



**Friese
Preventie
Aanpak**

Gezonde voeding voor iedereen

Lilian van den Berg, Marieke Bos
April 2024





Inhoud

<i>Gezonde voeding voor iedereen</i>	4
<i>Feiten en cijfers</i>	5
Armoede in Nederland	5
Armoede in provincie Friesland	5
Multi-problematiek	6
Relatie armoede en gezondheid	6
Voedselomgeving	7
<i>Wat kun je als gemeente doen?</i>	9
Hoe pak je dit aan?	10
Welke rol neem je aan als gemeente?	12
Financiering	12
<i>Geleerde lessen van gemeente Smallingerland</i>	13
Achtergrondinformatie	14
Sociale voedseltuin	14
Geleerde lessen	14
<i>Bestaande initiatieven in Friesland</i>	16
De Voedseltuinen (Stichting Sociaal en Vitaal)	16
Boeren voor Buren	16
FjildMarkt	17
De Buurtkok	18
De Voedselbank	19
<i>Zelf aan de slag</i>	20
<i>Meer lezen?</i>	20
<i>Bronvermelding</i>	21

Gezonde voeding voor iedereen

Gezonde voeding is van belang voor iedereen en een essentieel aspect van zowel fysieke als mentale gezondheid. Echter, de toegang tot gezonde voeding voor iedereen blijft een uitdaging. Dit geldt vooral voor de meest kwetsbare groepen, waaronder mensen die in armoede leven. Armoede en ontoereikende toegang tot gezonde voeding zijn vaak nauw met elkaar verbonden.

Uit onderzoek blijkt dat de meeste Nederlanders niet consumeren volgens de Schijf van Vijf; lager opgeleiden nog minder vaak dan hoger opgeleiden. Zo eet 24% van de volwassenen met een hogere sociaal economische status de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente, bij volwassenen met een lagere sociaal economische status is dat slechts 8% (Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 2020).

Bent u actief in het gezondheidsdomein als beleidsmaker of uitvoerend professional? En wilt u ook dat gezonde voeding voor iedereen een optie is, ongeacht sociaaleconomische status? Gezonde voeding is niet alleen een kwestie van individuele keuzes, maar ook van gelijke kansen voor alle inwoners. Een gebrek aan financiële middelen mag niet resulteren in een gebrek aan voedzame voedingsopties. Hier leest u meer over mensen in armoede en de voedingsomgeving. Ter inspiratie zijn er verschillende voedselinitiatieven beschreven en leert u hoe u deze of andere initiatieven kunt inzetten in uw gemeente.



Feiten en cijfers

Armoede in Nederland

Armoede kent meerdere definities. De Verenigde Naties omschrijven armoede als 'het niet kunnen voorzien in de eerste levensbehoeften'. We spreken over absolute armoede, relatieve armoede en sociale armoede. Bij absolute armoede leven mensen onder de lage-inkomensgrens en beschikken bijvoorbeeld niet over (gezond) voedsel, huisvesting, toegang tot gezondheidszorg (bv. een zorgverzekering) of hebben geen mogelijkheden om verder te leren na de verplichte schoolperiode. Relatieve armoede verwijst naar de levensomstandigheden van een individu of groep in verhouding met zijn/haar omgeving. En sociale armoede betekent dat mensen niet mee kunnen doen aan het normale maatschappelijk leven omdat er geen geld is voor een sportclub of vereniging, voor schoolactiviteiten of een uitstapje van de bejaardenvereniging of bijvoorbeeld voor toegang tot internet. Het gaat dus niet alleen om een tekort aan financiële middelen, maar ook om sociale uitsluiting.

In Nederland worden armoedecijfers berekend door zowel het Sociaal Cultureel Planbureau als het Centraal Bureau voor de Statistiek. Zij hanteren echter verschillende definities waardoor op verschillende wijze wordt berekend hoeveel mensen in Nederland in armoede leven. Op basis van beide berekeningen hebben 6 tot 8,2% van de mensen in Nederland te maken met armoede.

Een grote groep mensen leeft langdurig in armoede. Van de huishoudens met een laag inkomen moesten er 221.000 al ten minste vier jaar achtereen van een laag inkomen rondkomen. Daarmee kwam het aandeel huishoudens met een langdurig laag inkomen uit op 3,1 procent in 2020. In 2021 leefden 370.000 mensen al ten minste vier jaar achtereen in een huishouden met een laag inkomen, dit is 2,3% van de bevolking. Eenoudergezinnen, alleenstaanden tot aan de AOW-leeftijd, huishoudens met een niet-westerse migratieachtergrond, bijstandsontvangers en laagopgeleiden zijn groepen die van oudsher kampen met een relatief hoog risico op (langdurige) armoede (Armoede Fonds, z.d.).

Armoede in provincie Friesland

Ondanks de economische groei tussen 2016 en 2019 is de armoede in Friesland de afgelopen jaren nauwelijks afgenomen, zo blijkt uit cijfers van de monitor Inkomen van het Fries Planbureau. In 2019 leefde 6,2% van de Nederlandse bevolking in armoede. In Friesland leefde 6,1% van de inwoners onder de lage-inkomensgrens, wat neerkomt op bijna 38.000 mensen (Planbureau Fryslân, 2021). Van de Friezen die in armoede leven hebben 15.100 inwoners (40%) vier jaar of langer met deze situatie te maken.

Het gemiddeld inkomen ligt in Friesland dan ook lager dan in Nederland. Een gemiddeld inkomen van een Fries huishouden was in 2022 €32.900, waar het landelijk gemiddeld huishouden €36.100 verdiende. Op [deze site van het Planbureau Fryslân](#) is meer informatie te vinden over de cijfers per gemeente (Planbureau Fryslân, 2023).

Multi-problematiek

Mensen die in armoede leven krijgen vaker te maken met andere problemen. Deze vier factoren spelen een rol in de relatie armoede, schulden en gezondheid:

Materiële factoren

Een toename van financiële middelen gaat vaak gepaard met meer mogelijkheden op materieel gebied, zoals de aanschaf van gezonde voeding of producten die de gezondheid bevorderen of beschermen. Tevens zijn de leefomstandigheden vaak beter.

Psychosociale factoren

Langdurige financiële zorgen en een gebrek aan perspectief kunnen leiden tot chronische stress, wat een negatieve invloed kan hebben op de gezondheid. Chronische ziektes hebben invloed op de lichamelijke conditie waardoor kwetsbaarheid voor andere ziektes kan ontstaan. Daarnaast heeft chronische stress invloed op de mentale gezondheid.

Gedragsfactoren

Mensen die in armoede leven, hebben vaak een minder gezonde levensstijl, wat hun gezondheid kan beïnvloeden. Mensen met een laag inkomen roken meer, hebben vaker overgewicht en voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijn ten opzichte van mensen met een inkomen boven de lage-inkomensgrens. Daarnaast lopen jongeren met een lage opleidingsachtergrond, schooluitval en een beperkt toekomstperspectief een hoger risico op een onbedoelde zwangerschap of jong ouderschap.

Gezondheid

Volwassenen die leven met geldzorgen, schulden of armoede hebben vaker chronische stress, een ongezonde leefstijl of chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten (Loket Gezond Leven, z.d.). Ook overgewicht en obesitas speelt een grotere rol bij mensen in armoede. Het percentage overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) komt het minst voor bij mensen in de hoogste inkomensklasse. Het percentage obesitas neemt af als de inkomensklasse hoger wordt. Overgewicht en obesitas komt het meest voor bij mensen zonder betaald werk (VZinfo, 2022).

Relatie armoede en gezondheid

Armoede kan bij iedereen voorkomen. Life events als langdurige ziekten, verlies van werk of een scheiding kunnen een belangrijke rol spelen bij het verslechteren van de financiële situatie van een persoon of huishouden. In alle levensfasen komt armoede voor (Loket Gezond Leven, z.d.).

Mensen met een lage maatschappelijke positie, veelal afgemeten aan opleiding en inkomen, hebben vaak een lagere levensverwachting, meer chronische aandoeningen, een ongezonde leefstijl, meer psychische klachten en voelen zich ongezonder dan mensen met een hoge maatschappelijke positie.

Een aantal cijfers:

- Mensen met alleen basisonderwijs of vmbo leven gemiddeld zes jaar korter en 15 jaar in minder goed ervaren gezondheid dan mensen met een hoger opleidingsniveau (hbo en universiteit).
- Diabetes komt voor bij ruim 14% van de mensen met alleen basisonderwijs tegenover 2,5% bij mensen met een hbo of universitaire opleiding.

- Overgewicht komt voor bij 66% van de mensen met alleen basisonderwijs en bij 41% van de mensen met een hbo of universitaire opleiding.
- Depressie, chronische stress en angststoornissen komen voor bij 21% van de mensen met een lage sociaaleconomische positie en bij 9% van de mensen met een hoge sociaaleconomische positie.
- Meer dan de helft (63%) van de volwassenen met een lager opleidingsniveau voelt zich eenzaam, ten opzichte van 36% van de hoger opgeleide mensen (Haker et al., 2019).

Voedselomgeving

Wat is de voedselomgeving? Het Voedingscentrum beschrijft de voedselomgeving als volgt: Alle plekken waar eet- en drinkaanbod aanwezig is, maar ook de plaatsen waar je wordt blootgesteld aan (online) beeldmateriaal en reclame van eten. Voorbeelden zijn de supermarkt, een buurtlocatie, tankstation, sport- of schoolkantine, en (bedrijfs)restaurant.

De beschikbaarheid, informatie, prijs, promotie, plaatsing en zichtbaarheid zijn daarin van belang, maar ook de heersende sociale normen, voedselcultuur, voedselrichtlijnen en wetgeving.

De voedselomgeving van nu kenmerkt zich door een hoge beschikbaarheid en veel keuze in ongezond voedsel, met veelal lage prijzen voor ongezonde keuzes. Zo'n 80% van het aanbod en promoties in supermarkten, en 91% van het aanbod in horecaketens, past niet in de Schijf van Vijf. Ook is er een veelheid aan voedselmarketing waarbij consumenten worden verleid om ongezonde producten te kopen. Onze voedselkeuzes worden voor een belangrijk deel bepaald door de context waarin wij deze keuzes maken (zowel meer overwogen als automatisch en minder bewust).

De voedselomgevingen waarin we wonen en leven hebben daardoor via ons voedingsgedrag invloed op wat we eten en drinken. Wat we eten en drinken heeft weer invloed op onze gezondheid. De voedselomgeving heeft dus via onze voedselconsumptie een invloed op onze gezondheid. Deze invloed van de omgeving op ons voedingsgedrag maakt duidelijk dat niet alleen moet worden ingezet op het bevorderen van kennis en vaardigheden, maar juist ook op het aanpassen van de voedselomgeving. De voedselomgeving moet zo ingericht zijn dat de gezonde en duurzame keuze de aantrekkelijkste, makkelijkste, betaalbaarste en meest sociaal wenselijke keuze is. Het huidige aanbod van voedingsmiddelen bevordert echter niet een gezond en milieuvriendelijk eetpatroon. Dit maakt ongezond en milieubelastend consumeren niet alleen de norm, maar dit maakt het op individueel niveau moeilijk om gezond en milieuvriendelijk te eten (Gezonde Leefomgeving, z.d.).

Voedselomgevingen verschillen tussen groepen in de samenleving. Zo verschilt het aanbod gezonde en ongezonde voeding tussen wijken waar in verhouding veel of weinig mensen met een lage opleiding en inkomen wonen. Dit kan bijdragen aan gezondheidsverschillen door de invloed van de voedselomgeving op voedselconsumptie. Juist bij mensen met een lagere SES zou een gezondere voedselomgeving extra stimuleren. Met preventieve maatregelen kan de gezonde en milieuvriendelijke keuze een gemakkelijke keuze worden (Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 2020).



Wat kunt u als gemeente doen?

Samen met andere lokale spelers kunt u zich als gemeente ook inzetten voor een gezonde voedselomgeving. Richt u hierbij op het verbeteren van de toegang tot voedzaam voedsel en het bevorderen van gezonde eetgewoonten door mensen die in armoede leven. Kijk samen met andere beleidsdomeinen naar de opgave die u als gemeente heeft om hier een positieve bijdrage aan te leveren.

Wij hebben een aantal mogelijkheden op een rij gezet.

- *Vergroot de toegankelijkheid tot gezonde voedingsmiddelen.* Zorg ervoor dat mensen in armoede gemakkelijk toegang hebben tot gezonde voedingsmiddelen door middel van initiatieven zoals voedselcoöperaties, voedselbanken en kortingsprogramma's voor verse producten.
- *Bied voedingseducatie aan.* Ontwikkel en implementeer programma's voor voedingseducatie die specifiek zijn gericht op mensen in armoede, met nadruk op budgetvriendelijke kooktechnieken, voedingswaarde van goedkope voedingsmiddelen en gezonde voedselkeuzes binnen beperkte financiële mogelijkheden.
- *Bevorder moestuinen en gemeenschapstuinen.* Ondersteun de oprichting van moestuinen en gemeenschapstuinen in wijken met een laag inkomen, waardoor mensen zelf voedzame producten kunnen verbouwen en toegang hebben tot verse groenten en fruit tegen minimale kosten.
- *Stimuleer samenwerking met lokale boeren en producenten.* Stimuleer lokale voedselproductie door samen te werken met boerenmarkten, boerencoöperaties en andere lokale producenten om gezonde voedingsmiddelen rechtstreeks aan consumenten aan te bieden tegen betaalbare prijzen.
- *Integreer gezonde voeding in sociale programma's.* Integreer gezonde voeding als een onderdeel van sociale programma's voor mensen in armoede, zoals voedselhulpprogramma's, sociale restaurants en maaltijdvoorzieningen voor kwetsbare groepen.
- *Betrek mensen in armoede bij de ontwikkeling en uitvoering van het beleid.* Ervaringsdeskundigen kunnen meedenken vanuit de kennis die ze hebben. Zij weten goed wat nodig is en wat past binnen hun leefomgeving.
- *Vergemakkelijk de toegang tot financiële middelen.* Zorg ervoor dat de gemeentelijke armoederegeling ook toegang geeft tot gezonde voedselinitiatieven. En zorg ervoor dat de regeling goed vindbaar is voor (potentiële) gebruikers en professionals die ondersteuning bieden op dit vlak.
- *Organiseer monitoring en evaluatie van de activiteiten.* Stel meetbare indicatoren vast om de impact van het beleid op de toegang tot gezonde voeding voor mensen in armoede te volgen en te evalueren en pas het beleid indien nodig aan op basis van de verzamelde gegevens en inzichten. Zorg ook voor de monitoring van het proces. Voer met elkaar het gesprek over wat ging goed en wat kan beter.

Het Voedingscentrum heeft een handig hulpmiddel ontwikkeld waarmee gemeenten aan de hand van verschillende bouwstenen aan de slag kunnen met de voedselomgeving: de Werkwijze voor Gezonde en Duurzame Eetomgevingen in de gemeente. Deze werkwijze vind je ook terug bij [Instrumenten Voedselomgeving](#).



Hoe pak je dit aan?

De verschillende activiteiten, gericht op een gezonde voedselomgeving, hebben een nog grotere kans van slagen als deze geborgd zijn in het lokale beleid. Pharos heeft negen principes op een rijtje gezet voor duurzame aanpakken (Haker, et al., 2019).

1. *Zet in op een brede, domein overstijgende aanpak.* De sleutel naar het positief beïnvloeden van gezondheid ligt maar ten dele in het volksgezondheidsdomein en grotendeels in andere beleidsdomeinen, zoals armoede, onderwijs, huisvesting, werk en inkomen en ruimtelijke ordening. Zet daarom in op een brede aanpak en benader gezondheid en gezond gedrag in samenhang met factoren die hierop van invloed zijn, zoals leefsituatie, armoede, schulden en participatie in brede zin.
2. *Differentieer waar nodig.* Het bieden van gelijke gezondheidskansen houdt in dat maatregelen, beleid en interventies rekening houden met verschillen tussen mensen en groepen en dat de intensiteit van de inzet hierop wordt aangepast. Alleen door een combinatie van universeel beleid met maatwerk kan de sociaaleconomische gradiënt in gezondheid aangepakt worden.
3. *Benut kansen in verschillende levensfasen.* Gedurende het leven zijn er meerdere fasen en momenten waarop ingegrepen kan worden om accumulatie van gezondheidsproblemen te voorkomen. Deze kansen liggen vooral bij een gezonde start voor elk kind en bij bepaalde gebeurtenissen in het leven zoals het werkloos raken, migratie of scheidingen. Er liggen ook kansen om gezond ouder worden te stimuleren.
4. *Werk samen met de mensen om wie het gaat.* Samenwerken met de mensen om wie het gaat is een van de succesfactoren om tot een effectieve aanpak voor gezondheidsverschillen te komen. Doe dit al in een vroeg stadium zodat behoeften en drijfveren worden geïdentificeerd en geprioriteerd. Zo wordt beter aangesloten bij de belevingswereld, sociale normen, dagelijkse zorgen en de leefsituatie.
5. *Werk persoonsgericht.* In persoonsgericht werken staat de persoon centraal en hebben professionals aandacht voor de sociale omstandigheden, de emoties, waarden, behoeften en vaardigheden van mensen. Deze manier van werken is een voorwaarde om effectieve en samenhangende zorg en ondersteuning te kunnen bieden. Dit geldt voor professionals uit zowel medisch als sociaal domein.
6. *Versterk geloof in eigen kunnen en zelfredzaamheid.* Binnen de gezondheidszorg en het sociaal domein wordt een grote nadruk gelegd op autonomie, eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid. Om iedereen in staat te stellen gezond te zijn en te blijven, is het belangrijk om waar mogelijk mensen te ondersteunen bij het versterken van gezondheidsvaardigheden, geloof in eigen kunnen en zelfregulatie, en het verminderen of voorkomen van stress.
7. *Stuur op al doende leren en experimenteren.* De aangrijpingspunten voor de aanpak van gezondheidsverschillen zijn veelvoudig, liggen op meerdere niveaus en de context is veranderlijk. De uitdaging is om wel een helder doel te stellen, maar in de weg daarnaartoe te durven experimenteren en al doende te leren. Tegelijkertijd zijn formele afspraken over het proces, samenwerking, taakverdeling en randvoorwaarden van groot belang. Dit vraagt om andere manieren van (samen)werken en om leiderschap.
8. *Investeer in goede monitoring en evaluatie.* Evaluatie en monitoring is essentieel om een aanpak te kunnen bijsturen, te verantwoorden en te verduurzamen. Gezien de complexiteit van de aanpak van gezondheidsverschillen zijn er innovatieve methoden

nodig die passen bij een meervoudige aanpak in een veranderlijke context waarin ruimte is om al doende te leren.

9. *Werk aan borging van kennis en effectieve aanpakken in praktijk en beleid.* Om duurzaam gezondheidsverschillen te verkleinen is het van belang dat de kennis over sociaaleconomische en etnische gezondheidsverschillen en effectieve strategieën zoveel mogelijk worden opgenomen in regulier beleid, financiering en bestaande systemen en organisaties. Borging moet op meerdere niveaus en in samenwerking met vele partijen plaatsvinden. Bestuurlijk draagvlak is hierbij van groot belang.

Welke rol neemt u aan als gemeente?

Gemeenten hebben een spilfunctie in het sociaal domein. Een gemeente kan verschillende rollen aannemen, en vervult vaak meerdere rollen tegelijkertijd. Het kan helpen om de rol goed duidelijk te hebben. Dit kan bijvoorbeeld als partner, initiatiefnemer of opdrachtgever. Hieronder worden een aantal rollen verder toegelicht.

De gemeente als partner

Lokale partners en gemeenten werken geregeld samen op brede maatschappelijke vraagstukken, waarbij de relatie tussen armoede en gezondheid centraal staat.

De gemeente als initiatiefnemer

Als partijen in de gemeente niet voorop lopen dan kan de gemeente het initiatief nemen om samen met partners een aanpak op te pakken en te ontwikkelen. Wilt u als gemeente meer doen met gezonde voeding voor mensen in armoede? Neem zelf contact op met een initiatief om te kijken hoe jullie samen kunnen werken.

De gemeente als opdrachtgever/ financier

Gemeenten besteden steeds meer diensten uit en hebben dan de rol van opdrachtgever. Als gemeente heeft u als opdrachtgever de keuze uit verschillende vormen van sturing: communicatieve sturing, economische sturing en juridische sturing. Bij communicatieve sturing gaat het om informatieoverdracht door middel van voorlichting, communicatie en onderwijs. Bij economische sturing zet u financiële prikkels in. Bij juridische sturing stuurt u als gemeente door middel van voorschriften en regels.

De gemeente als faciliteerder

De gemeente kan ook de rol pakken als facilitator. Bijvoorbeeld bij het komen tot een lokale of regionale overeenkomst met actieve partijen op het thema armoede en gezondheid.

De gemeente schept regelruimte

Tot slot, kan de gemeente regelruimte creëren. Dit kan het geval zijn als bestaande wetgeving, regelgeving of protocollen in de weg zitten. Dit vraagt om andere competenties van ambtenaren (Stavenuiter, et al., 2018).

Financiering

Hoe kan een voedselinitiatief worden gefinancierd? Hier een aantal voorbeelden en tips.

- Budget van een of meerdere beleidsdomeinen van de gemeente, bijvoorbeeld armoede, gezondheid of participatie.
- Bijdrage van de inwoners die gebruik maken van het initiatief. Hierbij kan er onderscheid gemaakt worden tussen mensen in armoede en de overige inwoners.
- Fondsen, subsidie, sponsoring. (wees er bewust van dat dit vaak geen structureel karakter heeft).
- Partners aan het initiatief kunnen financieel bijdragen en door de inzet van uren.

- Bedrijven en organisaties die lokaal en/of landelijk maatschappelijk betrokken zijn bij gezondheid, zoals supermarkten, lokale producenten, stichtingen.
- Tevens kunnen initiatieven zelf inkomsten genereren door middel van verkoop van producten, zoals maaltijden of voedselpakketten, of door het organiseren van evenementen, zoals kookworkshops of fundraisers.

Maak gebruik van de gesprekstoel Armoede en gezondheid voor het opzetten van een gecombineerde beleidsaanpak op gezondheids- en armoedevraagstukken, om op die manier problemen van hun (kwetsbare) inwoners sneller op te lossen of zelfs te voorkomen.



Geleerde lessen van gemeente Smallingerland

Gemeente Smallingerland is vanuit domein Armoede betrokken bij de sociale voedseltuin. In gesprek met Margreet Zeefuik, beleidsadviseur Sociaal Domein, zijn de geleerde lessen in kaart gebracht.

Achtergrondinformatie

Gemeente Smallingerland heeft in samenhang en samenspraak met verschillende organisaties in het veld en de inwoners een sociale koers ontwikkeld: 'De kracht van Smallingerland'. In de koers zijn verschillende ambities in het sociaal domein opgetekend, gericht op het welzijn van de inwoners. Voor de ontwikkeling van deze visie hebben ze de toenmalige situatie losgelaten en zijn teruggegaan naar de tekentafel. Dit heeft vier ambities opgeleverd die zijn vastgelegd in het koersplan.

1. Zeker bestaan. Thema's Wonen en rondkomen.
2. Ertoe doen. Thema's Opgroeien & ontwikkelen en Werk & maatschappelijke participatie.
3. Goed voelen. Thema's Gezonde leefstijl en Veilige & gezonde leefomgeving
4. Erbij horen. Thema's Inclusie en Samen leven

De nieuwe koers zet in op opgavegericht werken. In de gemeente zijn ze gestart met het onder de loep nemen van de bestaande dossiers en of en hoe deze passen in de nieuwe koers. Met nieuwe activiteiten beginnen ze klein. Een van deze activiteiten is de sociale voedseltuin.

Sociale voedseltuin

De voedseltuin is vanuit verschillende kanten bij het Sociaal Domein, portefeuille armoede van de gemeente binnengekomen. Het college was op bezoek geweest bij de sociale voedseltuin in Heerenveen en was hier erg enthousiast over. Via de gemeentesecretaris, in relatie met de Rabobank, en domein Economische zaken werd het ter sprake gebracht. En via het thema re-integratie. Er was dus duidelijk draagvlak aanwezig, zowel politiek als ambtelijk als ook in het veld. De voedseltuin geeft invulling aan een brede opgave binnen de gemeente. De sociale voedseltuin sluit aan bij de wens om gezonde voeding dichterbij huis te organiseren en geeft ruimte voor inwoners om te participeren in de maatschappij en andere mensen te ontmoeten. De financiering en verdere aanpak ligt bij de portefeuille armoede. De portefeuille re-integratie is nauw betrokken in relatie tot activatie van de inwoner, participatiebanen en mogelijke doorgeleiding naar betaald werk. Op dit moment liggen er een aantal vraagstukken rond de voedseltuin. Sluit de sociale voedseltuin aan bij de behoefte van de inwoner in een laag sociaal economische positie? Hoe kan een goede combinatie worden gemaakt met de voedselbank, zowel in relatie tot inkoop als logistieke vraagstukken? Is er behoefte en de mogelijkheid om meerdere sociale voedseltuinen op te zetten?

Geleerde lessen

- Het is van belang dat de organisatievisie is vastgesteld. Zorg voor een gezamenlijke opgave. Hierdoor is er sprake van het faciliteren van de samenwerking en het gezamenlijk concretiseren van de opgave.
- Politiek en ambtelijk draagvlak en betrokkenheid van het werkveld en de inwoners geeft een positieve inbreng voor de ontwikkeling en uitvoering van het initiatief.
- Wees je als gemeente bewust van de rol die je hebt. Wat doe je wel, wat doe je niet. En wat kan de gemeente doen en wat niet. Wees hier duidelijk over. Het is belangrijk om de verwachtingen te managen. De gemeente Smallingerland heeft

nu de rol van regievoering. Voorheen stond zij meer op afstand. Door nu meer als partner te fungeren en het contact direct met inwoners te hebben is het risico dat men denkt dat de gemeente alles regelt, zoals bijvoorbeeld de financiën.

- Samenwerking op het gebied van armoede en gezondheid is van belang. Inwoners in een lage sociaal economische positie zijn vaak zorg mijdend. En als het fysiek en/ of mentaal niet goed gaat met iemand, gaat het ook vaak niet goed op andere leefgebieden. Een gezamenlijke aanpak zorgt dan voor meer impact.
- Het koersplan, met daarin de focus op opgavegericht werken, heeft bijgedragen aan een betere afstemming tussen de verschillende beleidsdomeinen. De valkuil van deze manier van werken is dat er veel verbanden zijn, hier kun je in verzanden. Zorg er dus voor dat er focus wordt aangebracht. Begin klein en neem ruimte om te experimenteren.
- In de beleidsontwikkeling en -uitvoering van de opgave hebben verschillende domeinen en andere betrokkenen een rol. Deze rol kan verschillend zijn in verschillende fases van het proces. Wees hier flexibel in het organiseren van de betrokkenheid. Stel de vragen wie je op welk moment aan tafel zet? wie betrek je actief en wie informeer je over de ontwikkelingen?
- Weet van elkaar wat je op hoofdlijnen doet. De inwoner kan met zijn vraag op meerdere plekken terecht. En zorg dan voor een goede doorverwijzing.
- Werk vanuit de behoefte van de inwoner. Dat is het vertrekpunt om aan de slag te gaan met initiatieven en activiteiten. Organiseer bijeenkomsten waarin deze behoefte kan worden opgehaald.
- Sluit bijeenkomsten met collega's, partners, organisaties en inwoners nooit af zonder afspraken gemaakt te hebben over welke actiepunten worden opgepakt en wie daarvoor verantwoordelijk is.



Bestaande initiatieven in Friesland

In de provincie Friesland zijn verschillende initiatieven, gericht op gezonde voeding of voor mensen in armoede. De combinatie hiervan komt ook al voor, dit gaat van kleine tot grotere initiatieven. Graag lichten wij een aantal initiatieven toe.

De Voedseltuinen (Stichting Sociaal en Vitaal)

Stichting Sociaal en Vitaal is er voor gezinnen die moeten rondkomen van een minimaal budget en/of helemaal afhankelijk zijn van de gemeentelijke sociale voorzieningen. De stichting biedt deze gezinnen de mogelijkheid om iedere dag vers en gezond te kunnen eten. Hiervoor ontwikkelen ze in Friesland sociale zelfoogsttuinen. In deze tuinen worden ruim 80 soorten verschillende groenten geteeld. Van paprika, tuinbonen tot en met boerenkool. Elke week komen gezinnen uit de laagste inkomensgroepen groente, fruit en aardappelen oogsten in de tuin. En een deel van de oogst wordt verstrekt via de Voedselbank.

“Groente is in de winkel voor mij niet te betalen. Dus dit is ideaal. We eten nu elke dag minstens twee soorten. Jazeker, ik heb nu meer financiële ruimte, Het scheelt echt in je portemonnee.” Quitta Reitsma (46) uit Heerenveen

Inmiddels draaien er twee succesvolle sociale voedseltuinen in de gemeente Heerenveen en Ooststellingwerf (Stichting De Kleine Boerderij). Ook wordt de aanpak de komende jaren uitgerold in drie nieuwe gemeenten. De tuin wordt gerund door twee professionele tuinders en tientallen vrijwilligers. De sociale voedseltuin biedt vrijwilligers de mogelijkheid om zich te ontwikkelen. Een voorbeeld is Tjitske Cnossen (28), zij heeft na een burn-out weer wat werkritme opgedaan in de voedseltuin.

Vrijwilligers Hielke Peereboom (72) en zijn vrouw Minke (71) uit Nieuwehorne zijn enthousiast over het project: *“Je doet iets voor mensen die krap bij kas zitten. En in een voedseltuin werken is de beste fitness die je kunt krijgen.”* Ook het sociale aspect vindt hij belangrijk. *“De sfeer is goed en dat komt door de twee geweldige tuinders. Nee, we gaan hier niet meer weg!”*

De sociale voedseltuinen leveren een positieve bijdrage bij aan sociale verbindingen, voedseducatie, een duurzaam en sociaal voedselsysteem, vitaliteit en gezondheid en biodiversiteit en de natuur.



[Lees hier meer over de voedseltuinen van Stichting Sociaal & Vitaal.](#)

Contact: I.westerneng@sociaalenvitaal.nl

Boeren voor Buren

Stichting Boeren voor Buren werkt als 'De Gezonde Schakel' samen met boeren en leveranciers om buren van betaalbaar, gezond, lokaal en gered voedsel te kunnen voorzien. Buren zijn sociale voedselinitiatieven in Noord-Holland en Flevoland die zich bezighouden met het versterken van de voedselzekerheid, zoals de Voedselbank. Boeren voor Buren ondersteunt deze initiatieven met een tekort aan groente en fruit voor prijzen die 30% onder de reguliere inkooprijzen liggen en ontzorgt hen in de logistiek.

“Sinds begin 2024 werkt Human Aid Now samen met Boeren voor Buren om verse groente en fruit te bezorgen bij kansarme kinderen in Amsterdam Zuid-Oost. Dit is echt een win-win-partnerschap dat ons in staat stelt gezond en voedzaam voedsel te kopen tegen een lagere prijs dan in de supermarkten, terwijl we tegelijkertijd bijdragen aan het redden van prima producten van verspilling.” - Human Aid Now

Daarnaast richt Boeren voor Buren zich op particuliere huishoudens met een kleine portemonnee door het aanbieden van groente- en fruitpakketten in Amsterdam en Amstelveen. De pakketten worden online besteld, zijn minstens 50% goedkoper dan in de supermarkt en worden vervolgens door vrijwilligers uitgedeeld.



“Wat een goed initiatief. Ik vind groente (en fruit) erg duur, daardoor eet ik als single of vaak het zelfde, of te weinig. Nu bestel ik een box en dat is zo vers ook dat ik het over een paar weken wel uit houd! Ik vind het echt weelde om mijn koelkast zo vol en gevarieerd te zien! Ben ook chronisch ziek dus hoef er zo ook niet steeds op uit. Errug blij mee! Hoop dat het lang blijft!”- klant Amsterdam

Het uitgangspunt is dat iedereen recht heeft op betaalbare en gezonde voeding. Sociale initiatieven hebben contact met de gezinnen die vaak niet in beeld zijn bij een gemeente. Ze weten wat er speelt en hebben de mogelijkheid om verandering te bewerkstelligen.

Tip

Laat je als gemeente inspireren, luister naar de ideeën hoe de initiatieven jullie inwoners verder kunnen helpen en denk mee hoe ze hun impact kunnen vergroten. Initiatieven hebben naast financiering, leert de ervaring ons, ook een grote hulpvraag naar expertise en netwerk. Ondersteun hen daarin.

Laura Viaene, Boeren voor burens

[Lees hier meer over Boeren voor burens.](#)

Contact: laura.viaene@boerenvoorburen.nl

FjildMarkt

De Verspillingsmarkt is erop gericht dat er geen voedsel meer verspilt wordt. Het doel is om reststromen, zijstromen en derving een nieuwe bestemming te geven. Bij voedselverspilling is er sprake van veel verschillende producten die om ‘cosmetische’ redenen niet aansluiten bij de wensen van de markt. De producten sluiten niet aan op de wensen van de markt, maar zijn gewoon bruikbaar voor menselijke consumptie.

FjildMarkt is een resultaat van het project VerspillingsMarkt. Het is een sociaal-maatschappelijk project met een heldere missie: het toegankelijk maken van verse en kwalitatief goede aardappelen, groenten en fruit uit de regio voor huishoudens met een

kleine beurs in Friesland. In samenwerking met stichting Boeren voor Buren, Rabobank, Boer & Chef en Fjild zetten zij zich in voor deze missie.

De FjildMarkt is niet uit op winst, maar gericht op het creëren van maatschappelijke waarde. Zij streeft ernaar huishoudens met een kleine beurs te ondersteunen en armoede in bredere zin aan te pakken.

[Lees hier meer over Fjild en de Verspillingsmarkt.](#)

Contact: info@fjildmarkt.nl



De Buurtkok

De Buurtkok combineert de passie voor gezond eten met een sterke gemeenschapszin. De Buurtkok bereidt betaalbare gezonde maaltijden voor buurtbewoners, met bijzondere aandacht voor mensen in armoede. Maaltijden worden tegen kostprijs voor mensen in de minima of gratis via de voedselbank aangeboden, en de opbrengsten van reguliere klanten financieren dit solidariteitsprincipe. Ook organiseert De Buurtkok sociale etentjes die speciaal gericht zijn op mensen die in de minima leven of eenzaam zijn. Deze etentjes bieden niet alleen toegang tot gezonde maaltijden, maar bevorderen ook sociale interactie en gemeenschapsgevoel, waardoor deelnemers zich minder geïsoleerd kunnen voelen. Door samen te eten in een uitnodigende omgeving, krijgen deelnemers de kans om nieuwe vriendschappen te sluiten en steunnetwerken binnen hun gemeenschap op te bouwen.

'Buurtkok helemaal top, lekker gezond eten en je warmt het na een intensieve dag zo op!' - Yvonne Bos uit Oudehaske

'Kijk wat ons lichaam met het voedsel doet... niet 1 orgaan houdt dit voedsel voor zichzelf, Alles wordt gedeeld met de andere organen om als 1 organisme samen te werken in en voor harmonie en gezondheid.! Dit is zo mooi want de buurtkok volgt eigenlijk dit magische voorbeeld.' - Wilhelmina Hey uit Akkrum



[Lees hier meer over De Buurtkok.](#)

Contact: info@debuurtkok.nl

Tip

Werk als gemeente samen met lokale organisaties en bedrijven en faciliteer bijvoorbeeld ruimtes, middelen en ingrediënten. Dit bevordert niet alleen het succes van initiatieven zoals De Buurtkok, maar versterkt ook de lokale economie en gemeenschapszin. En waarborg de inclusiviteit en toegankelijkheid, zodat iedereen, ongeacht achtergrond of financiële situatie, kan deelnemen en bijdragen aan het initiatief.

Simon Dijkstra, De Buurtkok

De Voedselbank

Voedselbanken verstrekken verkregen voedsel gratis aan mensen in Nederland die het tijdelijk zelf niet redden. Ze doen dat uitsluitend met vrijwilligers. Daarnaast leveren ze een bijdrage aan het tegengaan van voedselverspilling door het inzamelen en verstrekken van voedsel. Om de klanten van voldoende eten te kunnen voorzien, werkt de Voedselbank samen met bedrijven, instellingen, gemeenten en particulieren. Zo zorgen ze er samen voor dat armoede wordt bestreden, voedseloverschotten verdwijnen en het milieu minder wordt belast. In Friesland is er een regionaal distributiecentrum (Stichting Regionaal Distributiecentrum Voedselbanken Fryslân) die de voedselbanken in Friesland bevoorraadt. Om de zelfredzaamheid van onze klanten te vergroten, werken ze samen met lokale organisaties die de klanten helpen om weer op eigen benen te staan. Het uitgangspunt is dat voedselhulp tijdelijk is.



[Lees hier meer over de voedselbank.](#)

Contact: voorzitter@voedselbankenfriesland.nl

Zelf aan de slag

Gezonde voeding is van belang voor iedereen. Een gezonde voedselomgeving kan waardevol zijn om de gezondheid van de inwoners in jouw gemeente te bevorderen. Maar gezonde voeding is niet voor iedereen even toegankelijk.

Hopelijk bent u geïnspireerd met mooie voorbeelden en praktische handvatten en over hoe u aan de slag kunt om een gezonde voedselomgeving verder te ontwikkelen. Wilt u de komende tijd inspiratie zoeken over dit thema of zelf kennis delen, meld je dan aan op het [Samenwerkingsplatform](#) van de Friese Preventieaanpak en de [Coalitie Gezond leven](#), [Coalitie Fries Financieel Fundament](#) en [Coalitie Gezonde leefomgeving](#).

Meer lezen?

[Voedselomgeving](#) – Gids gezonde leefomgeving, ontwikkeld door RIVM in samenwerking met Rijkswaterstaat.

[Armoede, gezondheid en schulden](#) – Loket gezond leven, RIVM

[Gezondheidsverschillen](#) – Loket gezond leven, RIVM

[Groeimatrix Armoede en Gezondheid](#) – Loket gezond leven, RIVM

[Beleidsplan Armoede en Schulden 2020-2025 | Lokale wet- en regelgeving](#) – Overheid.nl

[Praatplaat voeding](#) - Pharos

[GO! Methode voor dorpen in een landelijk gebied](#) - RIVM

[Gesprekstool armoede en gezondheid](#) - Verwey-Jonker Instituut en Gezond in (Pharos en Platform 31)

[Werkwijze voor gezondere en duurzamere eetomgevingen in de gemeente](#) - Voedingscentrum

[Richtlijn eetomgeving](#) - Voedingscentrum

Bronvermelding

Armoede Fonds. (z.d.). *Armoede in Nederland*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.armoedefonds.nl/armoede/armoede-in-nederland/>

Gezonde Leefomgeving. (z.d.). *Voedselomgeving – Introductie*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.gezondeleefomgeving.nl/thema/voedselomgeving/intro>

Haker, F., Hosper, K., van Loenen, T. (april 2019). *Gezondheidsverschillen duurzaam aanpakken*. Geraadpleegd in maart 2024, van https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2020/04/Gezondheidsverschillen-duurzaam-aanpakken_Pharos_mei-2019-1.pdf

Loket Gezond Leven. (z.d.). *Cijfers en feiten over de relatie tussen armoede en gezondheid*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/armoede-schulden-en-gezondheid/relatie-armoede-en-gezondheid>

Planbureau Fryslân. (januari 2021). *Armoede in Fryslân ondanks gunstige economie amper gedaald*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.planbureau Fryslan.nl/>

Planbureau Fryslân. (juni 2023). *De samenstelling en verdeling van inkomens in Fryslân*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.planbureau Fryslan.nl/monitoren/inkomen/>

Stavenuiter, M., Haker, F., Fokkema, M., van den Toorn, J., Badou, M. (2018). *Succesvol combineren van armoede- en gezondheidsbeleid*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.gezondin.nu/wp-content/uploads/2020/02/Gesprekstool-armoede-en-gezondheid.pdf>

VZinfo. (september 2022). *Overgewicht | Werk en inkomen*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.vzinfo.nl/overgewicht/inkomen>

Volksgezondheid Toekomst Verkenning. (2020). *Onze voedselomgeving stimuleert ongezond en niet duurzaam eetpatroon*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/leefomgeving/voedselomgeving>

Volksgezondheid Toekomst Verkenning. (2020). *Onze voedselomgeving stimuleert ongezond en niet duurzaam eetpatroon*. Geraadpleegd in maart 2024, van <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/leefomgeving/voedselomgeving>

Gezonde voeding voor iedereen is ontwikkeld door de [Friese Preventieaanpak](#) op basis van (wetenschappelijke) kennis en ervaringen uit de praktijk.

Auteurs en redactie: Lilian van den Berg en Marieke Bos

Fotografie: Anja Brouwer Fotografie (www.anjabrouwerfotografie.nl), Ella Kragt Fotografie, Esme Rosanne, Martin de Jong, Suzanne van der Horst, Boeren voor burens, FjildMarkt, Sociaal en Vitaal, VerspillingsMarkt, Voedselbank, Friese Preventieaanpak

© April 2024, Friese Preventieaanpak, Leeuwarden, info@friesepreventieaanpak.nl.

