

# Food Trend College

has hogeschool Uitnodiging: Food Trend College  
'Ultra Processed Foods'

22 november 2019, 14.00-16.30 uur | HAS Hogeschool, 's-Hertogenbosch

## Ultra-processed Foods

Hoe (on)gezond zijn sterk bewerkte voedingsmiddelen?

**14.00 uur** Ontvangst

**14.30 uur** Welkom door Annet Roodenburg

Lector Voeding & Gezondheid

**Jaap Seidell**, Hoogleraar Voeding & gezondheid VU Amsterdam

**Tiny van Boekel**, Emeritus hoogleraar Levensmiddelentechnologie, WUR

**Wendy Blom**, Global Nutrition Manager, Unilever

**Kees de Graaf**, Hoogleraar Sensoriek en Eetgedrag, WUR

**16.00 uur** Debat aan de hand van stellingen

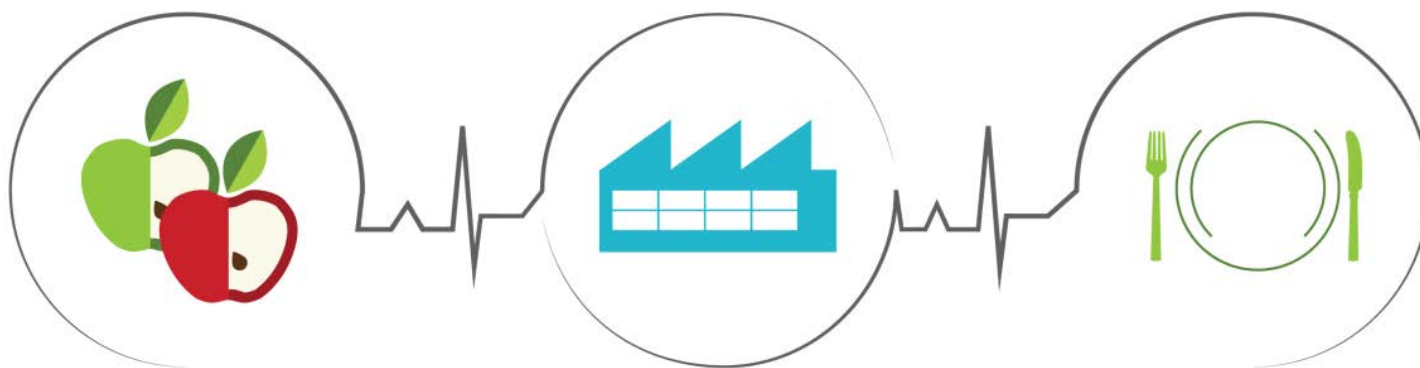
**16.30 uur** Afsluiting en borrel



In samenwerking met Platform Voedsel & gezondheid



# Lectoraat Voeding & Gezondheid



In samenwerking met Platform Voedsel & gezondheid



# Vraag

Wanneer is een voedingsmiddel gezond?



# Across-the-board definition

Healthier



Less healthy



# Hybrid definition

Healthier



Less healthy

# Wat zijn Ultra-processed foods?

Dat zijn: Sterk bewerkte voedingsmiddelen: NOVA-indeling, gebaseerd op mate van bewerking en niet op de samenstelling



Monteiro et al. World Nutrition 2016



# NOVA indeling: 4 groepen

- Groep 1. Onbewerkt, minimaal bewerkt



- Groep 3. Bewerkte voedingsmiddelen

- Groep 2. Bewerkte kook-ingredienten



- Groep 4. Sterk bewerkte voedingsmiddelen

# Groep 1 en 2

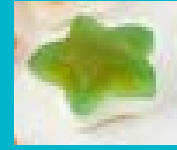
- Groep 1. Onbewerkt, minimaal bewerkt
  - Groente, fruit, vlees, melk, havermout, ...
  - Gekoeld, bevroren, geperst, gedroogd, geen toegevoegd zout/suiker...
- Groep 2. bewerkte kook-ingredienten
  - Oliën, boter, honing, zout, ...
  - Gebruikt om groep 1 te bereiden







# NOVA indeling



- Groep 1. Onbewerkt, minimaal bewerkte voedingsmiddelen
  - Groente, fruit, vlees, melk, havermout, pasta, ...
- Groep 2. bewerkte kook-ingredienten
  - Oliën, boter, honing, zout, ...
- Groep 3. bewerkte voedingsmiddelen
  - Brood, kaas, vleesproducten, ...
- Groep 4. sterk bewerkte voedingsmiddelen
  - Chocolade, ijs, margarine, ontbijtgranen, koek, frisdrank, saus, ...



Met hulpstoffen



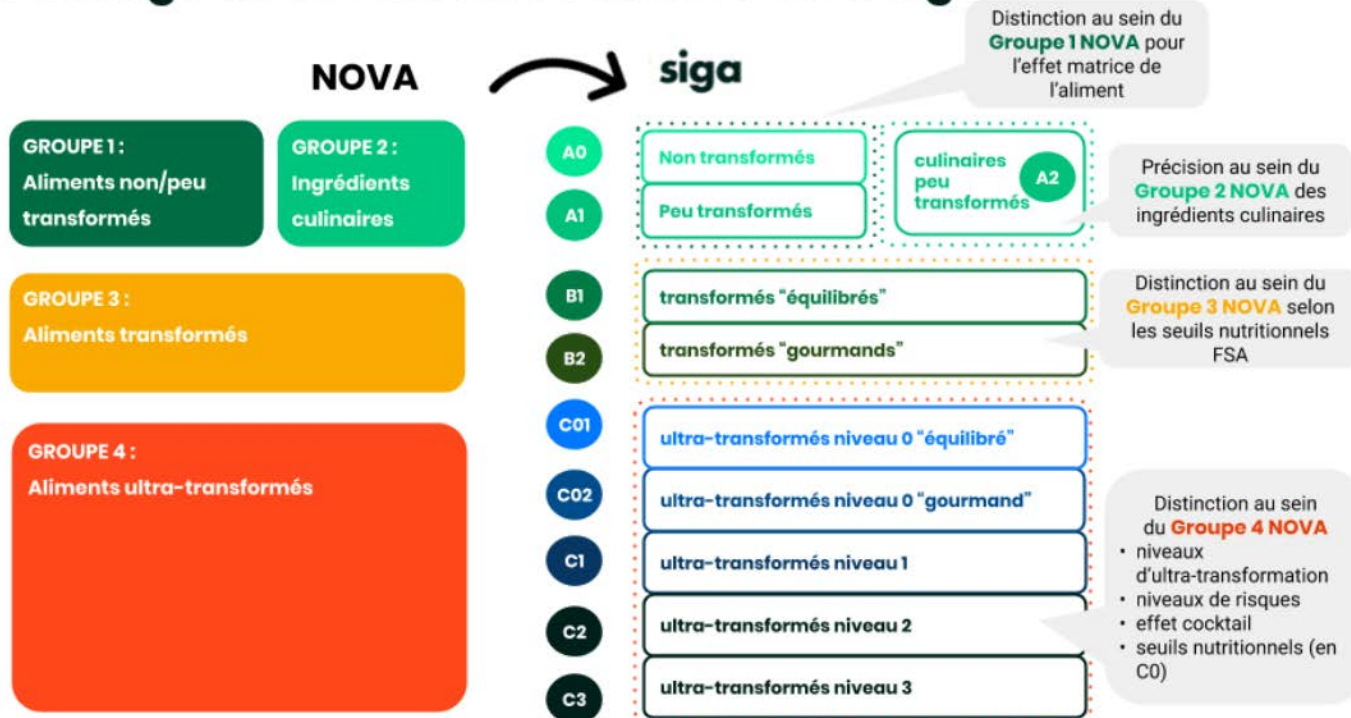
# Siga indeling



Ook gebaseerd op:

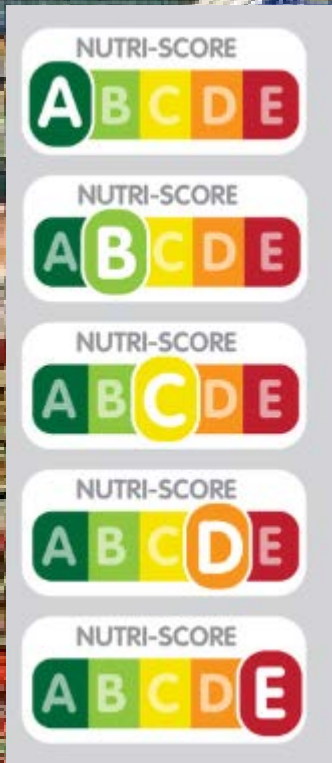
- Ingrediëntenlijst & voedingswaarde

## Passage de la classification NOVA à siga



# Wanneer is een voedingsmiddel gezond?

Wanneer is een voedingsmiddel gezond?



per 30g cereal:

	ENERGY	FAT	SATURATES	SUGARS	SALT
<b>16</b>	460kJ 110kcal	<b>0.7g</b>	<b>0.1g</b>	<b>5.1g</b>	<b>0.2g</b>
SERVINGS	6%	LOW 2%	LOW 1%	HIGH 6%	MED 4%

% of an adult's reference intake.  
Typical values per 100g: Energy 1530kJ/360kcal

# Food Trend College

**has** hogeschool Uitnodiging: Food Trend College  
'Ultra Processed Foods'

22 november 2019, 14.00-16.30 uur | HAS Hogeschool, 's-Hertogenbosch

## Ultra-processed Foods

Hoe (on)gezond zijn sterk bewerkte voedingsmiddelen?

**14.00 uur** Ontvangst

**14.30 uur** Welkom door Annet Roodenburg

Lector Voeding & Gezondheid

**Jaap Seidell**, Hoogleraar Voeding & gezondheid VU Amsterdam

**Tiny van Boekel**, Emeritus hoogleraar Levensmiddelentechnologie, WUR

**Wendy Blom**, Global Nutrition Manager, Unilever

**Kees de Graaf**, Hoogleraar Sensoriek en Eetgedrag, WUR

**16.00 uur** Debat aan de hand van stellingen

**16.30 uur** Afsluiting en borrel



# STELLINGEN

# Stelling 1

Sterk bewerkte voeding is niet per definitie junk food, maar junk food is meestal wel sterk bewerkt.



# Stelling 2

Dankzij bewerkte voedingsmiddelen kunnen mensen die niet voedselvaardig zijn toch lekker, gevarieerd en voedzaam eten.





# Stelling 3

De relatie tussen ultrabewerkte voedingsmiddelen en overgewicht kan worden toegeschreven aan de gemiddeld hogere eetsnelheid van ultrabewerkte voedingsmiddelen.



# Stelling 4

‘Ultraprocessed’ is een verkeerde term om voedsel te categoriseren

