nieuws

Belg eet te veel ongezonde snacks

nieuws

We eten met z'n allen te veel ongezonde snacks op het werk. Dat blijkt uit een onderzoek van studiebureau i-Vox bij 600 mensen in opdracht van Veiling Hoogstraten. Zeven op de tien eet overdag een tussendoortje, maar in 56 procent van de gevallen is dat een ongezond tussendoortje dat te veel suiker, vet en calorieën bevat. "Ongezonde snacks zijn te toegankelijk en zijn bovendien vaak een stuk goedkoper", duidt voedingsexpert professor Patrick Mulie.

26 AUGUSTUS 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:17

Lees meer over:
gezondheid
consument



We eten met z'n allen te veel ongezonde snacks op het werk. Dat blijkt uit een onderzoek van studiebureau i-Vox bij 600 mensen in opdracht van Veiling Hoogstraten. Zeven op de tien eet overdag een tussendoortje, maar in 56 procent van de gevallen is dat een ongezond tussendoortje dat te veel suiker, vet en calorieën bevat. "Ongezonde snacks zijn te toegankelijk en zijn bovendien vaak een stuk goedkoper", duidt voedingsexpert professor Patrick Mulie.

De Belg blijft hardnekkig volharden in de (zoete) boosheid. 56 procent van de snacks die we overdag naar binnen spelen, zijn ongezond. 54 procent van de ondervraagden eet een tussendoortje om wat extra energie op te doen. Bij één op de vier wordt stress als belangrijkste reden genoemd. Opvallend is dat we wel bereid zijn voor gezondere tussendoortjes te kiezen als we daarvoor een duwtje in de rug krijgen in de vorm van gratis of goedkoper fruit aangeboden door de werkgever (62 pct), of simpelweg door een toegankelijker en breder aanbod op het werk (55 pct).

Slechts 12 procent van de ondervraagde bedrijven zet initiatieven op om fruitconsumptie te promoten, zoals een vaste fruitdag waarop de werknemers gratis een stukje fruit kunnen eten. Een groentedag wordt in amper drie procent van de bedrijven georganiseerd. Ook andere initiatieven, zoals een bonus, korting of ander voordeel wanneer werknemers gezond eten (2 pct), of motiverende spreuken in verband met gezondheid (7 pct) zijn eerder de uitzondering dan de regel.

Nochtans hebben werkgevers er alle belang bij dat hun personeel er een gezonde levensstijl op na houdt, en dat betekent dus ook een gezond voedingspatroon. "Uit verschillende wetenschappelijke studies wordt een hoger BMI en een ongezonde levensstijl geassocieerd met absenteïsme", legt professor Patrick Mulie uit. "Obese mannen en vrouwen hebben maar liefst 82 tot 133 procent meer kans op langdurige afwezigheid op het werk."

"We leven in een snackmaatschappij", gaat Mulie verder. "En dat is op zich geen probleem. Het nuttigen van verschillende kleine maaltijden doorheen de dag helpt energiedips te voorkomen. Dat je als consument veel makkelijker toegang hebt tot een snack van

400 of 500 kcal in de vorm van een chocoladereep dan tot een stuk fruit dat goed is voor 100 kcal, is wél problematisch. Obesitas is een probleem van overconsumptie: tijdens een normale dag heeft ons lichaam ongeveer 1.600 kcal nodig, meer niet."
De grote behoefte aan gezonde tussendoortjes op het werk inspireerde Veiling Hoogstraten om de nieuwe oogst van de kiwibes te promoten als een gezonde snack in een handige verpakking. "De kiwibes wordt ongeschild gegeten als een druif en is een hapklare smaak- en energiebom, rijk aan vitamine C", aldus Jan Engelen, sales & marketing directeur van Veiling Hoogstraten. "Door de nieuwe kiwibessen aan te bieden in een shaker spelen we actief in op de behoefte aan fruit als snack."

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