



Uw mobiliteit in cijfers

Vanaf maandag in uw krant: de resultaten van een onderzoek bij 2.700 Limburgers

HASSELT - Hoe vaak gebruiken we de auto? Wat vindt u van het openbaar vervoer? En wat zijn de grootste mobiliteitsknopen die dringend opgelost moeten worden? Antwoorden op al die vragen krijgt u vanaf maandag een week lang in deze krant.

Guy THUWIS en Timmie VAN DIEPEN

Onderzoeksbureau iVox voerde samen met Het Belang van Limburg afgelopen zomer een groot-schalig mobiliteitsonderzoek uit. In totaal ondervroegen we 2.700 Limburgers en een referentiegroep van 747 Vlamingen. Hoe vaak gebruiken we de auto, de fiets, de bus of de trein? Hoe gaan we naar het werk? Hoe ver wonen we van een treinstation? En vooral: hoe zit dat in vergelijking met de rest van Vlaanderen? Is Limburg daadwerkelijk het achtergestelde gebied zoals het

vaak wordt voorgesteld? Om die cijfers te duiden doen we een beroep op drie experts: Willy Miermans (UHasselt), Kobe Boussauw (VUB) en Dirk Lauwers (UGent/UA). Zij lichten de tendensen achter de cijfers toe.

Tegelijk brengen we online elke dag het verhaal van een Limburger met een bijzonder mobiliteitsverhaal. Hilde Evens uit Bree bijvoorbeeld, die elke dag 60 kilometer fietst om te gaan werken. Ten slotte laat onze huiscolumnist Stijn Meuris, niet ongevoelig voor de mobiliteitsproblemen in onze provincie, op zijn geheel eigen manier zijn licht schijnen op deze materie die iedereen aangaat. Ook u.

→ Op www.hbvl.be/mobiliteit leest u vanaf maandag al onze bijdragen



DOSSIER
MOBILITEIT

EEN ONDERZOEK VAN
HET BELANG VAN LIMBURG

Dieet van Belg na tien jaar niet verbeterd ondanks campagnes



FOTO HBVL

HASSELT - We worden om de oren geslagen met tips over gezonde voeding, maar veel indruk maakt het niet. Uit het eerste onderzoek naar de voedingsgewoonten van de Belg sinds 2004 blijkt dat de overgrote meerderheid nog steeds ongezond eet. Ouders geven hun slechte gewoontes gewoon mee aan hun kleuters.

Het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid (WIV) liet voor zijn Voedselconsumptiepeiling 3.200 Belgen tussen 3 en 64 jaar aan de tand voelen door een team diëtisten. De alarmerende conclusie: we eten niet gezond en niet gevarieerd genoeg. 72 procent van de Belgen drinkt nog steeds niet de aanbevolen liter water per

dag. 88 procent eet te weinig aardappelen (minstens drie per dag). 83 procent eet te weinig brood (zeker vijf sneden bruin), 95 procent eet te weinig groenten (minstens 250 gram) en fruit (twee tot drie stukken). 98 procent haalt de minimumnorm (450 ml) aan melkproducten niet. 91 procent eet meer dan vier keer per week vlees. En liefst 94 procent eet en drinkt te veel snoepjes, koekjes, sauzen, alcohol en frisdrank met suiker.

“En het zijn niet alleen de volwassenen die verkeerd eten”, zegt Herman Van Oyen, directeur volksgezondheid bij het WIV. “We geven onze slechte gewoontes ook door aan onze kinderen.” Want voor het eerst is ook het dieet van kinderen tussen 3 en 15

jaar in kaart gebracht. De jongste groep, tussen 3 en 5 jaar, krijgt het beste rapport. Maar zelfs kleuters eten te veel troep. Een derde van hun dagelijkse portie energie halen ze uit koekjes, cola, snoep en chips. Dat is drie keer meer dan ‘aanbevolen’. Ze bevatten immers veel snelle suikers die de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en gebitsproblemen vergroten.

Probleem van iedereen

Bij 14- tot 17-jarigen is de situatie het meest verontrustend: een keer pubers zelf mogen kiezen wat ze eten, halen ze nog meer energie uit snacks en frisdrank. Volwassenen doen het amper beter. Het gevolg: we raken verzadigd zonder dat we voldoende voedingsstoffen bin-

nenkrijgen. Zo eten we te weinig gezonde koolhydraten en vezels, en krijgen we te weinig vitamines binnen. “Ongezond eten is niet alleen een probleem van mensen met overgewicht, maar van alle Belgen: jong, oud, slank, dik, hoog- en laagopgeleid.”

Rest de vraag hoe we het tij kunnen keren, zeker bij kinderen. “De jeugd neemt al lang geen genoegen meer met droog brood en soep”, zegt Van Oyen. “We moeten hen leren dat wat ze lekker vinden ook gezond kan zijn. Een kookboek over hoe je thuis samen met je kinderen gezonde pizza's of taart met minder suiker maakt, daar wacht ik al jaren op.” (jom)



DINSDAG:
SLUITINGSDAG!

-15% Fruitbomen
& kleinfruit



Pachysandra terminalis
(bodembedekker pot 9 cm) € 0,79



Carex morrowii 'Variegata'
(siergras, pot 17 cm) € 3,95



Skimmia jap. 'Rubella'
(skimmia, pot 11 cm) € 2,75

Acties van 28 september t/m 10 oktober

Potterie actiedagen

- 15% op alle potterie (fiber, aardewerk, ...)
- 15% op alle plastic potten
- 50% op plastic potten in koopjeshoek

Open op zon- en feestdagen

Alle dagen open van: 9.00 u - 18.00 u • Dinsdag gesloten
Hengelhoefstraat 118, B-3600 Genk • 089/35 64 05

