

Gezond kiezen? Met apps helemaal van deze tijd!



IR. ANGELA SEVERS, SCRIPTUM COMMUNICATIE
LID NEDERLANDSE ACADEMIE VAN VOEDINGSWETENSCHAPPEN

Wat hebben magnetrons en wasdrogers gemeen met smartphones en tablets? In het begin ben je een uitzondering als je zo'n apparaat hebt, maar vroeg of laat wordt het gemeengoed. Denk maar terug aan de tijd dat mobiele telefoons – toen nog van het formaat koelkast – in opkomst waren. Vond je zo'n mobiele telefoon in het begin iets voor yuppen en zakenlui, al snel werd duidelijk dat je hope-

loos achterliep als je er geen had. Zo gaat het ook bij apps, de nieuwste digitale hebbeditjes. Deze applicaties voor smartphones en tablets zijn veelal gratis of kosten maximaal enkele euro's. Steeds meer zichzelf respecterende bedrijven en instanties ontwikkelen apps. Deze nieuwe manier van communiceren biedt immers ongekende mogelijkheden. Apps sluiten bijvoorbeeld perfect aan op de belevingswereld van de jeugd van tegenwoordig. Deze "Generatie Z" groeit op met internet, sms, chat, social media en apps. Het Voedingscentrum was er als de kippen bij en heeft inmiddels een aantal apps in de stores liggen, zoals de 'Eetwijzer' die tips geeft over gezond eten en de 'Etikettenwijzer' die uitleg geeft over vermeldingen op het etiket. Andere voorlichtingsbureaus laten het vooralsnog afweten. Gaan zij de boot missen? Zorgverzekeraars zijn al wel prominent aanwezig. Ze profileren zich bijvoorbeeld met 'Diabetesdagboek' voor mensen met diabetes en 'Blokje Om' om beweging in de eigen woonomgeving te stimuleren. Ook TNO heeft een app ontwikkeld, 'iGrow', waarmee ouders de groei van hun kinderen kunnen vergelijken met groeidiagrammen. Op voedingsgebied zijn er

enkele interessante nieuwkomers. Denk aan 'Boodschapp', die veel media-aandacht kreeg. Deze app scant de barcode op voedingsmiddelen en laat met een stoplichtsysteem zien welk product beter scoort wat betreft gezondheid en samenstelling. Verder is er 'Mijn Eet Experiment', voor wie wil ontdekken welk effect voeding heeft op het welbevinden. En zeer recent is 'MealGuru' in Nederland gelanceerd. Deze app maakt de gezonde keuze gemakkelijk: consumenten krijgen een gezond, gevarieerd weekmenu voorgeschoteld dat past bij hun persoonlijke voorkeuren. Daarbij is rekening gehouden met de eisen die aan een gezonde voeding worden gesteld, dus bijvoorbeeld niet teveel verzadigd vet, veel groenten en ruim in vezels. Zo wordt gezond eten weer helemaal van deze tijd.



Nederlandse Academie
van Voedingwetenschappen