



Een nieuwe kijk op eten:

Routekaart naar een
gezonder Curaçao

Un bista nobo riba kuminda:

Mapa di ruta pa un Curaçao
mas saludabel



TRABOU HUNTU PA UN KÒRSOU MAS SALÚ

Na Kòrsou hopi hòben tin sobrepeso. Mas o ménos 28% di hòben entre 13 i 20 aña tin sobrepeso. Esaki ta pasa pa diferente faktornan, manera ambiente di kuminda no hopi salú na skol, hopi fastfood den barío i poko atenshon pa kuminda salú.

Hopimentu eskoho no salú ta simplemente e opshon mas fásil i mas akseshibel pa hòben.

SAMEN WERKEN AAN EEN GEZONDER CURAÇAO

Op Curaçao heeft een groot deel van de jongeren overgewicht. Ongeveer 28% van de jongeren tussen 13 en 20 jaar heeft overgewicht. Dit komt door verschillende factoren, zoals ongezonde voedselomgevingen op school, veel fastfood in de buurt en weinig aandacht voor gezonde voeding.

Vaak zijn ongezonde keuzes simpelweg de makkelijkste en meest toegankelijke optie voor jongeren.

UN FUTURO KAMINDA ESKOHONAN SALUDABEL TA E ESKOHONAN MAS FÁSIL

E ruta aki ta deskribí un posible futuro pa Kòrsou: un sistema di kuminda kaminda eskoho di kuminda salú ta e eskoho mas fásil pa hòben. Den un sistema asina, skolnan, gobièrnu, mayornan i produkto lokal ta trabou huntu pa krea un ambiente kaminda kustumber di kuminda salú por krese di forma natural.

E pasonan den e ruta aki ta enfoká riba kambia ambiente di kuminda, pa eskoho salú bira cada biaha mas fásil i mas natural. E kambio no ta sosodé di un biaha. P'esei e ruta ta mustra diferente fase di kambio. Kada fase ta traha riba e fase anterior i ta mustra ki paso diferente aktornan por tuma.

Den e siguiente página nan e fasenan lo wordu splika mas detaya.

EEN TOEKOMST WAARIN GEZONDE KEUZES DE MAKKELIJKSTE KEUZES ZIJN

Deze routekaart beschrijft een mogelijke toekomst voor Curaçao: een eiland waar gezonde keuzes de makkelijkste keuzes zijn voor jongeren. Scholen, overheid, ouders en lokale producenten bouwen samen een omgeving waarin gezonde eetgewoonten vanzelf kunnen groeien.

De stappen in deze routekaart richten zich op het veranderen van voedselomgevingen, zodat gezonde keuzes steeds makkelijker en vanzelfsprekender worden.

De verandering gebeurt niet in één keer. Daarom laat de routekaart verschillende fases van verandering zien. Elke fase bouwt voort op de vorige en laat zien welke stappen verschillende actoren kunnen nemen.

Op de volgende pagina's worden deze fases verder uitgelegd.

Fase 1

Structurele
verandering
Kambio struktural



Fase 2

Veranderingen in
voedselomgevingen
*Kambio den
ambiente di kuminda*



Fase 3

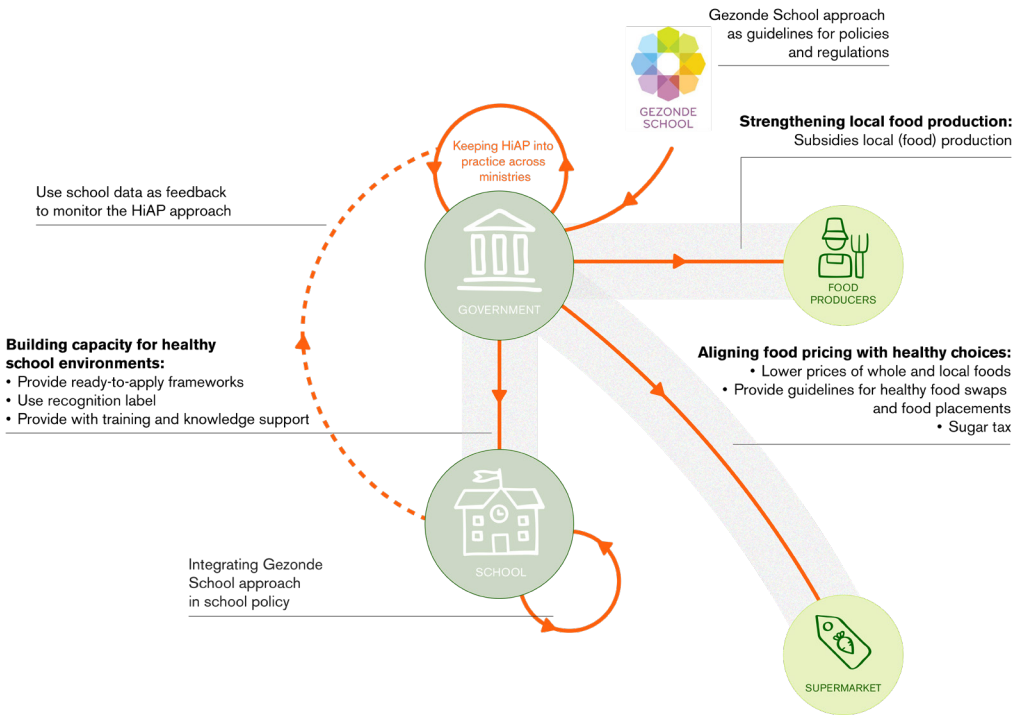
Veranderingen in
gewoonten en cultuur
*Kambio den
kustumber i kultura*

FASE 1: HASI ESKOHO SALÚ MAS AKSESIBEL

Den e promé fase aki ta krea polítika i akuerdonan pa yuda krea un ambiente di kuminda mas salú. E gobièrnu ta pone e base pa kambio i ta yuda otro organisashon pa hasi eskoho salú mas fásil.

FASE 1: GEZONDE KEUZES TOEGANKELIJK MAKEN

In deze eerste fase worden regels en afspraken ontwikkeld die helpen om een gezondere voedselomgeving te creëren. De overheid legt de basis voor verandering en helpt andere organisaties om gezondere keuzes makkelijker te maken.





GOBIËRNU

Ta desaroyá polítika ku ta stimulá kuminda salú.

Ta hasi produkto salú i lokal mas aksesibel i mas atraktivo.

Ta sostené skolnan i otro organisashon pa krea ambiente di kuminda mas salú.

Enfoká riba desaroyá e aserkamentu di HiAP

REGERING

Ontwikkelt beleid dat gezonde voeding stimuleert.

Zorgt dat gezonde en lokale producten toegankelijker en aantrekkelijker worden.

Ondersteunt scholen en andere organisaties bij het creëren van gezondere voedselomgevingen.

Focus op ontwikkeling HiAP aanpak



SKOLNAN

Ta kuminsá adaptá nan politika di kuminda.

Ta traha pa un ambiente di skol kaminda eskoho salú ta mas fásil pa muchanan.

Ta risibi guia i sosten pa implementá e kambionan aki.

Aplikando e guianan di Skol Saludabel

SCHOLEN

Beginnen met het aanpassen van hun voedselbeleid.

Werken aan een schoolomgeving waarin gezonde keuzes makkelijker worden voor leerlingen.

Ontvangen ondersteuning en richtlijnen om deze veranderingen te kunnen doorvoeren.

Gezonde school richtlijnen toepassen



GOBIËRNU

Ta sostené iniciativanan ku ta stimulá ambiente di kuminda mas salú.
Ta kolaborá ku organisashon i komunidad pa hasi e kambionan aki posibel.

Finansiamentu di eventonan relashoná ku alimentashon saludabel, sostené organisashonnan ku konosementu...

REGERING

Ondersteunt initiatieven die gezonde voedselomgevingen stimuleren.
Werkt samen met organisaties en gemeenschappen om deze veranderingen mogelijk te maken.

Evenementen financieren rondom gezond eten, organisaties ondersteunen met kennis...



SKOLNAN

Ta kambia e ambiente di kuminda na skol pa hasi eskoho salú mas fásil pa studiantnan.

Ta ofresé opshon salú i ta sostené studiantnan i famianan ora ta nesesarío.

Kantina saludabel, fruta grátis, kranchi di awa, almuerzo saludabel pa un i tur...

SCHOLEN

Veranderen hun voedselomgeving zodat gezonde keuzes makkelijker worden voor leerlingen.

Bieden gezonde opties aan op school en ondersteunen leerlingen en gezinnen waar nodig.

Gezonde kantine, gratis fruit, water taps, gezonde lunch voor iedereen...



SUPERMERKADONAN PRODUKTORNAN DI KUMINDA

Ta hasi produkto salú i lokal mas visibel i mas atraktivo.

Ta kolaborá ku produkto lokal pa ofresé mas produkto salú.

Produktonan saludabel klaramente i mas barata, resaltando produktonan lokal...

SUPERMARKTEN EN VOEDSELPRODUCENTEN

Maken gezonde en lokale producten beter zichtbaar en aantrekkelijker.

Werken samen met lokale producenten om gezonde producten vaker aan te bieden en mogelijk ook aan scholen.

Gezonde producten duidelijk en goedkoper, lokale producten uitlichten...



GOBIÈRNU

Ta sigui sostené iniciativanan i komunidatnan lokal.
Ta stimulá aktividat ku ta hasi kuminda salú mas visibel i normal den sosiedat.

REGERING

Blijft lokale initiatieven en gemeenschappen ondersteunen.
Stimuleert activiteiten die gezond eten zichtbaar en normaal maken in de samenleving.



SKOLNAN

Ta sigui stimulá kustumber di kuminda salú na studiantnan.
Ta yuda studiantnan deskubrí nobo sabor i manera salú di prepara kuminda.

SCHOLEN

Blijven gezonde eetgewoonten stimuleren bij leerlingen.
Helpen leerlingen nieuwe smaken en gezonde maaltijden te ontdekken.

Paketenan di lès riba nutrishon, konstrukshon di un hòfi di skol...

Lespakketten over voeding, schooltuin bouwen...



KAS DI FAMIA

Ta hasi mas eskoho salú ora nan ta kumpra òf prepara kuminda.
Ta integrá kustumber salú den bida di tur día, manera kueh i kome huntú òf bebe awa.

THUIS

Maken vaker gezonde keuzes bij het kopen en bereiden van eten.
Nemen gezonde gewoonten over in het dagelijks leven, bijvoorbeeld samen koken en water drinken.

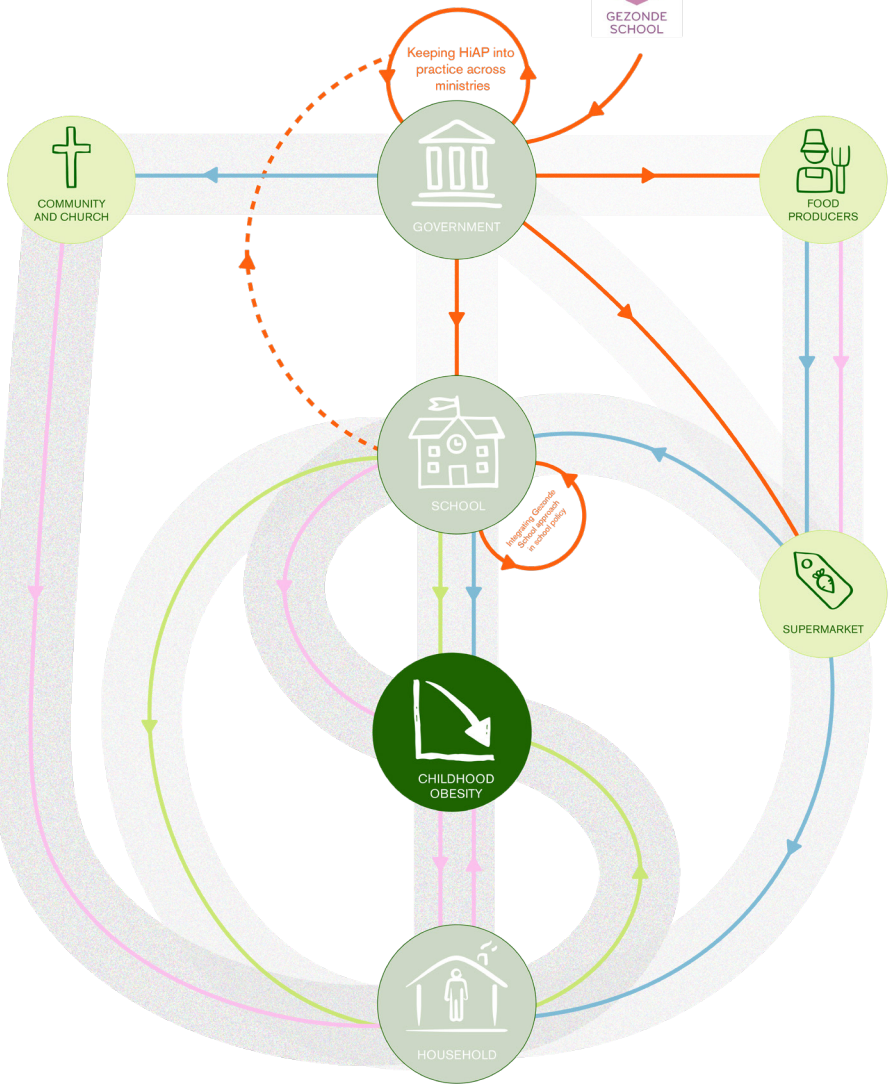


KOMUNIDAT I IGLESIA

Ta organisá aktividat rondó di kuminda salú.
Ta yuda kompartí i fortaleçe kustumber di kuminda salú den komunidat.

GEMEENSCHAP EN KERK

Organiseren activiteiten rond gezond eten.
Helpen om gezonde gewoonten te delen en te versterken binnen de gemeenschap.



- Phase 1 → Policy, legislation and regulations
- Phase 2 → Economic and institutional support
- Phase 3 → Reconfiguring food environments
- Phase 4 → Shaping food narratives

E ruta aki ta muestra kon Kòrsou por traha paso pa paso pa un ambiente di kuminda mas salú. Dor di kambia polítika, ambiente di kuminda i kustumber di tur dia, eskoho salú por bira mas fásil pa hòben.

Ku e kambionan aki den polítika, ambiente i komportashon, kuminda salú por bira poko poko e nobo norma na Kòrsou.

E ruta aki ta un propuesta basá riba investigashon. Ta nesario mas kolaborashon i eksperimento pa mira kon e pasonan aki por wordu realisá den praktika.

Pa mas informashon tokante guianan i aserkamentunan spesifiko, bishitá e siguiente wèpsaitnan:

Deze routekaart laat zien hoe Curaçao stap voor stap kan werken aan een gezondere voedselomgeving. Door beleid, voedselomgevingen en dagelijkse gewoonten te veranderen, kunnen gezonde keuzes steeds makkelijker worden voor jongeren.

Door deze veranderingen in beleid, omgeving en gedrag kunnen gezonde eetgewoonten langzaam de nieuwe norm worden op Curaçao.

Deze routekaart is een voorstel gebaseerd op onderzoek. Verdere samenwerking en experimenten zijn nodig om te onderzoeken hoe deze stappen in de praktijk kunnen worden uitgevoerd.

Voor meer informatie over bepaalde richtlijnen en aanpakken, bezoek de volgende websites:

<https://www.voedingscentrum.nl/>

<https://www.gezondeschool.nl>

<https://actionsdg.ctb.ku.edu>

E foyeto aki a wordo desaroya a base di un
proyeto di investigacion di graduacion pa TU Delft.
Pa mas informashon:

Dit boekje is ontwikkeld op basis van een
afstudeeronderzoek voor de TU Delft. Voor meer
informatie:



