**Ruim 2 miljard mensen komen belangrijke vitaminen en mineralen tekort in hun dagelijkse maaltijden. Het Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition waarschuwt dat daardoor de kans op allerlei ziektes toeneemt.**

In het rapport, zondag [gepresenteerd](http://www.bbc.com/news/science-environment-37450953) aan de Verenigde Naties, schrijven wetenschappers dat de slechte eetgewoontes niet alleen zullen leiden tot overgewicht bij een derde van de wereldbevolking in 2030, maar dat een kwart van de kinderen jonger dan vijf jaar oud minder goed groeit door ondervoeding.

Ook resulteert het in een toename van hartklachten, hypertensie en diabetes. Volgens het panel zal er door medici en wetenschappers net zo intensief gekeken moeten worden naar het voedselprobleem als de omgang met hiv en malaria.

Hoewel in veel landen mensen voldoende calorieën binnenkrijgen, zijn de voedingstoffen die zij binnenkrijgen niet voldoende. Het ontbreekt veel gerechten aan vitamines en mineralen die essentieel zijn voor de ontwikkeling en groei van het lichaam.

Het panel pleit dan ook voor een betere afwisseling in voeding: mensen moeten meer groente, fruit, hele granen, vezels, noten en zaden binnen krijgen. Het nuttigen van suiker, zoete snacks en drankjes en hele zoute producten moet juist geminderd worden.

**Samenvatting**

Meer dan 2 miljard mensen krijgen dagelijks een te kort aan vitaminen en mineralen binnen. Het Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition waarschuwt dat daardoor de kans op allerlei ziektes toeneemt. Wetenschappers zeggen dat ongezonde voeding niet alleen zal leiden tot overgewicht bij een derde van de wereldbevolking in 2030 , maar ook een kwart van de kinderen jonger dan 5 jaar oud minder goed groeit door ondervoeding.

Er komen steeds meer hartklachten, hypertensie en diabetes. Volgens de wetenschappers zou hier net zo goed naar moeten worden gekeken als naar het hiv en aids virus.

Mensen moeten daarom ook meer groente en fruit en peulvruchten binnen krijgen zegt het panel.

**Stellingen**

* In Nederland is iedereen gezond.
* Iedereen zou op zijn 12de naar de diëtist moeten om te kijken of hij/ zij gezond leeft.
* Iedereen zou minimaal 2 keer per week beweging moeten hebben.