

‘Elke Nederlander kan gezond eten’

09-09-2008 00:00

Gezonde voeding hangt vaak niet af van de dikte van iemands portemonnee, maar van de wil om een verantwoorde maaltijd op tafel te zetten. Dat is de reactie van het Voedingscentrum op cijfers van het CBS waarin de relatie wordt gelegd tussen een slechte gezondheid en inkomen, zo bericht De Telegraaf vandaag.

Zo blijkt dat veel mensen die zelf hun gezondheid als slecht ervaren, vaak moeite hebben om rond te komen. Veertig procent zegt zich niet eens om de dag een warme maaltijd te kunnen permitteren. Het Voedingscentrum zet hierbij vraagtekens. "Je kunt eten zo duur maken als je zelf wilt", stelt voedingsdeskundige Ineke Volkers. "Maar een gezonde maaltijd hoeft absoluut niet veel te kosten. Neem nu diepvriesgroenten, die zijn net zo gezond als verse groenten, maar veel goedkoper. Voor zestig cent heb je al een pakje spinazie. Als je daarbij een grote zak aardappelen haalt, waarmee je even vooruit kunt, ben je hartstikke goedkoop uit."

Volkers wijst erop dat het de consument de laatste jaren erg makkelijk is gemaakt. "Maar aan al die gemakproducten, zoals kant-en-klaarmaaltijden en al geschilde aardappels, zit wel een prijskaartje."

Ook het CBL heeft niet het idee dat gezonde producten te duur zijn. "Het prijspeil in de supermarkten is de laatste jaren wel iets gestegen, maar de winkels doen hun best om de producten betaalbaar te houden", aldus woordvoerder Miranda Boer.