

Belg snoept vrij gezond, maar 's avonds zondigen we massaal

nieuws

De Belg houdt van tussendoortjes, maar wat eten we zoal? Fruit is nog steeds een populaire, gezonde keuze. Snoep, koeken, bakkerswaren, chocolade en zuivel staan eveneens bovenaan de ranglijst. Groenten als tussendoortje vormen dan weer een uitzondering. Dat blijkt uit de Consumptietracker van VLAM, een onderzoek naar de eetgewoonten van Belgen.

🕒 28 MAART 2025

VILT-redactie

Lees meer over:
consument



Uit het consumptierapport blijkt dat acht op de tien Belgen minstens één tussendoortje hebben gegeten de dag voor het onderzoek. Dat gebeurt vooral in de namiddag of 's avonds. De vieruurtjes zijn het populairst. 62 procent van de Belgen een tussendoortje in de namiddag. In de voormiddag is dat maar 43 procent van de Belgen. Eén op drie Belgen beperkt zich niet tot één snackmoment, maar eet zowel in de voor- als de namiddag en 's avonds een tussendoortje. Op weekdays wordt er in de voormiddag vaker gesnackt dan in het weekend, maar in de namiddag en de avond is er geen verschil. De gezonde tussendoortjes zijn in de minderheid. 35 procent van de Belgen kiest voor fruit. Dan gaat het vooral om een appel of banaan. Op de tweede plaats staat snoep (25%), gevolgd door koeken (23%) en bakkerswaren, zoals koffiekoeken en wafels (20%). Chocolade is net iets minder populair (19%). Zuivelproducten zoals yoghurt en kaas sluiten de top zes af met 15 procent.



Overdag gezond, 's avonds snoepen

De populariteit van de verschillende tussendoortjes varieert wel naargelang het moment van de dag. In de voor- en namiddag worden fruit, koeken en bakkerswaren het meest gekozen, terwijl 's avonds snoep het populairste tussendoortje is. Groenten worden dan weer niet vaak gekozen als tussendoortje: slechts vier procent van de ondervraagden at de dag voordien groenten als snack.

Snacken gebeurt vooral in de huiselijke gezelligheid. In driekwart van de gevallen eet de Belg zijn tussendoortje thuis. Daarnaast eten we ook tussendoortjes op het werk (13%), gevolgd door familie en vrienden (6%), onderweg (4%) en op andere locaties (4%). In het weekend is het anders. Op een gemiddelde zondagnamiddag eet zeven procent zijn tussendoortje bij familie en vrienden.



Uitgelicht

VLAM zet volgend jaar verder in op de 'lekker van bij ons'-reflex

nieuws

De vanzelfsprekendheid om de producten van onze Vlaamse landbouwers en siertelers te kopen, wordt de grote overkoepelende doelstelling voor VLAM volgend jaar.

Hiervoor worden...

16 DECEMBER 2024

[Lees meer](#)

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](#)