

Nog geen 10 procent studenten eet gezond

nieuws

Uit een recente enquête van de Christelijke Mutualiteit blijkt dat nog geen 10 procent van de studenten vindt dat hij gezond eet. En dat blijkt ook te kloppen. Onderzoekers van de Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen ondervroegen 1.386 hogeschoolstudenten over hun eetgewoontes. Meer dan de helft moest toegeven dat ze niet aan drie maaltijden per dag kwamen. Mannen bewegen iets meer, maar eten dan weer meer snacks en gesuikerde dranken.

🕒 25 OKTOBER 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:37

Lees meer over:

gezondheid

consument



Uit een recente enquête van de Christelijke Mutualiteit blijkt dat nog geen 10 procent van de studenten vindt dat hij gezond eet. En dat blijkt ook te kloppen. Onderzoekers van de Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen ondervroegen 1.386 hogeschoolstudenten over hun eetgewoontes. Meer dan de helft moest toegeven dat ze niet aan drie maaltijden per dag kwamen. Mannen bewegen iets meer, maar eten dan weer meer snacks en gesuikerde dranken.

Studenten eten niet gezond en weten dat ook van zichzelf. Dat blijkt uit een onderzoek van de Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen. Meer dan de helft komt niet aan drie maaltijden per dag. Vooral het ontbijt schiet er vaak bij in. Slechts 51 procent van de studenten maakt thuis een ontbijt klaar, terwijl uit cijfers van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) blijkt dat 71 procent van de Belgen 's ochtends thuis ontbijt.

"Snel een snack en een koffie kopen in de Panos, hebben we niet meegeteld als ontbijt. Dat beschouwen we als een snack", aldus onderzoeker Koen Vanherle. "Kotstudenten ontbijten vaker (4 procent) dan niet-kotstudenten. Die laatsten hebben minder tijd en nemen al vlug een ontbijt al wandelend. Kotstudenten eten ook meer rauwe groenten dan niet-kotstudenten, wellicht omdat het zo makkelijk is om rauwe groenten binnen te krijgen: je hoeft dan niet te koken. En ze eten ook meer fruit dan niet-kotstudenten." Wat fruit betreft, haalt slechts een kwart van de studenten de aanbevolen norm van twee porties fruit per dag. Klinkt slecht, maar dat is alvast beter dan de rest van de bevolking: slechts 9 procent van de Belgen haalt de fruitnorm. Voor groenten geldt hetzelfde: 8 procent van de studenten haalt de norm van 300 gram groenten per dag niet, terwijl slechts 5 procent van de Belgen die norm haalt. "Wat ons verder opviel, is dat de studenten te weinig water drinken. Slechts 42 procent drinkt één liter water per dag. Één liter komt overeen met zeven glazen, terwijl de studenten gemiddeld vijf glazen drinken."

Bewegen doen de mannelijke studenten een stuk beter dan de vrouwelijke: 63 procent van de mannen haalt de norm, terwijl dat bij de vrouwen maar 45 procent is. Het verschil zit hem vooral in het intensief sporten: mannen doen dat vaker. Maar mannen eten dan wel meer snacks na het avondeten en drinken vaker alcohol en gesuikerde drankjes.

Bron: De Morgen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

f screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

in 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>

X 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