

Hoe weet ik wat wel en niet gezond is?

Bij de TSO KomKids hanteren we de Richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum die informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze biedt, gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

Hoewel veel kennis over ons voedsel al beschikbaar is, zijn veel vragen over gezonde voeding en de relatie tussen voeding en het ontstaan van ziektes nog niet goed onderzocht. Daarom worden de Richtlijnen Schijf van Vijf om de zoveel tijd aangepast aan de hand van de nieuwe inzichten. In 2016 zijn er nieuwe Richtlijnen uitgekomen en daarom gaan wij de TSO-lunch aanpassen.

