nieuws

Adolescenten ontbijten slecht en eten te veel snacks

nieuws

Het voedingspatroon van de Vlaamse jongeren wijkt sterk af van de Belgische aanbevelingen en er bestaan verschillen naargelang de sociale lagen van de bevolking. Dat blijkt uit het doctoraatsonderzoek van Christophe Matthijs aan de Universiteit van Gent, waarvan de resultaten in het medisch vakblad De Huisarts gepubliceerd zijn.

8 JUNI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Het voedingspatroon van de Vlaamse jongeren wijkt sterk af van de Belgische aanbevelingen en er bestaan verschillen naargelang de sociale lagen van de bevolking. Dat blijkt uit het doctoraatsonderzoek van Christophe Matthijs aan de Universiteit van Gent, waarvan de resultaten in het medisch vakblad De Huisarts gepubliceerd zijn.
Om de voedingsgewoonten van de Vlaamse adolescenten na te gaan, maakte Matthijs gebruik van de gegevens uit 'The Gent Adolescent Study On Nutrition', een onderzoek dat gedurende zeven opeenvolgende dagen bij adolescenten informatie verzamelde over hun voedingspatroon. Uit de resultaten blijkt dat de jongeren over het algemeen een te hoge energieopname hebben.
Bij het ontbijt stelt de onderzoeker een lage energieopname vast, terwijl een hoger aandeel afkomstig is van snacks en tussendoortjes. Het ontbijt staat bij de jongens in voor zestien procent van de dagelijkse energieopname, bij de meisjes is dat iets minder, vijftien procent. Meisjes met overgewicht en meisjes uit het beroepsonderwijs ontbijten meestal slechter. Jongeren die behoorlijk ontbijten, hebben dan weer een beter algemeen dieet.
Verzadigde vetzuren leveren bij Vlaamse jongeren veertien procent van de totale energiebijdrage, terwijl dat maar de aanbevolen tien procent zou mogen zijn. Ze eten te veel margarine, kaas met hoog vetgehalte, gebak, industrieel toebereide voeding en porties vers vlees, luidt het. Voeding is erg belangrijk tijdens de adolescentie, laat De Huisarts nog weten. Het lichaam ondergaat veel wijzigingen: het gewicht neemt gemiddeld met de helft toe, de lengte met een vijfde en de skeletmassa groeit met de helft.

Lees ook: geVILT: Test-Aankoop legt verborgen voedingsgevaren bloot

Bron: De Standaard

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