



KANT-EN-KLAAR JUNKFOOD

Industriële voedingsmiddelen ondergaan een heleboel bewerkingen tijdens hun productieproces. Daardoor verliezen ze een deel van hun smaak, textuur en kleur...

Om dat te compenseren gebruikt de chemische industrie synthetische suikers, goedkope (vaak gehydrogeneerde) vetten, aroma's, smaakversterkers, kleurstoffen...

Met het oog op de rentabiliteit zoekt men soelaas bij additieven die de voedzame grondstoffen geheel of gedeeltelijk vervangen.

Elk jaar sterven
5000 orang-oetans
door het kappen van
tropische wouden.

Er is 6 tot 9 liter
water nodig om
1 liter frisdrank
te maken.

Niets dan grondstoffen

Om goedkoop en op grote schaal te produceren, worden fabrieken gebouwd, transport georganiseerd en bossen gekapt ten voordele van de monocultuur (wat een drama is voor de biodiversiteit). Er wordt een beroep gedaan op grote hoeveelheden water, energie en landbouwgebieden om ons kant-en-klare maaltijden en drankjes te kunnen voorschotelen.

In Indonesië verdwijnt **elke tien seconden** een stuk tropisch oerwoud zo groot als een voetbalveld. Een deel daarvan wordt voor palmteelt gebruikt, de basis van palmolie die zo goedkoop is dat ze terug te vinden is in de helft van de kant-en-klaarproducten van onze supermarkten.

Junkfood en zwaarlijvigheid

Vandaag lijden 795 miljoen mensen honger, terwijl meer dan 1 miljard mensen last hebben van overgewicht. In België kampt 20% van de jongeren onder de 16 jaar met overgewicht en is 7% van de kinderen zwaarlijvig. De oorzaken? Een gebrek aan lichaamsbeweging en een **te gesuikerde, te zoute en te vette voeding**. Overgewicht is een belangrijke risicofactor bij chronische aandoeningen (hartaandoeningen, diabetes, bepaalde vormen van kanker...).

De hoeveelheid
suiker in een
kant-en-klare
pizza kan oplopen
tot wel twintig
suikerklontjes!

80% van het zout dat
we verbruiken, is verwerkt
in producten van de
voedingsmiddelenindustrie.
We consumeren echter
5 KEER TE VEEL ZOUT!