

# 4 Belgen op 10 zijn verlekkerd op tussendoortjes

nieuws

42 procent van de Belgen, vooral 18- tot 39-jarigen, eet tussen de maaltijden door. Een derde van hen tracht dat achteraf te compenseren door een dieet te volgen. Dat blijkt uit een enquête van het Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO). Het centrum pleit voor een aanbod van gezonde hapjes. Positief is alvast dat fruit het populairste tussendoortje blijkt te zijn, weliswaar op de hielen gevolgd door chocoladerepen.

🕒 14 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

42 procent van de Belgen, vooral 18- tot 39-jarigen, eet tussen de maaltijden door. Een derde van hen tracht dat achteraf te compenseren door een dieet te volgen. Dat blijkt uit een enquête van het Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO). Het centrum pleit voor een aanbod van gezonde hapjes.

De tussendoorconsumenten hebben een lichte voorkeur voor zoete producten, met als populairste eetwaren fruit (31 pct) en chocoladerepen (28 pct). Ook graanrepen (12 pct), bonbons (12 pct), zoute koekjes (11 pct), fijne vleeswaren (9 pct) en chips (8 pct) gaan er vlotjes in. De tussendoortjes worden volgens de telefonische OIVO-bevraging bij ruim 650 mensen vooral gegeten voor het plezier (76 pct), om een lichte honger te stillen (68 pct) of uit snoeplust (56 pct). Een op de drie zegt ook tussen de maaltijden te eten uit stress. Gemiddeld wordt 2,5 keer per dag een tussendoortje gegeten.

Vooral maandag en zaterdag zijn in trek bij de tussendoorconsumenten. Op weekdays worden de tussendoortjes vooral in de voormiddag (het elfuurtje) of in de namiddag verorberd, thuis voor televisie of op het werk. In het weekend zijn er pieken op zaterdagavond en zondagnamiddag. Nochtans, aldus OIVO, is het eten van tussendoortjes op elk moment van de dag af te raden. Op een niet-gestructureerde wijze eten vormt een risicofactor voor energetische overconsumptie, onevenwichtige voeding en op termijn overgewicht, zo luidt het.

**Meer informatie:** [Ook de snelle hap heeft recht op regelmaat!](#)

**Bron:** Gazet van Antwerpen

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

 screenreader.visit us on our bluesky page:  
<https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra