

# Helpt Nederlandse gezinnen eet niet meer aan tafel

nieuws

Nederlanders eten steeds vaker met het bord op schoot; voor de televisie of achter de computer. De eettafel - als 'ie er nog staat - heeft in veel huishoudens slechts een decoratieve functie. Bovendien wordt in huishoudens waar niet aan tafel wordt gegeten vaak ook niet zelf gekookt. Een slechte ontwikkeling, menen deskundigen, want de eettafel is de juiste plaats om kinderen gezonde eetgewoonten en normen en waarden te leren.

🕒 11 FEBRUARI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:54

Nederlanders eten steeds vaker met het bord op schoot; voor de televisie of achter de computer. De eettafel - als 'ie er nog staat - heeft in veel huishoudens slechts een decoratieve functie. Bovendien wordt in huishoudens waar niet aan tafel wordt gegeten vaak ook niet zelf gekookt. Een slechte ontwikkeling, menen deskundigen, want de eettafel is de juiste plaats om kinderen gezonde eetgewoonten en normen en waarden te leren.

Volgens een steekproef van maaltijdfabrikant Knorr onder 5.000 huishoudens eet 53% van de gezinnen niet meer aan tafel. In deze gezinnen wordt veelal ook niet meer op vaste tijden gegeten. Dat is slecht voor de gezondheid, want mensen die onregelmatig eten nemen dagelijks circa 150 calorieën meer in dan degenen die regelmatig eten, zegt Ivan Wolffers, hoogleraar gezondheidszorg.

Die extra inname wordt bovendien in de hand gewerkt doordat mensen die niet meer aan tafel eten vaker kant-en-klaarmaaltijden eten. Die eet je helemaal op, terwijl je bij een zelf klaargemaakte maaltijd zelf in de hand hebt hoeveel je opschept.

Ook vanuit opvoedkundig oogpunt is de teloorgang van de eethoek ernstig, stelt psychologe Rita Kohnstamm. De tafel heeft ook een sociale functie. Het is de plek waar gesprekjes op gang komen, waar je op de hoogte blijft van het wel en wee van je naasten. Bovendien leren kinderen aan tafel sociale waarden, zoals wachten met eten totdat iedereen heeft opgeschept, aldus Kohnstamm.

**Bron:** Agriholland

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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