nieuws

Belgen eten onrustwekkend weinig groenten en fruit

nieuws

In 2007, 2009 en 2011 onderzocht InSites Consulting in opdracht van VLAM wie wat waar en wanneer consumeert. Hieruit blijkt dat brood het meest geconsumeerde product is. Groenten en fruit blijven we te weinig eten: op een gemiddelde dag eet slechts 62 procent van de Belgen groenten, voor fruit is dit zelfs maar 35 procent. Op een gemiddelde dag eet 79 procent van de Belgen vlees.

18 APRIL 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:04

Lees meer over:
consument

In 2007, 2009 en 2011 onderzocht InSites Consulting in opdracht van VLAM wie wat waar en wanneer consumeert. Hieruit blijkt dat brood het meest geconsumeerde product is. Groenten en fruit blijven we te weinig eten: op een gemiddelde dag eet slechts 62 procent van de Belgen groenten, voor fruit is dit zelfs maar 35 procent. Op een gemiddelde dag eet 79 procent van de Belgen vlees, 21 procent vis en 15 procent vis noch vlees.
Net als in 2007 en 2009 heeft Insites Consulting in 2011 elke dag 17 Belgen tussen 15 en 65 jaar bevraagd over hun voedingsconsumptie de dag voordien. Op deze wijze verzamelde het onderzoeksbureau tijdens de drie onderzochte jaren gegevens over de consumptie op meer dan 18.000 dagen en over bijna 100.000 consumptiemomenten.
Het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, opdrachtgever van de studie, zet alle resultaten op een rij en stelt vast dat de Belgen meestal thuis eten. Toch vindt ook een derde van de consumpties buitenshuis plaats. Dit kan op het werk of de school zijn, bij familie of vrienden of in een horecazaak. In Vlaanderen is het aandeel thuisbereid licht gestegen terwijl er een kleine terugval is voor gans België. "Het succes van kookprogramma's zoals Dagelijkse Kost speelt hierin mogelijk een rol", meent VLAM.

Op een gemiddelde dag eet 86 procent van de Belgen tussen 15 en 65 jaar brood (inclusief sandwiches, broodjes en stokbrood). Daarmee is het veruit de meest vermelde productgroep. 62 procent van de Belgen verklaarde dat ze de dag voor het onderzoek groenten aten en 35 procent dat ze fruit aten. "Zelfs als ook soep meetelt, eet op een gemiddelde dag bijna een kwart van de Belgen geen groenten of fruit", klinkt het ongerust. Het percentage groente- en fruiteters stijgt met de leeftijd en daalt met het inkomen. Vrouwen scoren ook beter dan mannen.

De Belgen blijven in de eerste plaats vleeseters. 59 procent van de respondenten at de vorige dag vers vlees, terwijl 13 procent verse vis (inclusief schaal- en weekdieren) at en twee procent vleesvervangers. Indien bij de consumptie van vers vlees ook deze van vleeswaren, vleessnacks en soep met stukjes vlees worden geteld, dan eet ongeveer acht op de tien Belgen elke dag vlees. Diegenen die vers vlees aten, zijn in verhouding eerder ouder dan 35 jaar en mannen. Voor verse vis gaat het eerder om 55- tot 64-jarigen en vrouwen en bij vleesvervangers om jongeren en vrouwen.

Binnen de maaltijdbegeleiders blijven aardappelen en aardappelproducten (inclusief frieten) koploper voor pasta en rijst. Op een gemiddelde dag at 55 procent van de Belgen aardappelen of aardappelproducten, tegenover 22 procent pasta en negen procent rijst. Binnen aardappelen blijven de gekookte aardappelen de koploper. Zij staan op een gemiddelde dag bij een kwart van de Belgen op de menu.

"Ook zuivel bekleedt een stevige plaats in de Belgische voedingsconsumptie", vervolgt VLAM. 47 procent van de ondervraagden at de dag voordien zuivel. 16 procent dronk witte melk en 11 procent koos andere zuiveldranken, waardoor de totale dagpenetratie voor zuivel 61 procent bedraagt. Op een gemiddelde dag eet 29 procent van de Belgen kaas. Het verbruik van eieren kent een duidelijke piek in april, rond Pasen. Op een doorsnee dag eet 13 procent van de Belgen eieren.

29 procent van de ondervraagden verklaarde dat minstens één van de die dag door hen geconsumeerde producten biologisch was. De meest geconsumeerde bioproducten zijn brood, groenten, koffie, zuivel en fruit, maar het aandeel van bio is het hoogst bij vleesvervangers, soja, thee en eieren.

Meer info: Voedingsconsumptie van de Belg

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • 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

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

Crafted by Brigada