



## HET 'GOOD FOOD'-CHARTER

Door een sensibiliseringscampagne voor meer duurzame voeding te organiseren, schaaft de organisator zich achter de Good Food-basisprincipes voor het aanbevelen/promoten van een voeding die:

- gezond en evenwichtig is;
- goed is voor mens en milieu;
- een bron is van genot en welzijn.

### Productkeuze:

- **Seizoensgroenten en -fruit**  
(zie [seizoenskalender](#))
- **Lokale producten:**
  - bij voorkeur geteeld/geproduceerd in België (of afkomstig uit onze buurlanden).
  - bij voorkeur rechtstreeks aangekocht bij lokale producenten (maak van de gelegenheid gebruik om hen een hart onder de riem te steken!)
  - of zelf geteeld.
- **Plantaardige eiwitten.** Indien dierlijke eiwitten: bij voorkeur kip/eieren, gekweekt met vrije uitloop (bio) of vis afkomstig van duurzame visvangst (zie [www.my-fish.info](http://www.my-fish.info))
- **Slechts licht bewerkte / lokaal** (in Brussel/België) bewerkte voedingsmiddelen: landbouwproducten of ambachtelijke producten, 'huisbereide' producten, enz.
- **Bioproducten of producten uit pesticidevrije landbouw.** Om de labels te ontcijferen: [www.labelinfo.be](http://www.labelinfo.be)
- **Dranken:** erg gesuikerde dranken vermijden, onbeperkt water aanbieden (bij voorkeur in glazen flessen om plastic afval te vermijden).

### In de praktijk:

- **Voedselverspilling** vermijden: het voedsel optimaal benutten, producten bewaren, koken met restjes
- Verpakkingsafval beperken (herbruikbare borden, bekertjes en bestek gebruiken), kiezen voor **aankoop in bulk**.
- De voorkeur geven aan **huisbereide maaltijden**, gemaakt met basisproducten (meel, granen, verse seizoensproducten...).
- **Evenwichtige maaltijden** samenstellen en niet bekniptelen op seizoensgroenten.
- Ervoor kiezen om **smakelijke en gezonde voeding** aan te bieden: een genot voor de zintuigen!

De organisator dient ervoor te zorgen dat de voedingsmiddelen goed worden bewaard vóór consumptie (naleven van de koelketen en vervaldatum).

