nieuws

Gezonde en duurzame voeding leeft niet bij jongeren

nieuws

Een onderzoek bij 650 Nederlandse jongeren tussen 12 en 16 jaar toont aan dat zij nauwelijks aandacht hebben voor gezonde en duurzame voeding.

24 JANUARI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:58

Lees meer over:
gezondheid
consument
culinair

Een onderzoek bij 650 Nederlandse jongeren tussen 12 en 16 jaar toont aan dat zij nauwelijks aandacht hebben voor gezonde en duurzame voeding. Pas wanneer ze het risico lopen om te dik te worden, heeft gezond eten hun aandacht. Een meer bewuste voedingskeuze kan volgens Wageningen Universiteit best gestimuleerd worden door de ouders en het onderwijs.
Voeding blijkt jongeren amper bezig te houden. Uit de studie van de Nederlandse universiteit blijkt dat jongeren buitenshuis eten wat ze lekker vinden of wat ze van hun ouders mee naar school hebben gekregen. Op school is voeding geen gangbaar gespreksonderwerp. Over eten wordt alleen gesproken als iemand iets aparts eet of als ze (samen) iets gaan kopen. Eten dat ze zelf kopen, wordt gezien als een traktatie die afwijkt van wat ze (gratis) van huis mee kunnen nemen.
Gezond eten doet jongeren denken aan het consumeren van groenten en fruit en het laten staan van tussendoortjes. Ongezond vinden ze chips, snoep en koekjes.
Ongezond of gezond wordt voor hen pas een relevante keuze als er een relatie is met (over)gewicht. “Zolang het niet dik maakt, is ongezond eten voor hen aanvaardbaar”, concluderen de onderzoekers. De herkomst van voedsel is voor jongeren geen spannend gespreksonderwerp. Ook het begrip duurzaamheid houdt hen niet bezig.
Thuis hebben jongeren slechts een beperkte invloed op de voedingskeuze. Ouders beslissen wat er aan eten in huis komt. Jongeren kunnen dat hooguit beïnvloeden. Bij

de jongeren bestaat het beeld dat ze moeten eten wat de pot schaft. De meeste ouders houden vast aan bepaalde eetregels: samen eten en eerst uitproberen, ook al lust je iets niet.
De thuissituatie is volgens de onderzoekers een belangrijk aanknopingspunt om jongeren te interesseren voor duurzaam en gezond voedsel. Ook de school kan invloed uitoefenen. Vooral door het aanbod in schoolrestaurants gezonder, duurzamer en tevens aantrekkelijk te maken. Uiterlijk en life style kunnen een belangrijk item zijn in campagnes om jongeren aan te zetten tot gezonde en duurzame keuzes.

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