

Belgische tieners ontberen groenten en fruit

nieuws

Slechts één Belgische tiener op tien eet voldoende groenten en fruit per dag. Dat blijkt uit twee recente voedingsonderzoeken bij adolescenten. "De situatie is nog niet zo erg als in de VS", zegt voedingsonderzoeker Patrick Mullie van de VUB. "We zitten met een zwevende massa van zo'n 60 à 70 pct jongeren die nog groenten en fruit eten, maar niet genoeg. Hen moeten we kunnen sensibiliseren".

🕒 25 NOVEMBER 2004 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:29

Slechts één Belgische tiener op tien eet voldoende groenten en fruit per dag. Dat blijkt uit twee recente voedingsonderzoeken bij adolescenten. "De situatie is nog niet zo erg als in de VS", zegt voedingsonderzoeker Patrick Mullie van de VUB. "We zitten met een zwevende massa van zo'n 60 à 70 pct jongeren die nog groenten en fruit eten, maar niet genoeg. Hen moeten we kunnen sensibiliseren".

Dat pubers minder groenten en fruit eten, hoeft volgens Mullie niet te verbazen. "Ze rebelleren tegen elke vorm van autoriteit, dus ook tegen ouders en leerkrachten die zeggen dat ze gezond moeten eten en niet mogen roken. Anderzijds is het gelukkig wel zo dat de jongste jaren meer aandacht gaat naar het probleem van zwaarlijvigheid, en daar zijn ze zelf ook gevoelig voor".

Bijna 2 tieners op 10 zeggen één tot minder dan één portie groenten en/of fruit per dag te verbruiken. Zo'n 60 à 70 pct eet wel groenten en fruit, maar in onvoldoende mate. "Met een juiste aanpak en de juiste prikkels kunnen we hen er waarschijnlijk nog toe overhalen één of twee porties per dag meer te eten", zegt Mullie. "Laten we in een eerste fase niet te veel energie stoppen in diegenen die nooit of zeer weinig groenten en fruit consumeren".

Jongeren sensibiliseren om de tomaat en de appel te verkiezen boven een snoepreep en hamburger, is niet evident. "Het is een even groot structureel probleem als de verkeersveiligheid", aldus Mullie. "Preventie is ook hier moeilijk, het is een dagelijks terugkerend en ondankbaar gevecht, maar wel supernoodzakelijk. We kunnen de trend

keren met een globale strategie die start bij de overheid, maar ook op alle andere niveaus sterke signalen uitzendt".

Mullie verbloemt niet dat hij voorstander is van dwingende politieke maatregelen. "De prijs van fast food, snacks en snoeprepen moet veel hoger en die van groenten en fruit moet lager. Ik ben absoluut voor de invoering van een zogenaamde vettaks op ongezonde voeding. Maar ook ouders, media, school, jeugdbeweging en de jongerencultuur moeten meehelpen", aldus de VUB-onderzoeker.

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/viltnieuwbs.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra