

# Voedselverspilling in beeld

De preventie van voedselverspilling en de valorisatie van voedselreststromen zijn een belangrijke doelstelling op Europees en Belgisch niveau. Maar hoe staan we ervoor?

## Voedselverspilling in België kg/inwoner/jaar



Grotendeels brood, groenten en fruit, bereide gerechten en sausen.



# 10 tips om verspilling thuis slimmer af te zijn

Meer dan 28%  
van de voedselverliezen  
vindt thuis plaats!

1   
**Plan** maaltijden  
en aankopen  
zorgvuldig

2   
Maak en houd je  
aan het **bood-**  
**schappenlijstje**

3   
Ga nooit winkelen  
met een  
**lege maag**

4   
**Bewaar** voeding  
op een correcte  
manier

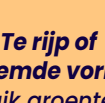
5   
**Organiseer**  
je koelkast en  
voorraadkast

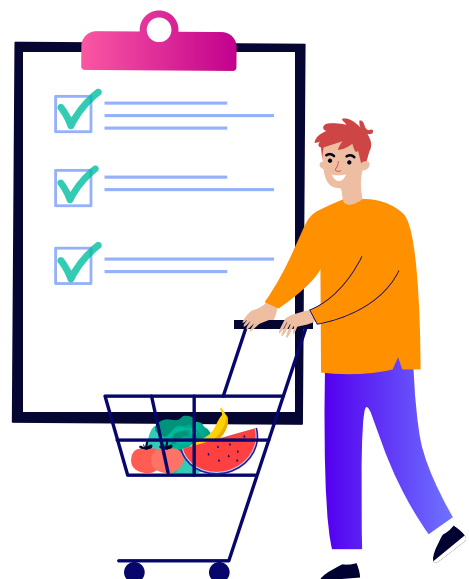
6   
Kijk naar de **houd-**  
**baarheidsdatum**  
> Gebruik ook je  
zintuigen

7   
Denk aan  
portiecontrole,  
**serveer niet**  
**te veel**

8   
**Verwerk restjes**,  
gooi ze niet weg  
> Wees creatief bij  
het koken

9   
**Te veel brood?**  
Vries het in & ontdooi  
wanneer nodig

10   
**Te rijp of**  
**vreemde vorm?**  
Gebruik groenten en  
fruit in puree, soep,  
spreads of gebak



Referentie: Vlaamse Overheid (OVAM), Monitor Voedselverlies (2020), mei 2022.  
<https://www.voedselverlies.be/monitor>