



rikolto
VREDESEILANDEN

Wat is gezonde en duurzame voeding?

De zes vuistregels



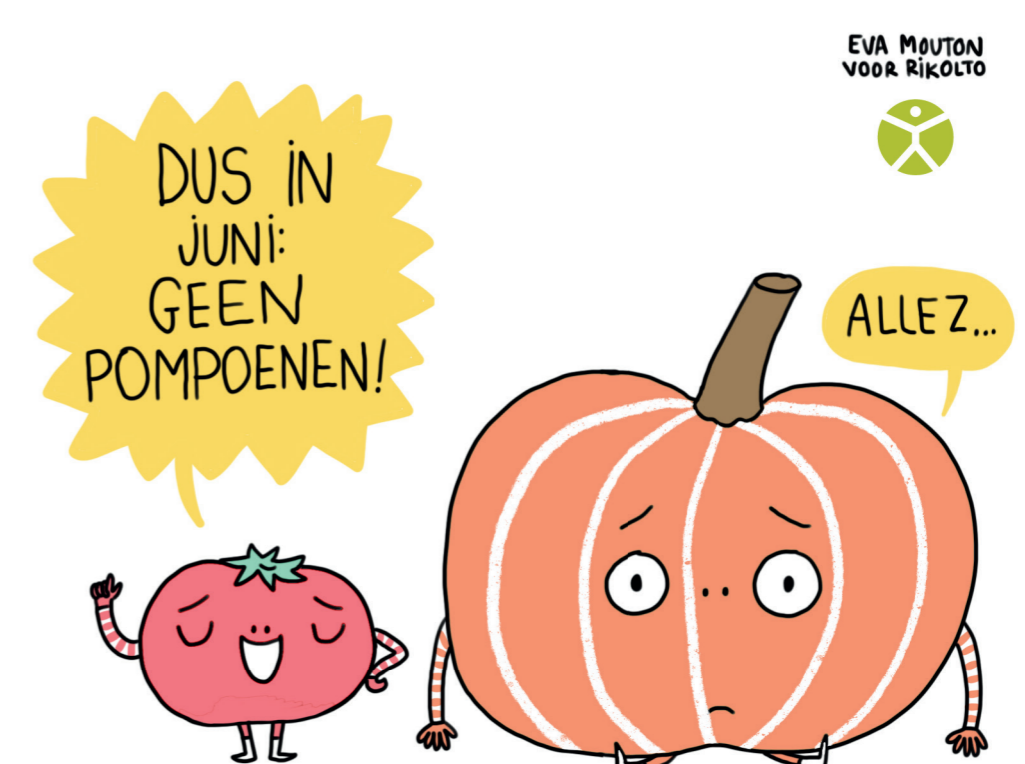
Producten afkomstig uit eerlijke handel

- › In 2018 waren 18% van de verkochte bananen ook faire bananen.
- › Meer dan 75% van de Belgen herkent het fairtrade logo. Ken jij het ook?



Minder voedselverspilling en afval

- › Wereldwijd gaat 1/3 van het geproduceerde voedsel verloren. Dat is maar liefst 1,3 miljard ton per jaar!
- › Voedselverspilling is niet alleen sociaal onrechtvaardig, maar veroorzaakt ook een extra uitstoot van broeikasgassen.



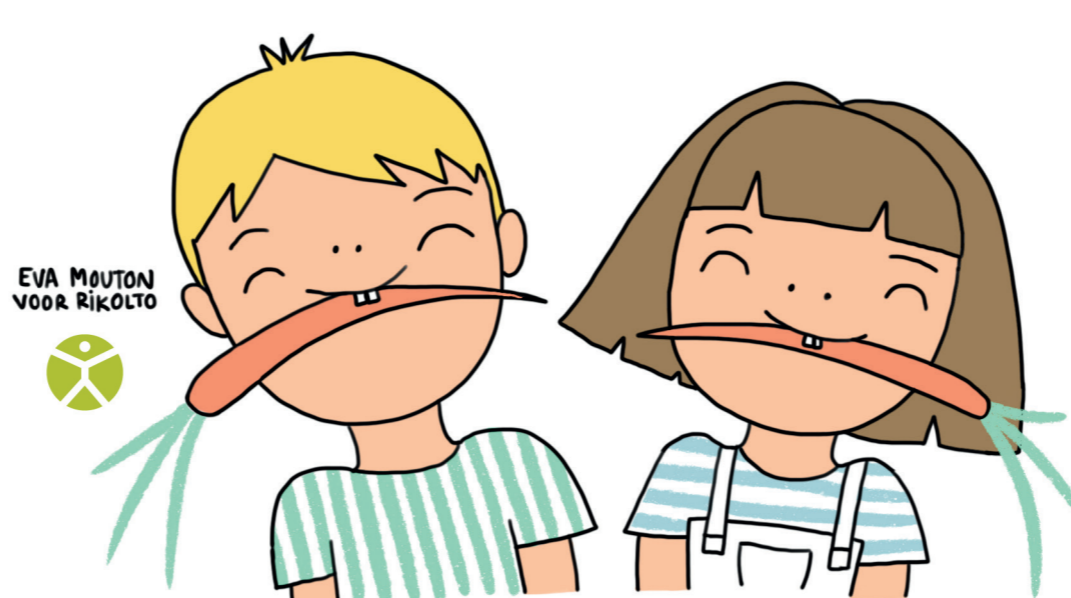
Lokale en seizoensgebonden producten

- › Door lokale producten te kopen steun je de voedingsproducenten uit je eigen streek én kan je navragen hoe het voedingsmiddel geproduceerd werd.
- › Jaarlijks vinden zo'n 160 000 Vlaamse huishoudens de weg naar de boerenmarkt of gaan langs bij een buurderij en besteden er gemiddeld 82 euro.



Producten afkomstig uit duurzame landbouw

- › In 2018 waren er meer dan 2000 biologische producenten in België, daarvan ligt 22.8% in Vlaanderen en de rest in Wallonië.
- › In België is 3,9% van de aangekochte verse voeding biologisch.



Minder vlees, meer plantaardig

- › Voor de productie van 1 kg rundsvlees is tot 15.000 liter water nodig.
- › 40% van de wereldwijde landbouwgrond wordt gebruikt voor het telen van veevoeder.



Vis uit duurzame visvangst

- › Ongeveer 1/3de van de visbestanden wereldwijd wordt overbevist.
- › 800 miljoen mensen zijn afhankelijk van vis als voedselbron en gezinsinkomen. Het merendeel van deze mensen leeft in ontwikkelingslanden.