

### Titel van de SDG:

2 - Beëindig honger, bereik voedselzekerheid en verbeterde voeding en promoot duurzame landbouw.

Beëindig honger

### Korte beschrijving van de SDG:

Deze SDG heeft als doel een einde te maken aan hongersnood, voedselzekerheid te bereiken en betere voeding en bevordering van duurzame landbouw te promoten.

Je kan bijdragen aan het beëindigen van hongersnood door deel te nemen aan solidariteitsacties, duurzame productie te ondersteunen en gezond en lokaal voedsel te kopen en te consumeren.

### Actiegebied 1

**Actiegebied:** Solidariteitsactie

### Vraag 1 (Solidariteitsactie)

Heb je al deelgenomen aan het uitdelen van voedsel of maaltijden aan daklozen of andere mensen in een kwetsbare situatie?

1	Nee, daar heb ik geen interesse in.
2	Nee, maar ik zou dit wel graag eens doen.
3	Ja, ik heb dit al een keer gedaan.
4	Ja, ik zet mij regelmatig in als vrijwilliger om voedsel te verdelen.

### Feedback:

Personen in een kwetsbare situatie (bijvoorbeeld omwille van financiële moeilijkheden) kunnen het moeilijk hebben om aan voldoende voedsel te geraken. Door aan vrijwilligerswerk te doen op dit vlak, krijg je de kans om meer inzicht te krijgen in hun situatie en bij te dragen aan het verminderen van ongelijkheden in de voedselverdeling.

### Vraag 2 (Solidariteitsactie)

Zet je je in om voedselverspilling tegen te gaan?

1	Nee, daar ben ik niet mee bezig.
2	Ja, ik consumeer eerst voedsel met de kortste houdbaarheidsdatum.

3	Ja, ik gebruik restjes om nieuwe maaltijden te bereiden.
4	Ja, ik gebruik mijn restjes altijd op en doe een inspanning om thuis zo veel mogelijk te composteren.

### Feedback:

Enkele tips om voedselverspilling te voorkomen:

- Bereid bij voorkeur vers voedsel om gezonder te eten en vermijd verpakkingsafval. Heb je er bijvoorbeeld al eens aan gedacht om in een verpakkingsvrije winkel boodschappen te doen?
- Consumeer voedsel met de kortste houdbaarheidsdatum altijd eerst en let hierbij op producten die het snelst kunnen bederven.
- Heb je te veel gemaakt en heb je heel wat overschot? Geen probleem! Neem je overschot mee als een lekkere lunch voor de volgende dag, of vries je maaltijd in zodat je ze later nog kan opeten. Zo vermijd je verspilling én bespaar je tijd wanneer je eens geen tijd of zin hebt om te koken!

### Vraag 3 (Solidariteitsactie)

Doneer je voedsel aan voedselbanken?

1	Nee, dat heb ik nog nooit gedaan en dat ben ik ook niet van plan.
2	Ik heb dit nog nooit gedaan, maar het lijkt mij iets dat ik wel eens wil doen.
3	Ik probeer dit regelmatig te doen.
4	Ik doe dit altijd wanneer ik kan.

### Feedback:

Voedselbanken zijn belangrijk in de strijd tegen voedselarmoede en om voedselverspilling tegen te gaan. Om deze missie te ondersteunen, kan je voedsel doneren of je inzetten als vrijwilliger. Of je nu voedsel doneert of je inzet voor de verdeling ervan: jouw inspanning heeft zeker een positieve impact!

## Actiegebied 2

**Actiegebied:** *Duurzame productie*

### Vraag 1 (Duurzame productie)

Lees je de etiketten van de voeding die je koopt om er zeker van te zijn dat de voeding duurzaam geproduceerd werd?

1	Nee, ik koop gewoon wat mij het lekkerst lijkt. Etiketten lees ik dus nooit.
2	Af en toe sta ik hierbij stil, maar meestal laat ik mij leiden door voeding die er lekker uitziet en/of het goedkoopst is.
3	Ik probeer hier regelmatig bij stil te staan: ik wil eigenlijk wel weten waar mijn voeding precies vandaan komt. Maar soms koop ik wel eens een niet zo duurzaam product.
4	Ik doe dit altijd. Als ik merk dat een voedingsmiddel op een niet-duurzame manier geproduceerd

werd, koop ik het zeker niet en ga ik op zoek naar een duurzamer alternatief.

### Feedback:

Sommige labels tonen aan dat producten duurzaam geproduceerd werden, zoals Fair Trade, Animal Welfare, Rainforest Alliance en Carbon Footprint. Heb jij deze of andere labels al gezien in de supermarkt? Denk jij dat een product met een label altijd 100% duurzaam is?

### Vraag 2 (Duurzame productie)

Heb je al eens een duurzaam landbouwproject of een boerderij met duurzame landbouwpraktijken bezocht?

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Nee. Als ik de kans zou krijgen, zou ik dat ook niet meteen doen omdat ik daar niet echt interesse in heb.  |
| 2 | Nee, maar ik zou dat wel graag eens doen omdat ik niet zo veel weet over dit thema.   |
| 3 | Ja, ik heb al een duurzaam landbouwproject of duurzame boerderij bezocht en wil er graag nog meer bezoeken om bij te leren over duurzame landbouw.                  |
| 4 | Ja, ik bezoek regelmatig duurzame landbouwprojecten en/of boerderijen. Daarnaast doe ik ook mijn best om op de hoogte te blijven van duurzame landbouwinitiatieven. |

### Feedback:

Duurzame landbouwpraktijken hebben als doel de vruchtbaarheid en productiviteit van de bodem te bevorderen. Tegelijkertijd is het belangrijk dat deze landbouwpraktijken ook economisch rendabel zijn. Enkele voorbeelden van duurzame landbouwpraktijken zijn gewasdiversiteit en gewasrotatie, aandacht voor duurzame bodembedekking en integratie van gewassen en vee. Deze termen klinken heel theoretisch, maar zullen al snel duidelijk worden wanneer je een duurzaam landbouwproject bezoekt! Misschien kan je dit wel dicht bij huis doen?

### Vraag 3 (Duurzame productie)

Heb je al onderzoek gedaan naar duurzame landbouw en de invloed van de klimaatverandering op de landbouwsector?

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Nee, maar klimaatverandering zegt mij ook niet veel.   |
| 2 | Nee, maar klimaatverandering is een onderwerp dat mij wel weet te boeien. Ik zal hier dus meer info over opzoeken.   |
| 3 | Ja, ik heb het onderwerp eerder bestudeerd maar weet er nog niet heel veel over. Ik zal mijzelf verder informeren in de toekomst.  |
| 4 | Ja, en ik zoek hier regelmatig extra informatie over op. Klimaatverandering is een thema dat mij enorm boeit dus als ik kan bijleren over manieren om dit tegen te gaan, doe ik dat graag. |

### Feedback:

Klimaatverandering zal grote gevolgen hebben voor de landbouwsector door onder meer plotselinge overstromingen, periodes van droogte en de toename van invasieve soorten. Duurzame landbouw moet de weerbaarheid van deze sector tegen klimaatverandering versterken. Door op de hoogte te blijven van

de nieuwste duurzame landbouwtechnieken kan je mee nadenken over hoe duurzame landbouw een positieve invloed kan hebben op onze planeet.

### Actiegebied 3

**Actiegebied:** *Bewuste consumptie.*

#### Vraag 1 (*Bewuste consumptie*)

Koop je voedsel op lokale markten en in plaatselijke winkels om lokale handelaars te ondersteunen en je ecologische voetafdruk te verkleinen?

1	Nooit, ik koop mijn voeding liever in bekende, grote supermarkten.
2	Soms, maar het grootste deel van mijn voeding koop ik in grote supermarkten.
3	Ja, ik probeer dit zo vaak mogelijk te doen. Al moet ik toegeven dat ik soms toch nog boodschappen doe in een grotere supermarkt.
4	Altijd, ik vind het belangrijk om niet alleen lokale handelaars te steunen, maar ook om voeding te kopen die lokaal geproduceerd is. Grote ketens vermijd ik het liefst.

#### Feedback:

Kopen op lokale markten en in lokale winkels heeft een aantal voordelen. Zo steun je de lokale economie en als je lokale, duurzaam geproduceerde producten koopt help je de planeet.

#### Vraag 2 (*Bewuste consumptie*)

Hoe vaak eet je groenten en fruit?

1	Zo weinig dat ik er niet meteen een cijfer op kan plakken.
2	Af en toe, maar niet regelmatig.
3	Bijna dagelijks: groenten en fruiten zijn belangrijk voor een evenwichtig eetpatroon.
4	Ik eet dagelijks de nodige porties groenten en fruit, zonder uitzondering.

#### Feedback:

Een voedzaam dieet is belangrijk om een gezonde levensstijl te leiden, het risico op ziekten te verkleinen en je energiepeil te verhogen. Dit betekent dat je een grote verscheidenheid aan voedingsmiddelen in de juiste verhouding moet eten. Door naast de aanbevolen porties groenten en fruit gezonde producten te eten, voel je jezelf ook beter en blijf je gezonder. Maar voor alles geldt: consumeer met mate!

#### Vraag 3 (*Bewuste consumptie*)

Plan je je maaltijden?

1	Nooit, ik eet altijd waar en wanneer ik er zin in heb.
---	--

2	Soms probeer ik dit te doen, maar ik geef regelmatig toe aan voeding waarin ik zin heb. Dan koop ik impulsief bepaalde producten die eigenlijk niet zo gezond en/of duurzaam zijn.
3	Ik probeer dit zo goed mogelijk te doen: om zo gezond mogelijk te eten, maar ook om te voorkomen dat ik onnodig geld uitgeef aan voeding die ik toch niet op krijg en of die uiteindelijk in de vuilbak of op de composthoop belandt.
4	Ik doe dit altijd. Ik kan absoluut niet tegen verspilling. De beste manier om verspilling te vermijden, is om op voorhand na te denken over wat ik zal eten en wat ik daarvoor moet aankopen.

#### Feedback:

Het plannen van je maaltijden kan je helpen om je “voedselafdruk” en voedselrekening te verlagen. Gebruik boodschappenlijstjes en vermijd impulsieve aankopen. Denk na over welke voeding je nodig hebt en koop niet meer voedsel dan je zal consumeren, zeker wat betreft producten die snel bederven. Op die manier kan je voedselverspilling tegengaan en ben je je bewuster van hoe (on)gezond je voedingspatroon is.

**De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de informatie die erin is vervat.**