

Hoe weet ik wat wel en niet gezond is?

Bij de TSO van KomKids hanteren we de richtlijnen 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum. Dit centrum biedt informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze, gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Meer informatie en ook allerlei recepten kun je zelf vinden op de site van het Voedingscentrum.



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 hebben wij de TSO-lunch aangepast.