

SPELREGELS GEZONDE VOEDING

Eet gevarieerd

Gezonde voeding bevat in voldoende mate alle voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft. Naast een ruime hoeveelheid water zijn dat koolhydraten, eiwitten, vetten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Zolang over een periode van één of twee weken het eten gemiddeld voldoende van alle voedingsstoffen levert mogen er dagelijkse verschillen zijn.

Elke dag eten uit vier groepen

Dagelijks zijn voedingsmiddelen uit de vier groepen nodig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen.

De voedselpiramide bevat de vier noodzakelijk groepen voedingsmiddelen:

- Groep 1. Brood en naar keuze: aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
Leveren vooral: zetmeel, eiwit, voedingsvezels, vitamines en mineralen.
- Groep 2. Groente en fruit
Leveren vooral: vitamine C en voedingsvezels.
- Groep 3. Melk of melkproducten en kaas en vlees, vleeswaren, kip, vis, soja, ei
Leveren vooral: eiwitten, vitamines en mineralen zoals kalk en ijzer.
- Groep 4. Halvarine, margarine of olie
Leveren vooral: vetten en vitamines. Halvarine en margarine bevatten vitamine A, D en E. Olie bevat alleen vitamine E en geen vitamine A en D, vandaar het advies elke dag een kleine hoeveelheid halvarine of margarine te gebruiken.

Daarnaast geldt: drink dagelijks ten minste anderhalve liter.

Variatie binnen de groepen

Varieer ook binnen de groepen om van alle voedingsstoffen genoeg binnen te krijgen, ook de misbare maar gezondheidsbevorderende stoffen. Om zoveel mogelijk verschillende van deze bioactieve stoffen binnen te krijgen, eet je elke dag en gevarieerd ongeveer twee ons groente en twee keer fruit.

Risicospreiding

Behalve gezonde, kunnen voedingsmiddelen ook ongezonde stoffen bevatten. Door te variëren en niet te veel van één product te eten, vermindert het - op zichzelf kleine - risico om meer van een stof binnen te krijgen dan gezond is.

Eet regelmatig, maar niet de hele dag door

Drie maaltijden per dag vormen een goede basis om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen.



Vredeseilanden & Movin'grip

KWETSBARE GROENTEN – KWETSBAAAR GRAAN | HANDLEIDING VOOR DE
ONDERWIJZER (ES) | BIJLAGE ACHTERGRONDEKST GEZONDE VOEDING

Eet je de hele dag door, dan krijgt je gebit onvoldoende hersteltijd. Tussendoortjes zoals snoep, koeken maar ook appels en citroenen bevatten suikers. Bacteriën in de mond zetten deze suikers om in een zuur dat het glazuur van tanden en kiezen aantast. Voor een gezond gebit is het daarom niet alleen belangrijk om goed te poetsen, maar ook om niet vaker dan vier keer per dag iets tussen de maaltijden te eten.

Let op vet

Verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Er is zichtbaar vet, zoals boter en margarine. Ook volvette kaas, worst, paté en chips, koekjes, gebak en snacks bevatten verzadigde vetten. Gebruik waar mogelijk minder verzadigd vet maar laat de gezonde voeding die ook verzadigd vet bevat zeker niet achterwege.

Bijvoorbeeld:

Magere en halfvolle melk leveren net zoveel kalk als volle melk, maar bevatten veel minder verzadigd vet.

Ook magere vleessoorten bevatten ijzer. Vis is een goede vervanger van vlees. Dat kan zelfs vette vis zijn, omdat vis 'gezonde', onverzadigde vetten bevat.

Smeer-, bak- en braadproducten zorgen voor de noodzakelijke vitamine A. Om die reden kunnen ze niet zomaar worden weggelaten. Kies bij voorkeur voor varianten met weinig verzadigd vet, zoals zachte margarine of halvarine en vloeibaar bak-en-braad of olie. In het algemeen geldt: hoe zachter het vet bij kamertemperatuur is, hoe minder verzadigd vet het bevat.

Bereidingswijze

Ook de wijze van bereiden bepaalt hoeveel vet er uiteindelijk in het eten zit. Bij het klaarmaken van eten in een antiaanbakpan, de magnetron of de oven, is bijvoorbeeld weinig vet nodig.

Dierlijk versus plantaardig

Dierlijke maar ook plantaardige producten kunnen veel verzadigd vet bevatten. Kies vooral producten met de minste verzadigde vetten.

Wil je weten of je voldoende 'let op vet'? Doe dan de Eettests.

Keuzetabel vet.

Productgroep	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Kies bij uitzondering
Melk en melkproducten	karnemelk, magere melk, magere yoghurt, magere kwark	halfvolle melk, halfvolle koffiemelk, halfvolle yoghurt, magere chocolademelk, magere vruchtenyoghurt, halfvolle chocolademelk, magere vla, yoghurt drank	volle melk, volle chocolademelk, volle koffiemelk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, vla
Room	halfroom, zure room	koffieroom, slankroom	slagroom, crème fraîche
Koffiemelk	halfvol met onverzadigd vet	halfvolle koffiemelk	volle koffiemelk, kofficreamers

Kaas	20+(smeer)kaas, 30+ (smeer)kaas, 40+ smeerkaas	Edammer, 40+(smeer)kaas, camembert, 45+(smeer)kaas, 48+ smeerkaas, brie 50+, Maasdammer	Goudse volvette (48+) kaas, brie 60+, roomkaas, Boursin, Kernhemmer, gorgonzola, gruyère
Broodbeleg	jam, appelstroop, groentespread, sandwichspread	honing, vruchtenhagel, stroop, suiker	chocoladehagelslag, chocoladevlokken, pindakaas, chocoladepasta, hazelnootpasta, kokosbrood
Vleeswaren	achterham, rookvlees, rosbief, magere rollade, fricandeau, schouderham, kipfilet, casselerrib	rauwe ham	bacon, bloedworst, boterhamworst, gebraden gehakt, cervelaatworst, cornedbeef, leverworst, paté, palingworst, ontbijtspek, salami, smeerleverworst
Vlees	bieflappen, biefstuk, rosbief, rollade, riblappen, magere runderlappen, poelet, tartaar, fricandeau, hamlappen, oester, ongepaneerde schnitzel, filet, haaskarbonade, ribkarbonade	kip met vel	rundergehakt, schouderkarbonade, krabbetjes, schouderlappen, doorregen runderlappen, gehakt half-om-half, saucijs, slavink, spek, hamburger, lamsvlees, rookworst
Kip, kalkoen	kalkoenfilet, kipfilet	kip met vel	
Eieren	gekookt ei		gebakken ei
Vis, schaal- en schelpdieren	zoute haring, gekookte of ongepaneerde kabeljauw, schelvis, schol, tonijn, garnalen, tong, wijting, forel, zalm, mosselen, gebakken visstick, sardientjes uit blik	lekkerbekje, zure haring, bokking	gerookte paling, gestoomde makreel
Vet voor de broodmaaltijd	halvarine, margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g	margarine met 17-24 g verzadigd vet per 100 g, halfvolle boter	boter, harde margarine

Vet voor de bereiding	margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g, olie, vloeibaar bak- en braadvet, vloeibaar frituurvet	margarine of bak- en braadvet of frituurvet met 17-24 g verzadigd vet per 100 g	harde margarine, hard bak- en braadvet en hard frituurvet
Saus	rode saus (barbecuesaus, sjaslieksaus), tomatenketchup, dressing zonder olie, mangochutney, piccalilly	fritessaus, satésaus, slasaus tot 25% olie, yogonaise	halfvolle mayonaise met 40% olie, slasaus met 50% olie, mayonaise, dressing met olie
Snoep	marsepein, popcorn	(suikervrije) kauwgom, drop, pepermint, zuurtjes, borstplaat, winegums	candybar, chocola, toffee, bonbons
Koekjes, biscuitjes	(volkoren)biscuitje, rijstwafel	lange vinger	koekje, speculaasje, chocolade biscuits
Koek, gebak	oliebol, ontbijtkoek, koffiebroodje	vruchtentaart, appeltaart, rijstevlaai, gevulde eierkoek, vruchtenvlaai, kwarkgebak	sprits, slagroomgebak, crèmegebak, cake, stroopwafel
Grote snacks	huzarensalade, kipkerriesalade, kipsaté, minipizza, loempia	varkenssaté	kroket, frikadel, saucijzenbroodje, worstenbroodje, bamibal
Noten, zoutjes en kleine snacks	Japanse mix, zoute stokjes, amandelen, hazelnoten, walnoten, studentenhaver, wokkels	zonnebloempitten, gemengde noten, borrelnoten, pistachenoten	pinda's, zoutjes, (light) chips, bitterbal, kipnugget, zoute koekjes, cashewnoten
IJs	waterijs		consumptie-ijs, roomijs

Eet ruimschoots brood en aardappelen

Brood, aardappelen, maar ook rijst, spaghetti, macaroni en peulvruchten, zijn rijk aan zetmeel en voedingsvezels. Deze producten leveren ook eiwit en B-vitamines en mineralen. Aardappelen bevatten ook nog vitamine C. Brood is ook een belangrijke bron van jodium. Voedingsvezels leveren geen energie maar zorgen wel voor een goede darmfunctie en een goede stoelgang. Ze geven ook een voldaan gevoel na elke maaltijd. Daardoor verminderen ze de trek in snoep, koek en lekkere hapjes tussen de maaltijden door.

Keuzetabel brood/aardappelen

De keuzetabel gaat uit van de hoeveelheid verzadigd vet en de hoeveelheid voedingsvezel die de producten bevatten. De voorkeur gaat uit naar meer voedingsvezels en minder vet.

Productgroep	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Kies bij uitzondering
Brood	volkorenbrood, roggebrood, volkoren krentenbrood, knäckebröd	volkorenbeschuit, bruin brood	wit brood, croissant, krentenbrood, beschuit, cream crackers
Aardappelen	gekookte aardappelen	aardappelpuree	gebakken aardappelen, frites
Rijst en pasta	volkoren macaroni en volkoren spaghetti	zilvervliesrijst	macaroni, spaghetti, witte rijst
Peulvruchten	Bonen, erwten, linzen		
Ontbijtproducten	brinta, muesli, cruesli	havermout	cornflakes, rice crispies

Veiligheidsnormen

De Europese unie, regeringen en belangrijke wereldinstellingen kunnen de gezondheid van mensen en dieren beschermen door veiligheidsnormen te bepalen. Deze normen bepalen de hoeveelheid schadelijke stoffen die in levensmiddelen voor mag komen. Deze worden afgeleid uit computermodellen, proeven in het laboratorium, dierproeven en ervaringen met mensen. Regeringen beslissen op basis van economische belangen, politieke verhoudingen en het belang van de gezondheid welke veiligheidsnormen ze haalbaar en wenselijk achten. Globaal betekent dit dat landen die economisch zwak staan voor de eigen bevolking minder strenge normen (kunnen) hanteren dan landen die economisch sterk staan. Zo kan het zijn dat in een ontwikkelingsland een boer rijst die aan strenge veiligheidsnormen voldoet verkoopt aan Europa en zelf goedkopere rijst eet waar meer gifstoffen inzit.

Wetenschappers onderzoeken in welke mate een stof mag worden gebruikt in het productieproces of mag voorkomen in voeding. In België onderzoeken wetenschappers de veiligheid van nieuwe producten en producten zoals vlees uitgebreid voordat ze worden toegelaten op de Belgische en Europese markt. Het is al gebeurd dat bepaalde vleesfabrikanten voedsel dat hier is afgekeurd verkopen aan mensen in een ontwikkelingsland (de meeste vleeshandelaren zijn eerlijk en betreuren dat).

De hoeveelheid van een stof die mensen gedurende hun hele leven lang dagelijks binnen kunnen krijgen zonder dat dat gevolgen heeft voor hun gezondheid is de zogenaamde aanvaardbare dagelijkse inname (ADI). De ADI geldt ook voor kwetsbare groepen zoals kinderen (vanaf zes maanden) en zwangere vrouwen.

Voor stoffen die heel schadelijk zijn maar die niet vermeden kunnen worden in de voeding, zoals dioxine, geldt een tolereerbare dagelijkse inname (TDI).

Uit de ADI of TDI wordt berekend welke maximale hoeveelheid in bepaalde producten mag voorkomen. Deze berekening wordt meegenomen bij het vaststellen van de wettelijke norm: de zogenaamde maximum residu level (MRL).

Residu = bezinksel, overblijfsel, restant. Level = niveau, norm, waarde.



Voedselovergevoeligheid

Sommige mensen hebben een bepaalde voedselovergevoeligheid. Na het eten van bepaalde voedingsstoffen kunnen ze lichamelijke klachten hebben. Om zeker te weten of iemand overgevoelig reageert op voedsel, is onderzoek door een arts nodig. Indien nodig stuurt de arts je door naar een diëtist. De diëtist adviseert hoe je bepaalde voedingsmiddelen vermijdt zonder dat er een tekort aan voedingsstoffen ontstaat.

Diëten doe je niet op eigen houtje. Vraag steeds het advies van ouders, huisarts en/of een diëtist.

Een gezond gewicht

Overgewicht verhoogt de kans op ziekten. Een gezond wicht doet dat niet. Met de Body Mass Index (BMI) kan je nagaan in hoeverre je een gezond lichaamsgewicht hebt.

Eten en drinken leveren voedingsstoffen en energie. De hoeveelheid energie die de voeding levert geeft men aan met kilocalorieën of kilojoules.

De energiebalans

Bij een constant lichaamsgewicht, komt de inname van energie overeen met de energiebehoefte. Energieoverschot vormt extra lichaamsvet, waardoor het gewicht stijgt. Na verloop van tijd kan daardoor overgewicht ontstaan. Overgewicht vergroot de kans op diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en bepaalde kankervormen.

Overgewicht voorkomen

Voorkom overgewicht door het aantal Joules te beperken. Doe dit door gezond en gevarieerd te eten. Wees zuinig met vet, suiker en alcohol. Gebruik genoeg vezelrijke producten, zoals groente, fruit, aardappelen en brood. Deze bevatten veel voedingsstoffen en zorgen voor een voldaan gevoel. Beweging helpt door energieverbruik gezond te blijven. Beweeg minstens dertig minuten per dag. Naast sporten zijn ook traplopen, tuinieren, borstelen, stofzuigen, wandelen en fietsen prima activiteiten.

Vermager je in korte tijd zonder dat je bewust iets deed om af te vallen, raadpleeg dan de huisarts. Misschien is een bepaalde aandoening of ziekte de oorzaak van je gewichtsverlies.

De gemiddelde energiebehoefte

Individueel kan het energieverbruik anders liggen.

Meisjes/vrouwen	kJ	kcal
14-18 jaar	10400	2500
19-30 jaar	10200	2400
31-50 jaar	9700	2300
51-70 jaar	9000	2100
>70 jaar	7800	1900

Jongens/mannen	kJ	kcal
14-18 jaar	14000	3300
19-30 jaar	12900	3100
31-50 jaar	12200	2900
51-70 jaar	11000	2600
>70 jaar	9300	2200

Overzicht van het energieverbruik per activiteit

Hieronder staat aangegeven hoeveel calorieën dan wel Joules mensen gemiddeld per kilogram lichaamsgewicht en per uur verbruiken voor een bepaalde activiteit. Deze hoeveelheid vermenigvuldigd met het lichaamsgewicht, levert de benodigde hoeveelheid energie per uur. Reken dit om naar minuten door dit getal te delen door zestig.

Een voorbeeld: het verschil tussen tv kijken en wandelen

Stel: iemand van 70 kg besluit voor het slapen gaan een blokje om te wandelen en is daarmee een halfuurtje bezig. Hoeveel Joules verbruikt hij of zij daarmee?

Wandelen kost volgens de tabel 14,7 kJ per kilo lichaamsgewicht per uur. Deze persoon verbruikt dus $70 \times 14,7$ kJ per uur: 1029 kJ. Een halfuur wandelen kost dus de helft: 514,5 kJ. Was dezelfde persoon voor de buis blijven zitten, dan had hij of zij daarmee per uur $70 \times 4,2$ kJ = 294 kJ verbruikt en dus 147 kJ in het halfuur. Het verschil tussen een halfuur wandelen en een halfuur tv-kijken is 147 kJ: vergelijkbaar met de hoeveelheid energie die een glas bier levert.

Algemeen	kcal/kg/uur	kJ/kg/uur
Eten, drinken	1,5	6,3
Fietsen (16 km / uur)	4,0	16,8
Lezen	1,0	4,2
Lopen (binnenshuis)	3,5	14,7
Slapen	0,9	3,8
Staan, rustig	1,2	5,0
Traplopen	8,0	33,6
Wassen, aankleden	2,5	10,5
Zitten, tv kijken	1,0	4,2
Zoenen	1,0	4,2

Sport	kcal/kg/uur	kJ/kg/uur
-------	-------------	-----------



Aerobics	6,0	25,2
Badminton	4,5	18,9
Basketbal	6,0	25,2
Circuittraining	8,0	33,6
Fitness-training	5,5	23,1
Handbal	8,0	33,6
Hardlopen (11 km / uur)	11,5	48,3
Hockey	8,0	33,6
Joggen (6 km / uur)	7,0	29,4
Judo / karate / kickboksen / jui-jitsu / tae kwando	10,0	42,0
(Jazz)ballet	6,0	25,2
Paardrijden	4,0	16,8
Racefietsen (25-30 km/uur)	12,0	50,4
Schaatsen	7,0	29,4
Skateboarding	5,0	21,0
Skelteren	7,0	29,4
Skiën	7,0	29,4
Surfen	3,0	12,6
Squash	12,0	50,4
Tafeltennis	4,0	16,8
Tennis	7,0	29,4
Turnen	4,0	16,8
Voetbal	7,0	29,4
Volleybal	3,0	12,6
Wandelen (5 km / uur)	3,5	14,7
Zwemmen	6,0	15,1

Spel	kcal/kg/uur	Kj/kg/uur
Biljarten	2,5	10,5
Buiten spelen	5,0	21,0
Computerspelletjes	1,5	6,3
Dammen	1,5	6,3
(Disco)dansen	6,0	25,2

Kaarten	1,5	6,3
Muziek maken	2,7	11,3
Schaken	1,5	6,3
Touwtje springen	8,0	33,6

	kcal/kg/uur	kJ/kg/uur
Huishouden		
Afwassen	2,3	9,7
Auto wassen	4,5	18,9
Band plakken	3,0	12,6
Boodschappen doen	2,2	9,2
Eten koken	2,5	10,5
Gras maaien	5,5	23,1
Kamer opruimen	2,5	10,5
Stofzuigen	2,5	10,5
Strijken	2,3	9,7
Tafeldekken, afruimen	2,5	10,5
Tuinieren	5,0	21,0
Wassen	2,0	8,4

	kcal/kg/uur	kJ/kg/uur
Schoolactiviteiten		
Gymles	4,0	16,8
Handenarbeid	3,0	12,6
Leren/huiswerk maken	1,3	5,5
Muziekles	2,7	11,3
Pauze houden	2,0	8,4
Sjouwen met tas	4,0	16,8
Tekenen	1,8	7,6
Tekstverwerken	1,5	6,3
In de klas zitten	1,3	5,5

Gezond eten voor kinderen van één jaar en ouder

Een gezonde voeding voor volwassenen, is ook goede voeding voor kinderen vanaf 1 jaar. Voor kinderen zijn er wel extra aandachtspunten in verband met de ontwikkeling en de groei.

Gezond ontbijten is nodig om je goed te kunnen concentreren. Een ontbijt levert belangrijke voedingsstoffen.

Niet meer dan drie maaltijden per dag en niet vaker dan vier keer iets tussendoor verkleint de kans op overgewicht en tandbederf.

In de schoolpauze geven een boterham, een stuk fruit of voedingsbiscuits nieuwe energie zonder veel vet.

Houd traktaties klein en niet te calorierijk. Trakteren op school kan het best vlak voor of na de pauze worden gedaan als de kinderen toch al iets eten of drinken: dan is het niet slecht voor de tanden.

Zorg voor een goed lunchpakket, zoals boterhammen en fruit.

Drink niet te veel frisdrank. Frisdrank levert veel extra calorieën en kan daardoor overgewicht in de hand werken.

Beperk ook de consumptie van light frisdranken in verband met de veilige hoeveelheid zoetstoffen.

Breng variatie aan: probeer veel verschillende levensmiddelen. Zo ontwikkel je je smaak. Ook als lastige eter kom je zo aan je trekken. Lust je iets niet meteen, probeer het dan later nog eens en nog eens: na een aantal keren kan iets plots aangenaam smaken (raar maar waar).

Vegetarisch eten

Sommige kinderen eten net als hun ouders vegetarisch. Sommigen denken aan de dieren die ze kennen als ze vlees op hun bord krijgen en willen daardoor geen vlees eten. Voor ouders kan dit een vervelende situatie zijn. Ze willen dat hun kinderen voldoende gezonde voeding krijgen en weten niet meteen of dat vegetarisch wel kan en hoe dat moet. Voedingskundig gezien hoeft het niet eten van vlees (en vis) geen probleem te zijn. Je moet wel op een andere manier voldoende ijzer en vitamine B12 binnenkrijgen. Als kinderen het vlees verstoppen om het niet te moeten eten kunnen hun ouders niet weten dat hun kinderen onvoldoende ijzer en vitamine B12 binnenkrijgen. Stiekem geen vlees eten is dus onverstandig.

Als je vaak nadenkt over vegetarisch eten kan je er best eens wat over lezen in de bib, eens over spreken met anderen en zeker ook met je ouders. Als je geen vlees eet moet je om te beginnen zeker voldoende melk, melkproducten en ei eten om aan je behoefte van vitamine B12 te voldoen. Kaas bevat wel melk maar weinig vlees en relatief veel (verzadigd) vet. Gebruik dus niet te vaak kaas als vleesvervanger. Tahoe, tempé, sojabrokjes, peulvruchten en andere vleesvervangers zijn goede ijzerleveranciers.

Groente of fruit in of bij de maaltijd

IJzer uit vlees wordt beter opgenomen dan ijzer uit plantaardige producten. Vitamine C kan de opname van ijzer uit plantaardige producten bevorderen. Vitamine C zit in groente en fruit. Zorg bij elke maaltijd daarom voor groente en/of fruit, bijvoorbeeld in de vorm van rauwkost, gekookte groente, fruit of sinaasappel-, grapefruit-, ananas- of tomatensap.

Biologisch voedsel

Producenten van biologisch voedsel houden zoveel mogelijk rekening met milieu, dier en mens..

Biologische producten herken je aan het EKO-keurmerk en/of de term 'biologisch'.

Volgens de wettelijke voedselnormen zijn niet-biologische producten net zo gezond en veilig als biologische producten. Biologische producten bevatten in de regel geen toegevoegde stoffen terwijl niet-biologische stoffen dat wel doen, zij het dan binnen de vastgestelde normen.

De biologische landbouwnormen zijn gericht op het behoud van milieu, natuur en landschap en het welzijn van dieren. Biologische boeren gebruiken natuurlijke bestrijdingsmiddelen en mest en geven dieren meer ruimte dan in de niet-biologische veehouderij gebruikelijk is. Kunstmest en chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen zijn verboden.

De ingrediënten voor biologische producten zijn zoveel mogelijk biologisch. In biologische producten is slechts een beperkt aantal additieven van natuurlijke oorsprong toegestaan.

Nergens in de biologische productieketen past men gentechnologie toe. Daarmee is niet alleen het gebruik van genetisch gemodificeerde ingrediënten, maar ook van genetisch gemodificeerde enzymen en diervoer uitgesloten.

Andere landbouwwormen

In navolging van de biologische landbouw worden ook in de gangbare landbouw steeds vaker milieuvriendelijke methoden toegepast. Geïntegreerde teelt, waarbij grenzen gesteld worden aan kunstmest- en bestrijdingsmiddelengebruik, is daarvan een voorbeeld. Aan de andere kant zijn er boeren die nog een stapje verder willen gaan dan de biologische landbouw, zoals de biologisch-dynamische boeren.

Keurmerken

Wie garandeert dat het brood dat je smeert, de groenten die je klaarmaakt, de kaas of de yoghurt ook werkelijk van bio kwaliteit zijn? Daarvoor zijn er wetten, daarvoor zijn er controles.

Sinds 1993 geldt een Europese wet die elke bio producent van plantaardige producten verplichtingen oplegt. In 1999 werd ook de dierlijke biologische productie op Europees vlak geregeld. Niet alleen de productie zelf ligt vast (geen kunstmest of pesticiden, geen antibiotica in het voer...). Ook de manier waarop de controle moet gebeuren. Het zijn de controleorganisaties die nagaan of de normen worden nageleefd. In België zijn dat Blik en Ecocert. De controleurs bezoeken telers, verwerkers en winkeliers. Ze nemen stalen voor analyses en ze vragen alle nodige documenten op die de biologische kwaliteit moeten bewijzen. Ze volgen dus het hele traject van een product: van het veld tot op je bord.



Keurmerk "biogarantie"