

## Bronnen en naslagwerk:

Voor de originele (Engelstalige) tekst en bronvermelding van de Wereld Borstvoedingsweek 2016 kan u terecht op de website van WABA: <http://www.waba.org>.

Voor een volledige bronvermelding : surf naar [www.borstvoedingvzw.be/wbw2016](http://www.borstvoedingvzw.be/wbw2016)

NVGP: Nationaal Voedings- en gezondheidsplan: [www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)

FBVC: Federaal Borstvoedingscomité: [www.health.fgov.be/fbvc](http://www.health.fgov.be/fbvc)

Voor alle activiteiten tijdens de Wereldborstvoedingsweek 2016: [www.borstvoedingnatuurlijk.be](http://www.borstvoedingnatuurlijk.be)

Organiseert u zelf een promoactie voor Borstvoeding in het kader van de WBW laat dit registreren via [www.borstvoedingnatuurlijk.be](http://www.borstvoedingnatuurlijk.be)

\* <http://fido.belgium.be/nl/inhoud/5-kenmerken-5-voordelen>



### In samenwerking met WABA

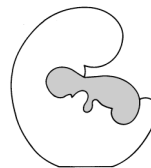
De **vbj**World Alliance for Breastfeeding Action, is een wereldwijd netwerk van organisaties en individuen. WABA gelooft dat borstvoeding het recht is van alle kinderen en moeders en wijdt zich aan het beschermen, promoten en ondersteunen van dit recht en handelt volgens de Innocenti Declaration. WABA werkt nauw samen met UNICEF.



### Borstvoeding vzw is lid van IBFAN

De International Baby Food Action Network is een wereldwijde coalitie van verenigingen die voor een optimale gezondheid voor kinderen nastreven door de promotie van gezonde voeding en borstvoeding.

Vu en zetel : Oude Heidestraat 78; 3511 Hasselt ; 011/75.43.05



Borstvoeding vzw

## Wereldborstvoedingsweek van 1 tot en met 7 oktober 2016

Tijdens de Wereld BorstvoedingsWeek (WBW) zetten de deelnemende landen van de wereld het belang van borstvoeding extra in de kijker. Zoals het al verschillende jaren de gewoonte is, vieren we in België de Wereld BorstvoedingsWeek (WBW) van 1 tot 7 oktober.

In dit kader kozen het Federaal Borstvoedingscomité (FBVC) en het Federaal Voedings- en GezondheidsPlan (FVGP-B) voor de slogan '**Eet lokaal**'.

Deze slogan illustreert het door de World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) gekozen internationale thema '**Breastfeeding: A key to Sustainable Development**'

(Borstvoeding, een sleutel tot duurzame ontwikkeling).



Dit is een belangrijk thema dat op een positieve manier de aandacht van de (toekomstige) ouders vraagt. Inderdaad, borstvoeding helpt bij het voorkomen van afval, het bespaart energie, vermindert transport, exploitatie van landbouwgrond, verspilling van grondstoffen en vervuiling van ons milieu. Bovendien vermindert borstvoeding sociale ongelijkheid. Het beschermt gezinnen tegen de aanzienlijke kosten van kunstmatige zuigelingenvoeding en extra uitgaven voor gezondheidszorg omdat borstvoeding de gezondheid van het kind optimaal bevordert.

### **Borstvoeding, 'Eet lokaal'?**

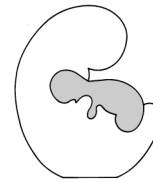
Baby's en jonge kinderen die borstvoeding krijgen, eten lokaal. Borstvoeding wordt ter plaatse bereid en gegeten en hoeft geen transport of verpakking. Borstvoeding is gratis. Ouders hoeven er geen deel van hun gezinsbudget voor opzij te zetten.

Zelfs als moedermelk niet rechtstreeks gegeven kan worden maar afgekolfd moet worden, is het meestal niet nodig om een lang transport te regelen om de melk bij de baby of het jonge kind te krijgen. Ook afgekolfde moedermelk op zich is gratis. Als de moeder voor het afkolven herbruikbaar materiaal gebruikt, kan ook bij het afkolven het prijskaartje en de afvalberg beperkt blijven.

### **Duurzame Ontwikkeling**

Op de 'Topconferentie betreffende Duurzame Ontwikkeling' (Sustainable Development Summit) van de Verenigde Naties, die plaats vond op 25 september 2015, hebben de wereldleiders zich ertoe verbonden om 17 doelstellingen te behalen tegen 2030. Samen vormen ze de "Sustainable Development Goals" (SDG's), doelstellingen inzake duurzame ontwikkeling. Het doel is om de armoede te beëindigen, de planeet te beschermen en de welvaart te waarborgen.

De link tussen borstvoeding en de SDG's is duidelijk voor borstvoedingsvoorstanders, maar er is samenwerking nodig met alle betrokkenen om de doelstellingen te halen.



### **Borstvoeding vzw**

In 1981 richtten enkele borstvoedende moeders, die op zoek waren naar steun en informatie over borstvoeding en deze niet vonden, de vereniging 'Borstvoeding vzw' op.

Veel zwangere vrouwen willen hun kindje na de geboorte graag borstvoeding geven. Vaak stellen ze zich daarbij een aantal vragen. Vroeg of laat kunnen er twijfels of andere vragen rijzen.

Borstvoeding vzw is een vereniging van vrouwen die zich inzetten om van de borstvoedingsperiode van andere mama's een succes te maken. Deze vrouwen, borstvoedingsconsulentes, hebben zelf een ruime borstvoedingservaring en hebben bovendien een bijkomende opleiding gekregen binnen de vereniging.

Voel je dus vrij om ons te contacteren. De consulentes beantwoorden al uw vragen, geven informatie en hulp of de nodige steun. Dat kan via telefoon of mail of persoonlijk op een infosessie of tijdens het babycafé. Onze telefoon en e-mail hulpverlening is gratis.



De infosessies (met informatie verstrekking als hoofddoel en uitwisselen van ervaringen als nevendoeel) werden uitgebreid met babycafé's: bijeenkomsten van zwangeren en borstvoedende moeders (partners, grootouders, familie en geïnteresseerden zijn ook welkom) met als hoofddoel het delen van elkaars ervaringen.

Borstvoeding vzw organiseert ook de 'Basis cursus borstvoeding voor de zorgverlener'. Meer informatie over de 20-uren cursus kan verkregen worden via secretariaat.

#### 4. Een groter dierenwelzijn

Hoe meer vlees we eten, hoe meer dieren er moeten worden gekweekt en gedood om aan de vraag te voldoen. De industrialisering van de veeteelt heeft ertoe geleid dat we goedkoop vlees kunnen eten. Maar er is een keerzijde: het vee leeft opgepropt op kleine oppervlakten, het kan vaak niet meer naar buiten, het krijgt kunstmatig licht om sneller te groeien... Kippen hebben ruimte nodig om te scharrelen en varkens willen rollen in de modder. Als ze dat niet kunnen doen, worden ze zwakker en vatbaar voor ziekten. In de biologische landbouw wordt er rekening gehouden met het soorteigen gedrag van dieren. Ze krijgen meer ruimte en het duurt langer voor ze worden geslacht. Ze krijgen biologisch voedsel, zonder genetisch gemanipuleerde organismen (ggo's)

#### 5. Een bewuste consument

Wie graag lekker eet of graag kookt, zal nog meer genieten van de maaltijd als er niet alleen een goed recept wordt bereid, maar als bovendien ook de ingrediënten op een duurzame manier werden geproduceerd en verwerkt. Laat je daarom informeren en vraag in de winkel naar de herkomst van de groenten die je koopt. Dat vraagt tijd en inspanning, maar het loont. Je weet dan immers meer af van wat je eet. Van zodra je de stap naar duurzame voeding hebt gezet, wil je ongetwijfeld niet meer terug.



#### 'Borstvoeding, geproefd en goedgekeurd in elk seizoen.'



Vooraleer een baby zelf vaste voeding kan eten kan hij/zij reeds kennis maken met het rijke smakenpallet van de voedingsgewoonten van zijn/haar omgeving.

#### Smaken proeven via vruchtwater

De smaakontwikkeling begint reeds in de baarmoeder. Door de ontwikkeling van de smaakpapillen op de tong is een foetus van 12 weken reeds in staat om te proeven. De smaak van het vruchtwater wordt beïnvloed door hetgeen de moeder eet. Een gevarieerd voedingspatroon stelt de foetus in staat om reeds vroeg kennis te maken met verschillende smaken.

#### Smaken proeven via borstvoeding/moedermelk

Moedermelk is er in alle kleuren en smaken. Doordat de foetus reeds in de baarmoeder kennis gemaakt heeft met de voedingsgewoonten van de moeder zal hij/zij na de geboorte niet snel de borstvoeding/moedermelk weigeren omwille van de smaak. Als een baby de borstvoeding weigert omwille van de smaak is dit meestal omdat de moeder iets gegeten heeft dat de baby nog niet geproefd heeft (vb asperges) of omdat door de omstandigheden de smaak van de moedermelk veranderd is (vb menstruatie, borstontsteking, ingevroren en ontdoode moedermelk...). Een gevarieerd voedingspatroon van de moeder tijdens de borstvoedingsperiode bevordert het aanvaarden van nieuwe smaken door de baby.



WABA heeft n.a.v. de WBW van dit jaar een nieuw logo gemaakt.



Het logo stelt een 'drie-eenheid' voor. Namelijk de ouders en het kind. De ouders zijn identiek voorgesteld om zo de gelijkheid, rechtvaardigheid en het samen koesteren van het kind te symboliseren. Het logo toont een verbondenheid met de SDG's campagne maar plaats het kind in het centrum.

De doelstellingen van WABA voor 2016 zijn :  
Informereren – Verankeren – Stimuleren – Verbinden.

**Informereren** : Mensen informeren over de nieuwe doelstellingen en hoe die betrekking hebben op borstvoeding en de voeding van baby's, peuters en kleuters (Infant and Young Child Feeding - IYCF).

**Verankeren** : Borstvoeding stevig verankeren als een belangrijk onderdeel van duurzame ontwikkeling.

**Stimuleren** : Borstvoeding en de voeding van baby's, peuters en kleuters (IYCF) op alle gebied stimuleren tijdens deze nieuwe SDG's periode.

**Verbinden** : Om zich te verbinden en samen te werken met een brede waaier van betrokkenen rond de promotie, bescherming en ondersteuning van borstvoeding

## Voordelen van duurzame voeding

### 1. Een gezonder leefmilieu

Eten moeten we allemaal, elke dag opnieuw. Dat maakt dat voedsel in al haar stadia – van de productie en de keuze van een ingrediënt over een stoofpotje bereiden tot restjes in de vuilbak droppen – een grote impact heeft op ons leefmilieu. De impact van voeding op het milieu wordt dan ook geschat op 30 procent. Die impact is vooral te wijten aan de hoge uitstoot van broeikasgassen, de productie van mestoverschotten en aan de vervuiling van water door pesticiden. De landbouw is bovendien een grote verbruiker van water. Kiezen voor duurzame voeding doet die milieu-impact fors dalen.

### 2. Een rechtvaardigere samenleving

Iedereen heeft recht op eerlijk voedsel. De welvaart in West- Europa heeft ertoe geleid dat we de laatste 50 jaar almaar meer dierlijk voedsel zijn gaan eten. Meer zelfs, we eten er te veel van, worden dik en krijgen meer en meer hart- en vaatziekten. Dat gaat ten koste van het Zuiden waar er nog steeds hongersnood heerst, o.a. omdat het Zuiden voedsel produceert voor export naar het Westen. In duurzame voeding gaat de voorkeur uit naar lokale voeding waardoor ook het Zuiden opnieuw voedsel voor de eigen markten kan produceren.

### 3. Een betere gezondheid

Gezonde voeding bevat – o.a. volgens de nationale aanbevelingen – veel groenten en fruit, maximaal 100 g vlees per dag en weinig verzadigde vetten en geraffineerde suikers. Heel wat welvaartsziekten worden veroorzaakt door een te vetrijke en suikerrijke voeding. Een aantal (top)sporters bewijst dat je zelfs met intensieve fysieke inspanningen voldoende energie kan halen uit overwegend plantaardige voeding.



Organisaties zoals Oxfam Wereldwinkels en andere fairtradepartners leren de boeren zich te organiseren in coöperaties en bieden voor de producten een gegarandeerde minimumprijs wanneer de wereldmarktprijs te veel zou zakken, of een surplus wanneer die stijgt. Door dat extra geld kunnen de boeren hun kinderen naar school sturen of de nodige medische hulp verstrekken. Dit is het sociale aspect van duurzame ontwikkeling.



### Minder vlees

Een grote troef om onze ecologische voetafdruk te beperken is vlees en vis vervangen door plantaardige alternatieven zoals peulvruchten, noten en zaden. Dieren nemen – ook letterlijk – heel wat plaats in en hebben bergen plantaardig voedsel nodig dat ze omzetten in vlees, melk en eieren. Die omzetting is verre van efficiënt: er is 8 g plantaardig eiwit nodig voor de productie van 1 g dierlijk eiwit. Als we van bijv. de maïs die voor vee bestemd is lekkere taco's zouden bakken, dan zou dat een bijdrage zijn aan minder hongersnood in de wereld. Heel wat ingrediënten van veevoeder zoals soja, tapioca en maïs worden geïmporteerd uit de derde wereld. Niet elke vleessoort heeft een even



grote impact op het milieu. Meestal geldt: hoe groter het dier, hoe groter de voetafdruk. Zo steekt rundvlees er wat CO<sub>2</sub>-uitstoot betreft met kop en schouders bovenuit. Maar ook zuivelproducten zoals boter, melk en kaas spannen de kroon met waarden die 3 tot 7 keer hoger liggen dan varkens- of kippenvlees. Dat ligt niet zozeer aan een veel hoger aandeel aangekocht diervoeder, maar vooral aan het feit dat runderen om de 40 seconden boeren en/of winden laten: een niet onaanzienlijke bron van het broeikasgas methaan...

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Developed in collaboration with TROLLÅCK & COMPANY | TheGlobalGoalBook.com | +1 212 208 1010  
For quotes on usage, contact: dpc@omniplaygroup.com

“Sustainable Development Goals” (SDG’s), doelstellingen inzake duurzame ontwikkeling , 17 doelstellingen



**Geen armoede:** borstvoeding is een natuurlijke en goedkope manier om baby's, peuters en kleuters te voeden. Borstvoeding is voor iedereen betaalbaar en neemt geen grote hap uit het huishoudbudget. Borstvoeding draagt bij tot vermindering van armoede.



**Geen honger:** Borstvoeding kan honger, ondervoeding en obesitas helpen voorkomen. Exclusieve borstvoeding (uitsluitend borstvoeding, uitgezonderd eventuele medicatie) zorgt voor alle nodige voedingsstoffen en betekent voedselzekerheid voor de baby.



**Goede gezondheid en welzijn** : Borstvoeding bevordert de gezondheid, ontwikkeling en overleving van zuigelingen en kinderen. Het draagt ook bij tot een betere gezondheid en het welzijn van moeders, zowel op de korte als op lange termijn.



**Kwaliteitsvolle ontwikkeling** : Borstvoeding en aanvullende voeding (liefst gezonde plaatselijke voeding) van goede kwaliteit leveren een belangrijke bijdrage aan de mentale en cognitieve ontwikkeling.



**Gender gelijkheid** : Borstvoeding is de grote gelijkmaker, waardoor elk kind een eerlijke en beste start krijgt in het leven. Borstvoeding is op unieke wijze een recht van vrouwen. Vrouwen moeten door hun omgeving, de samenleving, de regering... ondersteund worden om optimaal borstvoeding te kunnen geven. De borstvoedingservaring kan de moeder versterken in haar eigenwaarde.



**Proper water en sanitaire voorzieningen** : Het geven van borstvoeding zorgt voor de vochtregeling bij de baby. Baby's hoeven ook bij warm weer geen extra water te drinken. Borstvoeding kan overal en altijd gegeven worden. Het maken van kunstvoeding vraagt daarentegen proper water, hygiënische omstandigheden en sanitaire voorzieningen.

Wat met de exoten zoals bananen, sinaasappels, citroenen en avocado's? Er is niets mis mee wanneer ze met de boot of trein worden aangevoerd. Transport per vliegtuig heeft een grote ecologische voetafdruk. Wissel af met inheemse fruitsoorten zoals appel en peer en eet exotisch fruit vooral in de winter. In de zomerperiode leggen ze vaak nog enkele duizenden kilometers extra af, terwijl het inheems aanbod dan het grootst is.

### Biologische producten

Biologische producten zijn niet behandeld met pesticiden en ze zijn gevoed met traag opgenomen organische meststoffen. Ons milieu vaart er wel bij, want het water wordt niet verontreinigd en er zijn geen mestoverschotten. Een ander voordeel is dat biologische producten doorgaans minder water, meer voedingsstoffen en meer smaak bevatten. Biologische voeding is ook minstens zo gezond; in een Europees onderzoek werd bijv. vastgesteld dat een kind dat biologische melk drinkt 30 procent minder kans op eczeem en allergieën heeft. Bovendien zijn genetisch gemodificeerde gewassen verboden en zul je geen synthetische aroma's en toevoegingen aantreffen in verwerkte bioproducten.



### Fair Trade

Producenten staan aan het begin van de voedselketen, ze dragen de risico's van misoogsten, werken zich te pletter in weer en wind, en krijgen dan voor hun producten 'wat de markt hen biedt'. Boeren in derde wereldlanden zijn vaak de speelbal van opkopers die bij hen koffie, thee en cacao tegen wispelturige en te lage wereldmarktprijzen komen ophalen.



## Duurzame voeding : (\*)

Een definitie van duurzame voeding ligt niet voor de hand. Er komen immers verschillende aspecten bij kijken en het is vaak onmogelijk om met alle aspecten tegelijk rekening te houden. Kies je bijvoorbeeld voor lokale seizoensgebonden producten of voor fair trade?

### Kenmerken van duurzame voeding :

#### **Uit eigen regio**

Voedsel legt soms erg lange afstanden af. Je kunt voedselkilometers vermijden door te kiezen voor lokale producten, uit België of zelfs van bij een boer in de buurt. Vaak doorloopt voedsel verschillende tussenstappen voor het op ons bord terechtkomt. De voedselketen start op het veld, daarna getransporteerd naar het verwerkingsbedrijf en via de supermarkt belandt het uiteindelijk op ons bord. Het is mogelijk om de voedselketen korter te maken. De kortste weg krijg je door groenten uit eigen tuin te gebruiken. Heb je geen tuin en woon je op het platteland, dan kun je rechtstreeks bij de (bio)boer groenten, fruit en zuivel kopen. Met een groentenabonnement koop je wekelijks een mandje vol groenten op een afgesproken tijdstip.



#### **De vier seizoenen**

Elk seizoen heeft zijn typische weersomstandigheden en die bepalen het aanbod aan groenten en fruit dat in ons klimaat wordt geteeld zonder dat er een verwarmde serres nodig zijn.

Kies je voor seizoengroenten en -fruit, dan bespaar je een pak CO2 en heb je gegarandeerd de beste smaak voor de beste prijs.



**Betaalbare en schone energie :** Borstvoeding geven verbruikt minder energie in vergelijking met de energie die de zuigelingenvoedingsindustrie nodig heeft voor de productie, de verpakking en het vervoer van hun producten. Borstvoeding vermindert ook de behoefte aan water, hout en brandstoffen in de woning.



**Waardig werk en economische groei :** Borstvoedende vrouwen die gesteund worden door de werkomgeving zijn productiever en loyaal. De bescherming van de voedende moeder moet er voor zorgen dat er een goede werk-gezin combinatie kan worden bekomen.



**Industrie, innovatie en infrastructuur :** De industrialisatie en verstedelijking zorgen voor de nodige problemen qua tijd en ruimte voor borstvoedende moeders. Moeders die borstvoeding geven en buitenshuis werken staan voor een grote uitdaging, namelijk het zoeken naar oplossingen om werk en borstvoeding te kunnen combineren. Zij verdienen het dat hun werkgevers, hun eigen families en de gemeenschappen waarin ze leven hen voldoende steunen. Crèches in de buurt van de werkplek, borstvoedingspauzes en -ruimtes kunnen een groot verschil maken.



**Ongelijkheid wegnemen :** Borstvoedingspraktijken verschillen over de hele wereld. Het geven van borstvoeding moet beschermd, gestimuleerd en ondersteund worden bij alle bevolkingsgroepen met extra aandacht voor arme en kwetsbare groepen.





**11** SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES  
Steden en gemeenten : In de drukte van grote steden moeten moeders die borstvoeding geven evenals hun baby's zich veilig en welkom voelen op alle openbare plaatsen. Als rampen en humanitaire crisissen toeslaan worden vrouwen en kinderen extra zwaar getroffen. Zwangere en zogende vrouwen hebben dan bijzondere ondersteuning nodig.



**12** RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION  
Verantwoorde consumptie en productie: Borstvoeding voorziet in een gezonde, realiseerbare, niet-vervuilende, duurzame en natuurlijke bron van voeding. Het geven van moedermelk vormt een realiseerbare, niet vervuilend en duurzaam productieproces.



**13** CLIMATE ACTION  
Klimaat : Borstvoeding is de voeding die de baby beschermt, ook al zijn er rampen als gevolg van de verandering van het klimaat. Borstvoeding beschermt het klimaat: geen transport nodig, hoeft niet opgewarmd te worden, vervuult niet.



**14** LIFE BELOW WATER  
Het leven onder water : In tegenstelling tot borstvoeding zorgt de productie van kunstvoeding voor een enorme afvalberg. Deze productie bedreigt de zee en de dieren die leven in de zeeën.



**15** LIFE ON LAND  
Het leven op het land: Borstvoeding is ecologisch in tegenstelling tot kunstvoeding. Voor de productie van kunstmatige zuigelingenvoeding zijn melkveehouderijen nodig. Deze zetten vaak druk op de natuurlijke rijkdommen en dragen in grote mate bij aan de uitstoot van koolstof (CO2) en de klimaatverandering.



**16** PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS  
Vrede en gerechtigheid : Borstvoeding is verankerd in veel mensenrechten ondersteunende constructies en conventies. Nationale wetgevingen en beleidsvormen ter bescherming en ondersteuning van borstvoeding zijn nodig om ervoor te zorgen dat de rechten van borstvoedende moeders en hun baby's worden nageleefd.



**17** PARTNERSHIPS FOR THE GOALS  
Samenwerken om doelen te behalen : De 'Global Strategy for Infant and Young Child Feeding' (GSIYCF) stimuleert de samenwerking tussen verschillende disciplines en kan door middel van borstvoedingsprojecten en -initiatieven rekenen op de samenwerking met verschillende ondersteunende partners.

Partners zoals :

- Overheden
- Gezondheidswerkers
- Scholen
- Consumptieorganisaties
- .....

