nieuws

Eén op tien twaalfjarigen eet nooit fruit

nieuws

Vlaamse kinderen eten veel te zoet en consumeren te weinig groenten en fruit. Wanneer kinderen ouder worden, verslechteren hun eetgewoonten. "Hoe autonomer het kind, hoe groter de inspanning om het gezond te laten eten", verklaart professor Karel Hoppenbrouwers (KUL) in De Morgen. In laaggeschoolde gezinnen eten kinderen minder gezond en wordt vaker frisdrank gedronken als dorstlesser.

25 OKTOBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:20

Lees meer over:
gezondheid

Vlaamse kinderen eten veel te zoet en consumeren te weinig groenten en fruit. Wanneer kinderen ouder worden, verslechteren hun eetgewoonten. "Hoe autonomer het kind, hoe groter de inspanning om het gezond te laten eten", verklaart professor Karel Hoppenbrouwers (KUL) in De Morgen. In laaggeschoolde gezinnen eten kinderen minder gezond en wordt vaker frisdrank gedronken als dorstlesser.
De dienst Jeugdgezondheidszorg aan de K.U.Leuven analyseerde voor het onderzoek de eetgewoontes van 3.017 kinderen. De studie gebeurde in opdracht van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Uit de resultaten blijkt dat het gros van de baby's en peuters elke dag een portie fruit en groenten voorgeschoteld krijgt, maar dat het daarna duidelijk bergaf gaat met de eetgewoonten.
Zo eet 80 procent van de éénjarigen nog dagelijks een stuk fruit, maar is dat bij tweejarigen al gedaald tot 67 procent. Bij zesjarigen is dat amper nog de helft. Eén op tien twaalfjarigen eet zelfs nooit fruit. Bij groenten doet zich hetzelfde scenario voor: negen op de tien éénjarigen eet elke dag groenten, tegenover 68 procent bij de twaalfjarigen.
Professor Karel Hoppenbrouwers, die het onderzoek uitvoerde, vermoedt dat eten op een bepaalde leeftijd meer "gedoe" wordt. "Hoe autonomer het kind, hoe groter de inspanning om het gezond te laten eten", zegt hij in de krant. Verder blijkt uit het

onderzoek dat in laaggeschoolde gezinnen 38 procent van de kinderen niet elke dag water drinkt. Zij lessen hun dorst dus vooral met frisdrank of water met zoete siropen. Een kwart van de kinderen uit laaggeschoolde gezinnen krijgt niet elke dag verse groenten voorgeschoteld.
"Gezond eten is duur. Verse groenten kosten meer dan een blik of een kant-en-klare maaltijd", weet Nadine De Ronne, dokter bij Kind en Gezin. Zij wijt de slechte resultaten van het onderzoek voor een stuk aan onwetendheid. "Adviezen zijn onduidelijk, te complex of moeilijk om toe te passen. Of de gezinnen vinden dat gezond koken te veel tijd kost."

Bron: Belga/De Morgen

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