

Belg eet één stuk fruit per dag

nieuws

De Belgen eten te weinig fruit en groenten. Gemiddeld eet de Belg iets meer dan 1 vrucht en 150 gram groenten per dag. Dat is veel minder dan de dagelijkse 400 gram die voedingsdeskundigen aanbevelen. Dat blijkt uit een internetenquête die het studiebureau Alter Echo begin december 2004 uitvoerde bij 1.000 Belgen, in opdracht van Unilever Belgium-Foods.

🕒 4 FEBRUARI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:54

De Belgen eten te weinig fruit en groenten. Gemiddeld eet de Belg iets meer dan 1 vrucht en 150 gram groenten per dag. Dat is veel minder dan de dagelijkse 400 gram die voedingsdeskundigen aanbevelen. Dat blijkt uit een internetenquête die het studiebureau Alter Echo begin december 2004 uitvoerde bij 1.000 Belgen, in opdracht van Unilever Belgium-Foods.

18 procent van de Belgen eet geen fruit en bijna één op de twee Belgen houdt het bij één vrucht per dag. Naarmate men ouder wordt, neemt de fruitconsumptie wel toe. De Belgische fruitvoorkeur gaat uit naar appels, bananen en mandarijnen.

De gemiddelde consumptie van groenten schommelt rond 150 gram per dag, terwijl bijna de helft van de Belgen het op een dagelijkse portie van 90 à 150 gram houdt. Ook hier valt opnieuw een opmerkelijk verschil op naarmate de leeftijd toeneemt. De groenten die het meest geconsumeerd worden, zijn tomaten, wortels en salade.

Bijna zeven op de tien Belgen beseft dat ze te weinig groenten en fruit eten, vooral jongeren. De belangrijkste redenen die de Belgen aanhalen zijn tijdsgebrek (31 procent), de beperkte houdbaarheid (23,8 procent) en het seizoensgebonden karakter van fruit en groenten (20,3 procent). Om de Belgen aan te zetten meer groenten en fruit te eten, heeft het kabinet van federaal minister van Volksgezondheid Rudy Demotte het 'Nationaal Nutritioneel Actieplan 2005-2010' opgesteld. Met dit plan wil men in de loop van de komende jaren het voedselpatroon van de Belg verbeteren. Op die manier hoopt de minister hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en cholesterolemie terug te dringen.

Bron: Belga

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)