

Enquête bevestigt slechte voedingsgewoontes

nieuws

Belgen consumeren veel te weinig groenten, fruit en melkproducten. Dat blijkt uit een grootscheeps onderzoek naar onze voedingsgewoontes. Federaal minister van Volksgezondheid Rudy Demotte (SP.A) lanceert een nationaal voedings- en gezondheidsplan dat bestaat uit een televisiespot, internetsite en brochures. De minister hoedt er zich voor om wettelijke restricties op te leggen omdat die naar eigen zeggen "volkomen contraproductief" zouden werken.

🕒 11 APRIL 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:33

Belgen consumeren veel te weinig groenten, fruit en melkproducten. Dat blijkt uit een grootscheeps onderzoek naar onze voedingsgewoontes waarbij 3.200 Belgen ondervraagd werden. Federaal minister van Volksgezondheid **Rudy Demotte** (SP.A) lanceert een nationaal voedings- en gezondheidsplan dat bestaat uit een televisiespot, internetsite en brochures. De minister hoedt er zich voor om wettelijke restricties op te leggen omdat die naar eigen zeggen "volkomen contraproductief" zouden werken. Overgewicht is een algemeen probleem in ons land. Maar liefst één op drie Belgen heeft er last van en één op tien mensen kampt zelfs met zwaarlijvigheid. Hoe ouder men wordt, des te groter de gewichtsproblemen maar de situatie bij de jongeren is niet veel rooskleuriger. Onderzoek toont aan dat bijna 5 procent van de 19 tot 21-jarigen zwaarlijvig is.

Een eerste stap om overgewicht te bestrijden, is voldoende te bewegen. Bijna 40 procent van de Belgen beweegt weinig of nauwelijks. Vrouwen zijn gemiddeld minder actief, een evolutie die zich reeds op jonge leeftijd manifesteert. Ook met de eetgewoontes van de Belgen gaat het niet de goede kant uit. Niet alleen wat we eten, maar ook hoe en wanneer we dat doen, laat te wensen over. Zo wordt de belangrijkste maaltijd van de dag, het ontbijt, door een grote groep mensen overgeslagen. Slechts drie kwart van de jongeren neemt regelmatig een ontbijt.

Een laatste struikelblok is de samenstelling van onze maaltijden. Iets minder dan de helft van de bevolking eet dagelijks groenten. We kiezen iets vaker voor een stuk fruit maar eigenlijk nog steeds onvoldoende. Ze eet slechts 1 op 3 jongeren dagelijks een stuk fruit. Daartegenover staat dat maar liefst 90 procent van de bevolking dagelijks te veel vetten consumeert.

Meer informatie: [Nationaal Gezondheids- en Voedingsplan](#)

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)