nieuws

"Eetgewoonten jongste 40 jaar amper gewijzigd"

nieuws

De Belg eet iets minder thuis of aan tafel, slaat al eens vaker een maaltijd over en nuttigt de maaltijd ietsje vaker alleen dan vroeger. Maar een grote verandering in de eetgewoonten van de Bourgondische inwoners van dit land is niet vast te stellen. Dat blijkt uit een onderzoek op basis van tijdsbestedingsgegevens van VUB-onderzoekster Inge Mestdag. In tegenstelling tot trendwatcher Nathalie Bekx blijven volgens haar de traditionele eetmomenten overeind.

20 SEPTEMBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

De Belg eet iets minder thuis of aan tafel, slaat al eens vaker een maaltijd over en nuttigt de maaltijd ietsje vaker alleen dan vroeger. Maar een grote verandering in de eetgewoonten van de Bourgondische inwoners van dit land is niet vast te stellen. Dat blijkt uit een onderzoek op basis van tijdsbestedingsgegevens van VUB-onderzoekster Inge Mestdag.

De Belgische eetgewoonten beginnen wel een beetje af te wijken van het ideaalbeeld (zie grafiek). Dat is: drie maaltijden per dag, op gezette tijden, in familieverband. We slaan vaker maaltijden over, we eten meer buiten de vaste etenstijden, we nemen iets minder de tijd voor een maaltijd en eten gebeurt weleens tijdens andere activiteiten, zoals tv kijken.

In vergelijking met de jaren '60 eten Belgen ook vaker alleen en minder samen met de gezinsleden. Er tekent zich ook een grotere variatie af in waar we eten. Weg van de eettafel, meer buitenshuis, op kantoor of in de sofa. Maar een grote ommezwaai, die al eens door trendwatchers verkondigd wordt, ziet Inge Mestdag niet. De eetgewoonten van de Belgen veranderen, maar niet drastisch, is haar conclusie. Eten is in dit land, dat culinaire genoegens hoog acht, sterk geïnstitutionaliseerd en 'voorspelbaar'.

De traditionele momenten - vooral voor lunch en avondmaal - blijven overeind. In je eentje eten blijft uitzonderlijk. Slechts een vijfde van de totale wekelijkse eettijd brengen we alleen door. Ondanks het feit dat we meer spenderen aan buitenshuis

eten, de komst van fastfoodrestaurants en eetcafés, blijft eten een huiselijke aangelegenheid. Meer dan driekwart van alle tijd die aan eten wordt gespendeerd, wordt thuis doorgebracht.
Mestdag vond geen verband tussen de makkelijkere toegang tot voeding en alleen eten buiten de normale tijden. Het is niet omdat er een microgolf of een diepvriezer voorhanden is, dat mensen vaker aan 'self-catering' doen of een grilliger eetpatroon vertonen. De gezinssituatie blijft de bepalende factor. Traditionele gezinnen (ouders met kinderen) houden zich strakker aan het driemaaltijdenpatroon. Ze eten minder buiten de normale etenstijden en laten minder andere activiteiten toe tijdens de maaltijd.
Deze gezinnen eten ook vaker thuis en in elkaars gezelschap. Wie jong is en alleen woont, neemt het minder nauw met het stramien van de drie maaltijden. Werknemers die buiten de normale kantooruren werken, slagen er zelden in om de vaste etenstijden te respecteren.(KS)
Lees ook: Interview: Nathalie Bekx: "Voedingspatroon evolueert naar zes eetmomenten"

Bron: Het Nieuwsblad

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