**LA2 DWI Duurzaamheid en specialisatie**

**Afbeelding met tekst, natuur, teken, wolk

Automatisch gegenereerde beschrijvingCas Rozema**

Inhoud

[Artikelen 3](#_Toc90037998)

[Duurzaam eten 3](#_Toc90037999)

[Een duurzame lifestyle beter voor jezelf en de wereld 3](#_Toc90038000)

[Nauwelijks duurzame supermarkten, alleen Ekoplaza en Albert Heijn scoren 3](#_Toc90038001)

[Plastic netjes scheiden? Supermarkten doen er nog te weinig aan 3](#_Toc90038002)

[Supermarkten verkopen steeds meer duurzame voeding 3](#_Toc90038003)

[Verbeteren van duurzame inzetbaarheid in sportsector 3](#_Toc90038004)

[De verschillende aspecten van duurzaamheid in de lifestyle 4](#_Toc90038005)

[Gezond voedingspatroon 4](#_Toc90038006)

[Voedselveiligheid 4](#_Toc90038007)

[Dierenwelzijn 4](#_Toc90038008)

[Socio-economisch: Verdeling, welvaart en sociaal 4](#_Toc90038009)

[3 duurzame ontwikkelingen en problemen die op dit moment plaatsvinden 5](#_Toc90038010)

[Supermarkten 5](#_Toc90038011)

[Foodtrends 5](#_Toc90038012)

[Focus op gezonde leefstijl 5](#_Toc90038013)

[Populariteit plantaardig blijft groeien 5](#_Toc90038014)

[Mening over duurzaamheid binnen lifestyle 5](#_Toc90038015)

[Bibliografie 6](#_Toc90038016)

# Artikelen

## Duurzaam eten

Als we minder zouden eten dan zou dat een stuk duurzamer zijn. Alleen vind ik niet dat het ook helpt om dierlijke eiwitrijke producten, zoals vlees en kaas minder te gaan eten. Natuurlijk is het niet verkeerd om het minder vaak te gaan eten/kopen, het is ook wat je zelf wilt en wat je er zelf aan gaat doen. Verder ben ik het wel mee eens dat de schijf van vijf ook wel heel erg belangrijk is.

## Een duurzame lifestyle beter voor jezelf en de wereld

Als je bezig bent om je leven te verduurzamen moet je vooral jezelf niet vergeten. Als je bezig bent met het verduurzamen van je leven word je ook een stuk gezonder. Je kan het op een relatief makkelijke manier aanpassen om je leven een stuk duurzamer te maken. Je bent dan met allemaal verschillen onderwerpen mee bezig zoals: eten, drinken, sporten, reizen etc. ik ben het er wel mee eens dat we allemaal ons leven een stukje duurzamer mogen maken, want het is ook goed voor je levensstijl en je word van meer dingen bewust en dat vindt ik ook erg belangrijk.

## Nauwelijks duurzame supermarkten, alleen Ekoplaza en Albert Heijn scoren

Ik ben het er mee eens dat supermarkten duurzaam voedsel willen stimuleren. Als ik af en toe een keer naar de winkel ga zie ik echt een prijs verschil in gezond en ongezond eten en vindt ik niet dat ze mensen willen stimuleren om duurzamer te gaan eten. Veel supermarkten hebben gezegd dat ze een stuk duurzamer wilden worden, maar in praktijk blijkt daar weinig van terecht gekomen.

## Plastic netjes scheiden? Supermarkten doen er nog te weinig aan

Heel veel supermarkten zijn lid van de ‘het Plastic Pact’. Dat houdt in een initiatief ertoe moet leiden dat in 2025 alleen nog maar goed recyclebaar verpakkingen worden gebruikt. Althans dat niet altijd gedaan word. Als je dus een toetje zit te eten en je gooit het netjes in plasticafval dan verwacht je die worden gerecycled, maar dat is dus echter niet altijd zo. In dat geval wordt de gebruikte verpakkingen gedowncycled. Het wordt geen nieuw bakje zoals wij denken maar het word als opvulmatriaal gebruikt en in Nederland hebben wij heel veel van dat soort materialen dus kom het alsnog in de verbrandingsoven. Ik vind het persoonlijk slecht van de winkels zelf en vindt dat ze er mee bewust mee moeten omgaan.

## Supermarkten verkopen steeds meer duurzame voeding

Ik vind het goed dat er een stijging is voor het kopen van duurzame voeding, want in het jaar 2020 kochten de consumenten voor 21 procent aan duurzaam voedsel in de supermarkten.

## Verbeteren van duurzame inzetbaarheid in sportsector

de sportsector is positief over de arbeidsomstandigheden, maar het kan nog wel beter wat betreft de gezondheid en vitaliteit. Het is goed dat het beter gaat met de arbeidsomstandigheden, want dat geeft ook aan dat de bedrijven ook bewust zijn de mensen zijn of haar gezondheid.

# De verschillende aspecten van duurzaamheid in de lifestyle

### Gezond voedingspatroon

Gezondheid is heel erg belangrijk in ons leven. Als je een verkeerde balans hebt tussen voedingsgroeppen kunnen er gezondheidsproblemen ontstaan zoals: obesitas, diabetes en hart en vaat ziekten.

## Voedselveiligheid

Onder menselijke gezondheid valt ook voedselveiligheid. Ge gezondheid kan worden aangetast wanneer er in voedsel ziektemakers zoals bacteriën, virussen of parasieten.

## Dierenwelzijn

Dierenwelzijn wordt doorgaan gedefinieerd als de mate waarin dieren in de veehouderij in staat zijn hun gedragsmatige of fysiologische behoeftes te vullen.

## Socio-economisch: Verdeling, welvaart en sociaal

Onder de duurzaamheid van het voedselsysteem wordt ook verstaan de verdeling van voedsel over de wereldbevolking en voedselzekerheid, evenals eerlijke winstverdeling en handel tussen producenten en afnemers.

# 3 duurzame ontwikkelingen en problemen die op dit moment plaatsvinden

## Supermarkten

Ik zie dat er in supermarkten er een verschil is in prijs met gezond en ongezond eten. Als je naar de winkel gaat dan zie je dat de normale broodjes goedkoop zijn, maar als je naar een kant en klaar broodje gaat kijken of een salade dan zie je dat die best wel wat kosten. Juist vindt ik dat het andersom moet zijn. De supermarkten moeten de mensen stimuleren om juist gezond te gaan eten i.p.v. ongezond blijven eten. Ze moeten er snel iets aan doen zodat we allemaal een stuk gezondere levensstijl gaan krijgen.

## Foodtrends

meer plantaardig, transparant voer waar eten vandaan komt en hoe het geproduceerd word en gepersonaliseerd naar de specifieke levensstijl van 1 persoon.

## Focus op gezonde leefstijl

Nee het klopt de cijfers liegen niet. Tussen de 65 en 80 procent van de coronapatiënten op de intensive care heeft overgewicht. Dit heeft een hernieuwde interesse in gezond eten en bewegen.

## Populariteit plantaardig blijft groeien

Plantaardig eten word elk jaar populairder. Helemaal plantaardig eten is voor de mensen nog een grote stap., maar steeds meer mensen kiezen voor een vegetarische of flexitarische leefstijl.

# Mening over duurzaamheid binnen lifestyle

Het is heel erg interessant. Je kan er zoveel over vinden en over leren dat het niet ophoudt. Ook bij dit LA heb ik veel geleerd over de duurzaamheid van lifestyle. Ook maak ik het mee in het dagelijks leven, daarnaast pas ik het zelf ook toe in mijn levensstijl voor mijn sport, maar ook voor mijn gezondheid.

# Bibliografie

*CirQulus*. (sd). Opgehaald van PAS JE LIFESTYLE AAN: JE WORDT ER BETER VAN!: https://cirqulus.nl/duurzaam-lifestyle/

*het voedingscentrum* . (sd). Opgehaald van duurzaam eten: https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/duurzamereten.aspx

*Nauwelijks duurzame supermarkten: 'Alleen Ekoplaza en Albert Heijn scoren'*. (2021, mei 27). Opgehaald van RTL NIEUWS: https://www.rtlnieuws.nl/economie/bedrijven/artikel/5233127/duurzaam-supermarkt-voedsel-vlees-kiloknaller-plastic

*Plastic netjes scheiden? Supermarkten doen er nog te weinig aan*. (2021, november 17). Opgehaald van Trouw: https://www.trouw.nl/duurzaamheid-natuur/plastic-netjes-scheiden-supermarkten-doen-er-nog-te-weinig-aan~b0020489/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

*Supermarkten verkopen steeds meer duurzame voeding*. (2021, september 22). Opgehaald van cbs: https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/38/supermarkten-verkopen-steeds-meer-duurzame-voeding

*Verbeteren van duurzame inzetbaarheid in sportsector*. (2021, december 2). Opgehaald van FNV: https://www.fnv.nl/nieuwsbericht/sectornieuws/sport-bewegen/2021/12/verbeteren-van-duurzame-inzetbaarheid-sportsector

*Wat zijn de 2021 trends op het gebied van gezondheid en duurzaamheid?* (2020, december 9). Opgehaald van orangefit: https://www.orangefit.nl/fitblog/lifestyle/duurzaamheid-en-gezondheid-2021

*Welke aspecten worden verder onder duurzaamheid van voedsel geschaard?* (sd). Opgehaald van Voeding & Duurzaamheid: https://kenniskaarten.hetgroenebrein.nl/kenniskaart-voeding-duurzaamheid/aspecten-duurzaamheid/