nieuws

Fruit en groenten maken gelukkig

nieuws

Tieners die veel fruit en groenten eten en elke dag sporten, voelen zich gelukkiger dan jongeren die veel chips eten, roken en alcohol drinken.

7 MAART 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Tieners die veel fruit en groenten eten en elke dag sporten, voelen zich gelukkiger dan jongeren die veel chips eten, roken en frisdrank en alcohol drinken. Dat blijkt uit een Brits onderzoek bij 5.000 jongeren tussen 10 en 15 jaar. De link tussen geluk en fastfood is complexer. Jongeren die af en toe fastfood eten, achten zich gelukkiger dan leeftijdsgenoten die vaak of juist nooit fastfood eten.

Het onderzoek past in het kader van het Understanding Society-project. De jongeren kregen een vragenlijst voorgeschoteld waarop ze moesten aangeven hoe gelukkig ze zijn over hun huiswerk, uiterlijk, familie, vrienden, schoolleven en het leven in het algemeen.

Hun scores op al die domeinen werden vervolgens opgeteld, en gelinkt aan eetgedrag en levensstijl. Daaruit blijkt dat jongeren die veel groenten en fruit eten en dagelijks sporten, zich vaker gelukkig voelen. Tieners die daarentegen roken, alcohol en frisdrank drinken en chips eten, achten zich minder vaak gelukkig.

Ook het eten van fastfood is bepalend voor het geluksgevoel, maar op een meer complexe manier. Tieners die af en toe fastfood eten, voelen zich vaker gelukkig dan leeftijdsgenoten die nooit of juist veel fastfood eten.

Auteur Leo Bormans zegt in De Standaard niet verrast te zijn over deze resultaten. “Wie veel fruit en groenten eet, kiest daar doorgaans bewust voor. Hij of zij besluit iets te doen wat gezond is. Chips eten, roken of alcohol drinken zijn vaker verslavingen, iets wat hij of zij moet in plaats van iets wat hij of zij wil. En dat maakt ongelukkig.”

Bron: De Standaard

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