nieuws

Ouders met kinderen eten ongezonder

nieuws

Brengen kinderen hun ouders slechte eetgewoonten bij? Daar lijkt het wel op. Ouders met kinderen eten minder gezond dan volwassenen zonder kinderen. In gezinnen met kinderen grijpen de ouders sneller naar pizza, fastfood en chips, zo blijkt uit onderzoek naar het eetpatroon van 6.600 Amerikaanse volwassenen. "In België is dat niet anders", zegt gezondheidscoach Sonja Kimpen. "Ouders met kinderen hebben nu eenmaal minder tijd".

16 JULI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

Brengen kinderen hun ouders slechte eetgewoonten bij? Daar lijkt het wel op. Ouders met kinderen eten minder gezond dan volwassenen zonder kinderen. In gezinnen met kinderen grijpen de ouders sneller naar pizza, fastfood en chips, zo blijkt uit onderzoek naar het eetpatroon van 6.600 Amerikaanse volwassenen. "In België is dat niet anders", zegt gezondheidscoach Sonja Kimpen. "Ouders met kinderen hebben nu eenmaal minder tijd".

"Kinderen slorpen veel tijd en energie op en zorgen voor meer stress. En daarom schiet er bij jonge gezinnen met kinderen minder tijd over om te koken. De verleiding is dan groot om kant-en-klaarmaaltijden in huis te halen, een pizza te bestellen of fastfood te eten", zegt Sonja Kimpen.

Toch is dat tijdgebrek niet de enige verklaring voor het zoete en vetrijke voedingspatroon van ouders met jonge kinderen. "Ouders laten zich ook leiden door wat hun kinderen vragen. De reclamesector beseft dat maar al te goed en speelt er heel erg op in. Ze weten dat ouders zich bij hun aankopen laten beïnvloeden door wat hun kinderen willen".

Sonja Kimpen ziet ook een derde reden voor het ongezonde voedingspatroon van ouders met jonge kinderen: "Ouders zijn niet altijd assertief genoeg tegenover hun kinderen. Als hun kind geen groenten wil eten, is toegeven gemakkelijker dan doorzetten. Terwijl het aanleren van nieuwe smaken een lang proces is. Pas als je iets voor de tiende keer eet, beginnen je smaakpapillen dat te aanvaarden. Maar ouders houden het vaak niet zo lang vol, waardoor kinderen alleen maar blijven teruggrijpen naar zoete en zoute smaken".(KS)

Bron: Het Laatste Nieuws

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