nieuws

# "Jongeren zien ongezonde voeding als tijdelijke fase"

nieuws

Jongeren zijn zich heel goed bewust van wat gezonde voeding is. "Ze beseffen dat ze verkeerd eten, maar zijn niet altijd omringd door volwassenen die het juiste voorbeeld geven. In veel gezinnen wordt s avonds niet meer warm gekookt", vertelt Thérèse Tasmowski die hierover onderzoek deed voor Delhaize. "Jongeren eten vooral waar ze zelf zin in hebben. Ongezonde voeding beschouwen ze eerder als een tijdelijke fase". Andere vaststelling is dat gezonde voeding de jongeren vaak meer kost dan een hapklare snack.

22 OKTOBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:05

Jongeren zijn zich heel goed bewust van wat gezonde voeding is. "Ze beseffen dat ze verkeerd eten, maar zijn niet altijd omringd door volwassenen die het juiste voorbeeld geven. In veel gezinnen wordt s avonds niet meer warm gekookt", vertelt Thérèse Tasmowski die hierover onderzoek deed voor Delhaize.

Jongeren tussen 16 en 18 jaar ontbijten liefst met water, fruitsap, melk, cornflakes, boterhammen of ontbijtkoek. Voor de lunch geven ze de voorkeur aan kant-en-klare sandwiches, boven de thuis gesmeerde boterhammen. Ook appels, koeken en taart zijn populair. Als avondeten kiezen jongeren zowel voor een klassiek maal met aardappelen, groenten en vlees als voor fastfood zoals pizza en pita. Bij de tussendoortjes scoren vooral milkshakes, chocolade, snoep en chips.

"Jongeren eten vooral waar ze zelf zin in hebben. Ongezonde voeding beschouwen ze eerder als een tijdelijke fase", zeggen de onderzoekers. Ouders en jongeren zitten bovendien niet op dezelfde golflengte als het over eten gaat. "Ouders zijn gefrustreerd omdat jongeren ongezond eten en er te weinig samen wordt gegeten. Jongeren geven aan dat ze dat laatste wel zouden willen, maar niet de kans krijgen omdat er s avonds niet warm wordt gekookt of omdat het ritme van de gezinsleden te erg verschilt".

Andere vaststelling is dat gezonde voeding de jongeren vaak meer kost dan een hapklare snack. "Op school is een chocoladereep goedkoper dan een appel. De keuze is dan snel gemaakt", klinkt het.(KS)

**Bron:** Gazet van Antwerpen


## 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