nieuws

Boek brengt voedingsgewoonten van Belgen in kaart

nieuws

Met de 'Voedselconsumptiepeiling' werd in 2004 voor het eerst een gestructureerde bevraging georganiseerd over de voedingsgewoonten van de Belgische bevolking. De belangrijkste resultaten van dit grootschalige onderzoek zijn nu gebundeld in een overzichtelijk boek, zo meldt het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. Een van de meest alarmerende cijfers is de consumptie van groenten. De gebruikelijke dagelijkse inname bedraagt amper 138,3 gram, terwijl 350 gram rauwe groenten per dag wordt aanbevolen.

14 JANUARI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:02

Met de 'Voedselconsumptiepeiling' werd in 2004 voor het eerst een gestructureerde bevraging georganiseerd over de voedingsgewoonten van de Belgische bevolking. De belangrijkste resultaten van dit grootschalige onderzoek zijn nu gebundeld in een overzichtelijk boek, zo meldt het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.
Het boek 'De Belgische Voedselconsumptiepeiling 2004 - Voedingsgewoonten van de Belgische bevolking ouder dan 15 jaar' gaat onder meer over het maaltijdenpatroon - hoe frequent en waar worden de verschillende maaltijden gebruikt en welke diëten worden gevolgd - en de inname van voedingsmiddelen - hoe vaak worden bepaalde voedingsmiddelen gebruikt en hoeveel consumeert men gemiddeld per dag. De inname van voedingsmiddelen wordt vertaald naar de hoeveelheid energie, eiwitten, koolhydraten, vetten, calcium, vitamine C en ijzer die men per dag gebruikt.
Daaruit blijkt onder meer dat 77,4 procent van de vrouwen en 85,2 procent van de mannen denken dat hun gezondheid zeer goed of goed is. Die positieve gezondheidsbeleving neemt af met de leeftijd en is lager bij personen met een lagere opleiding. Gemiddeld 11,6 procent van de vrouwen en 9,9 procent van de mannen kampt met zwaarlijvigheid. Mannen (50,4 procent) hebben minder vaak een gezond gewicht dan vrouwen (60,3 procent).

De gebruikelijke inname van verschillende voedingsmiddelen komt uitvoerig aan bod in het boek. Zo consumeren Vlamingen meer smeervetten dan Brusselaars of Walen. Zij gebruiken dan weer meer bereidingsvetten dan Vlamingen. Een van de meest alarmerende cijfers is de consumptie van groenten. De gebruikelijke dagelijkse inname bedraagt amper 138,3 gram, terwijl 350 gram rauwe groenten per dag wordt aanbevolen. In werkelijkheid haalt zo goed als niemand die norm. Hetzelfde geldt voor de fruitconsumptie.
Het boek 'De Belgische Voedselconsumptiepeiling 2004 - Voedingsgewoonten van de Belgische bevolking ouder dan 15 jaar' is verkrijgbaar tegen tien euro.(KS)
Meer informatie: Belgian Food Consumption Survey

Bron: Belga</i>

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