nieuws

Belgische kinderen eten vaker groenten dan fruit

nieuws

De eetgewoonten van kinderen zijn niet zo ongezond als vaak gedacht. Acht op de tien eten elke dag groenten en zes op de tien elke dag fruit. Anderzijds eet slechts één kind op vier de aanbevolen twee stuks fruit per dag. Groenten scoren beter, vooral met dank aan de ouders want minder dan de helft van de kinderen vindt groenten lekker. Dat blijkt uit een enquête in opdracht van Bayer.

27 MAART 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:09

Lees meer over:
consument
gezondheid

De eetgewoonten van kinderen zijn niet zo ongezond als vaak gedacht. Acht op de tien eten elke dag groenten en zes op de tien elke dag fruit. Anderzijds eet slechts één kind op vier de aanbevolen twee stuks fruit per dag. Groenten scoren beter, vooral met dank aan de ouders want minder dan de helft van de kinderen vindt groenten lekker. Dat zijn de resultaten van een iVOX-bevraging van 500 Belgische kinderen, in opdracht van Bayer.
Door 6- tot 14-jarigen te bevragen, onthult onderzoeksbureau iVOX dat de eetgewoonten van kinderen minder gezond zijn naarmate ze ouder worden. Bij de 6- tot 9-jarigen eet 70 procent dagelijks fruit. Bij de 13- en 14-jarigen loopt dat terug tot minder dan de helft van de kinderen. "Op jongere leeftijd is fruit meenemen naar school een vaste regel. Bovendien zien de school en de ouders er samen op toe dat het kind fruit eet", verklaart voedingsdeskundige Elsje Borms dit verschil.

Zes op de tien kinderen eten dagelijks fruit, en één op de vier eet meerdere stukken en komt dus aan de aanbevolen twee stuks fruit per dag. "Tien procent van de kinderen eet nooit of maximum één keer fruit per week, wat in absolute cijfers zeer veel kinderen

zijn die (bijna) nooit fruit eten", betreurt Borms. Zij geeft ouders de tip om 'eetmomenten' voor fruit te introduceren, thuis of op school. "Wat kinderen gewend zijn en normaal vinden, houden ze vol."

De score voor groenten oogt behoorlijk: acht op de tien kinderen eten elke dag groenten en 98 procent eet meermaals per week groenten. "Dat is boven verwachting goed", zegt Borms, die verrast reageert op de vaststelling dat kinderen meer groenten dan fruit eten. De natuurlijke zoete smaak van fruit maakt nochtans dat kinderen fruit lekkerder vinden.

Waarom kinderen toch vaker groenten eten? De antwoorden tonen aan dat de ouders hierin een grote rol spelen: "omdat het onderdeel is van een complete maaltijd", "omdat groenten gezond zijn" en "omdat het moet van mijn ouders", winden sommige kinderen er geen doekjes om. Minder dan de helft van de kinderen (46%) eet groenten omdat ze het lekker vinden, "terwijl net dat belangrijk is om eetgedrag bij te sturen", aldus Borms.

Groenten als snack eten, is duidelijk nog niet ingeburgerd in ons land. Ondanks de kerstomaatjes en andere leuke voorbeelden zijn groenten niet populair als snack want amper 22 procent eet het als vieruurtje en 17 procent 's avonds voor tv. De voedingsdeskundige verdenkt ouders ervan dat ze het "meer gedoe vinden" om groenten mee te geven als vieruurtje. De kinderen krijgen dus al gauw een stuk fruit mee, of ... koeken en ander snoepgoed. Paprika in reepjes gesneden kan nochtans een lekker en gezond alternatief zijn, en is maar één voorbeeld.

Het ranglijstje van bij de kinderen favoriete groenten wordt aangevoerd door wortelen, boontjes, tomaat en spinazie. Zuurkool, spruiten, witloof en asperge zijn enkele groenten die bij kinderen minder in de smaak vallen. "Geef kinderen toch de kans om deze groenten te proeven, bijvoorbeeld in een bereiding. En laat de kinderen meehelpen in de keuken, dan lusten ze meer", adviseert Broms.

De misvattingen over groenten zijn beperkt. Slechts tien procent denkt dat "groenten in de winkel gemaakt worden" en acht procent gokt dat dat in een fabriek gebeurt. Over het algemeen zijn ze zich er dus van bewust dat de land- en tuinbouwsector voor gezond lekkers zorgt. Vooral de scholen in Vlaanderen doen inspanningen om die kennis bij te brengen: negen op de tien Vlaamse kinderen leerden op school over

groenten en fruit, tegenover maar zes op de tien Waalse kinderen.

Sedert vorig jaar kunnen kinderen hun kennis over land- en tuinbouw ook bijspijkeren in Technopolis Mechelen. Bayer installeerde daar een 'interactieve tractormodule' waarmee kinderen, op een speelse manier, virtueel gewassen kunnen telen en landbouwproducten verwerken. Om gezonde gewoontes van jongs af aan te stimuleren, schreef Bayer deze keer een leuke wedstrijd uit waarbij kinderen een origineel recept konden insturen met groenten en fruit in de hoofdrol. De winnaar mocht samen met zijn klasgenoten in Technopolis zijn gerecht bereiden. Frank Fol, de bekende groentekok, hielp de kinderen een handje.
"De boodschap is dat groenten en fruit een belangrijke plaats hebben in onze dagelijkse voeding. Ook willen we, als partner van de landbouw, onder de aandacht brengen dat de groente- en fruitsector in ons land economisch en maatschappelijk belangrijk is", zegt marketing manager Steven Geens. In België wordt op circa 66.000 hectare groenten en fruit geteeld. Dat stemt overeen met een productie van 2,5 miljoen ton en een omzet van 1,3 miljard euro, rekent Bayer CropScience voor.
Bekijk de foto's van de kookworkshop en de tractormodule op de VILT-Facebookpagina.

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