

KOE, KAAS OF (W)ALGEN

ANDERS ETEN

de voedingsdilemma's in careland





archipel GAAT VOOR
zorgwelzijnwonen
DUURZAAM EN GEZOND

60 – 40 plantaardig versus
dierlijk 2030, dus groente
in de hoofdrol?





MAAR EERST FF EEN PAAR ALGEMENE FEITJES

- EIWITCONSUMPTIE 39% PLANTAARDIG – 71% DIERLIJK
- PRIJSSTIJGING VOEDING RUIM 16% DUURDER M.N. FRUIT, GROENTE, BROOD GRANEN MELKPRODUCTEN
- 9 PROCENT VAN ONS ETEN VERWIJNT IN DE AFVALBAK
- 34 KILO PER PERSOON WORDT WEL GEPRODUCEERD & GEKOCHT MAAR NIET GEGETEN
- TOP VERSPILLING: BROOD, ZUIVEL, GROENTE, FRUIT, AARDAPPELEN
- WE KOPEN 337 KG PPPJ VAST VOEDSEL
- EEN KILO ETENSAFVAL KOST CIRCA 7,50 EURO
- VERWERKING AFVALKOST 0,40 OF 0,05 P/KG



NOG FF EEN PAAR OUDERE(N)ZORG FEITJES

- 40% VAN HET INGEKOCHT ETEN IN ZORG BELANDT IN PRULLENBAK
- >50 JAAR NEEMT SMAAKBELEVING AF
- MEDICIJNEN HEBBEN INVLOED OP SMAAKBELEVING
- ETEN EN SOMS SLIKKEN WORDT LASTIGER
- OUDEREN HEBBEN VAKER LAST VAN SLIKPROBLEMEN OF KAUWPROBLEMEN
- OUDEREN HEBBEN VAKER AANGEPASTE VOEDING DIETEN OF CONSISTENTIES (GEMALEN, VLOEIBAAR)
- DEPRESSIE ONDER OUDEREN LEIDT TOT MINDER EETLUST
- OUDEREN HEBBEN MEER EIWIT NODIG VOOR BIJV. BOTTEN



EN NOG MEER

.....

- VLEESCULTUUR ONDER OUDEREN IS GROOT. GEEN VLEES IS ARMOEDIG!
- LEEFTIJD OPNAME IN WLZ INSTELLING WORDT STEEDS HOGER > 85
- VERBLIJFSDUUR IN WLZ INSTELLING WORDT STEEDS LAGER
- DIERLIJKE EIWITTEN ZIJN VOOR OUDEREN NOG NOODZAKELIJKER
- OPNAME VAN VITAMINE B UIT PLANTAARDIGE EIWITTEN IS LAGER, DUS MEER EIWITTEN NODIG OM VOLDOENDE VITAMINE OP TE NEMEN
- ER ZIT GEEN VITAMINE B12 IN PLANTAARDIGE VOEDING
- VITAMINE B NOODZAKELIJK VOOR AANMAAK RODE BLOEDCELLEN, IJZER, GEZICHTSVERMOGEN, ZENUWSTELSEL EN GEZONDE HUID



CO2 UITSTOOT FEITJES

- HOE MEER HET PRODUCT IS BEWERKT HOE HOGER DE CO2 BELASTING
- 20 – 35% ONTSTAAT DOOR MAKEN EN ETEN VAN VOEDSEL
- VOOR 1 KG KAAS IS 6-10 LITER MELK NODIG
- LAMSVLEES 86,7 KG CO2 PER KG
- KIP 10,9 KG
- KAAS 8,7 KG
- WILDE ZALM 4,5 KG
- MELK 2.0 KG
- BRUINE BONEN 1,9 KG
- ZEEWIER / ALGEN 0,9 KG

DILEMMA'S

- ETEN IS EEN LEVENSLUST OF LEVENSLAST?
- GAAN GEZOND EN DUURZAAM WEL SAMEN (IN OUDERENZORG)?
- IS DUURZAME VOEDING (NOG) WEL BETAALBAAR?





LEVENSLUST OF LEVENSLAST?

GAAN WE ONZE “OUDEREN” EEN
AANGEPAST PLANTAARDIGER
VOEDINGSPATROON AANBIEDEN VOOR DE
KORTE TIJD DIE HEN NOG REST?

WORDEN ZIJ DAAR GEZONDER EN
LEVENSLUSTIGER VAN?

WE HEBBEN GEEN KEUZE. 1 OP DE 5
NEDERLANDERS IS > 65. WE ZULLEN SAMEN
VAN EEN LAST EEN LUST MOETEN MAKEN

VAN LAST NAAR LUST- MAAK KIEZEN, KOPEN, KOKEN EN ETEN LEUKER

- ALLE WOONONDERSTEUNERS WOONBEGELEIDERS EN WOONZORGBEGELEIDERS KRIJGEN EEN VERPLICHTE TRAINING CURSUS KOKEN IS LEUK!
 - OVER ETEN EN EETBELEVING, EETOMGEVING, SMAAKVERVLAKKING EN TRADITIONEEL PRESENTEREN VAN ETEN IN RELATIE TOT OUDEREN & EETLUST
 - OVER ZIEKTEBEELDEN IN RELATIE TOT VOEDING
 - MAAR OOK VOORRAADBEHEER, BESTELGEDRAG EN HET MAKEN VAN BEWUSTE KEUZES
- KOKS WERDEN OPGELEID ALS COACH EN COACHEN WOONGROEPEN
- KOKS WERDEN BIJGESCHOOLED OP BIJV. SMAAKBELEVING EN GEVEN WORKSHOPS



IS GEZOND EN DUURZAAM ETEN NOG WEL BETAALBAAR – VERSPILLING

- VETTEN SEPARAAT AFVOEREN LEVERT GELD OP
- ELKE KG MINDER VERSPILLING LEVERT MINIMAAL EURO 7,50 OP
- ELKE KG MINDER AFVAL LEVERT GELD OP
- MAAK VAN BIO AFVAL BIOGAS –DMV COMPOSTEERMACHINE
- LEVER BIO AFVAL GESCHEIDEN AAN. UW AFVALVERWERKER MAAKT HIER BIOGAS – GROENE STROOM EN COMPOST VAN
- RESTAFVAL (0,40 P/KG) IS DUURDER DAN SWILLAFVALSTROOM (0,05 P/KG), DUS GESCHEIDEN INZAMELEN LOONT

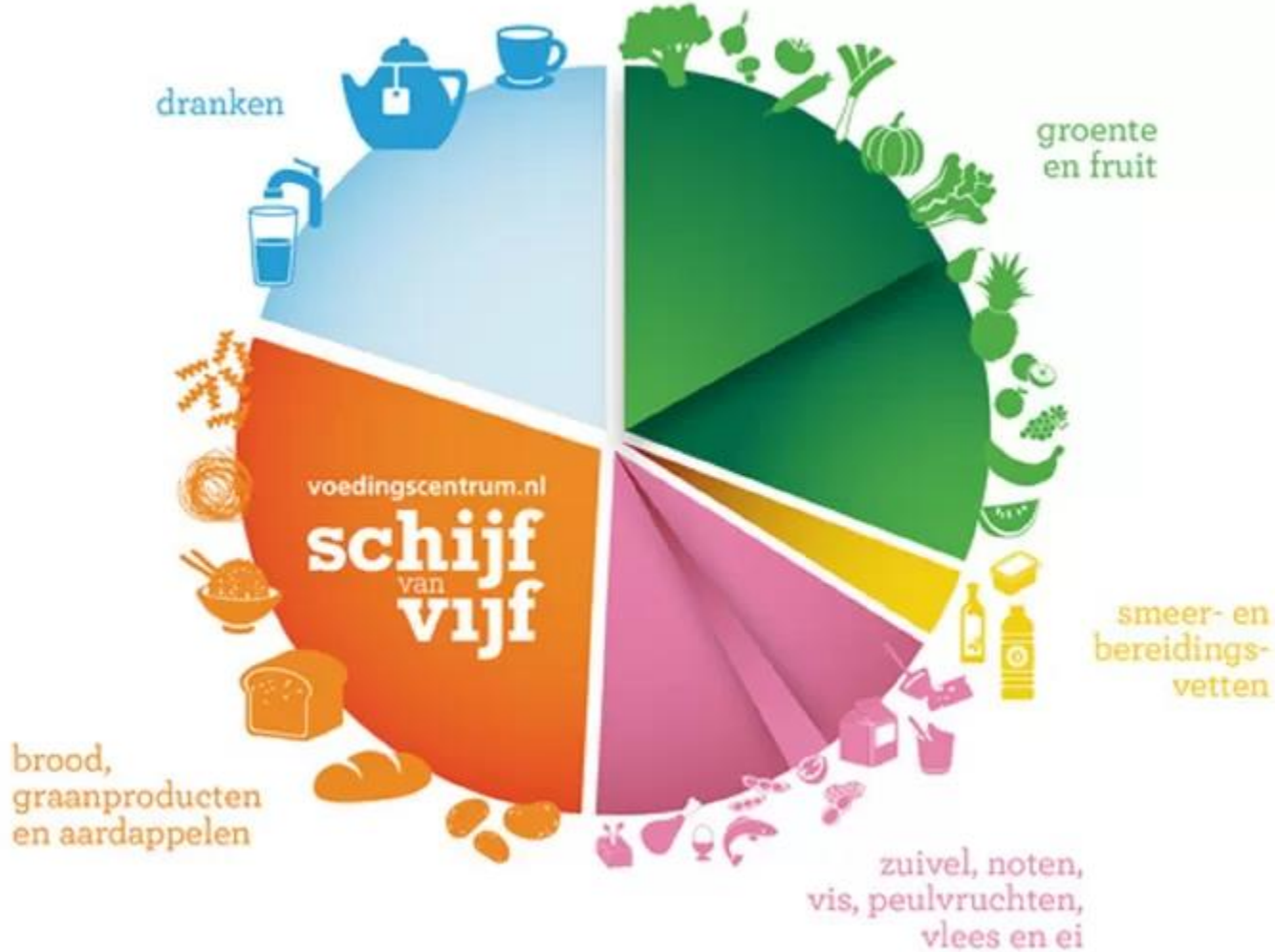




VAN ONBEWUST NAAR BEWUST – ELKE SCHAKEL TELT

- DOOR KENNISOVERDRACHT PROBEREN WE BEWUSTHEID IN DE KETEN TE BEVORDEREN
- DIETISTES, OPLEIDERS, KOKS, BESTELLERS, BEWONERS, ONTVANGERS, “KOKERS”, BEGELEIDERS, HUISKAMERASSISTENTES, MANTELZORGERS, VERZORGEND PERSONEEL, LEVERANCIERS, INTERNE AFVALVERWERKERS
- IEDEREEN SPEELT EEN (BELANGRIJKE) ROL IN HET VOEDINGSPROCES!
- MAAR OOK IN HET KEUZEPROCES ALS BEINVLOEDER!

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg
3. Minder verzadigd vet
4. Veel groente, fruit en brood



DE ARCHIPEL KEUZES

- KENNISNIVEAU VERHOGEN VAN INTERNE VOEDSELKETEN
 - TRAINING
 - INFOGRAPHICS
 - KOKS DIE COACHEN
- LAAGHANGEND FRUIT – DUS SEIZOENSPRODUCTEN & MEER LOKAAL
- LAAGHANGEND FRUIT – DUS MINDER VLEES
 - SOEPEN ZONDER VLEES
 - SAMENGESTELDE GERECHTEN MET VLEESVERVANGERS
- LAAGHANGEND FRUIT - MINDER MILIEUBELASTEND VLEES (BIJV. KIP)
- LAAGHANGEND FRUIT - 1 X PER WEEK VIS (LIEFST ZALM > VITAMINE D)
- LAAGHANGEND FRUIT–MINDER AFVAL EN GESCHEIDEN AFVAL < KOSTEN
- MINDER ONGEZONDE SNACKS – MEER GEZONDE SNACKS
- INTENSIEVE SAMENWERKING MET KETENPARTNERS (LEVERANCIERS)
- WIJZIGING RESTAURANTCONCEPT NAAR DUURZAAM & GEZOND

