nieuws

Restaurants kunnen klanten meer groenten laten eten

nieuws

Hoe kan je mensen gezonder en duurzamer laten eten? Simpel: door ze een mooi bord vol lekker uitziende groentjes voor te schotelen. Dan hebben ze zelfs helemaal niet in de gaten dat die biefstuk kleiner is dan de vorige keer. Zo blijkt uit nieuw onderzoek. “Proefpersonen speelden onbewust 13 procent minder vlees én dubbel zoveel groenten binnen als vroeger”, zeggen de onderzoekers. In totaal werden zo'n 2.300 klanten bevraagd in à-la-carterestaurants, bedrijfskantines, stationsbuffetten of self-servicerestaurants. Zij kregen zonder dat ze het wisten gerechten waarbij de hoeveelheid vlees of vis verminderd was. In ruil kregen ze extra veel groentjes.

4 JANUARI 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:48

Lees meer over:
gezondheid
consument
varia



Hoe kan je mensen gezonder en duurzamer laten eten? Simpel: door ze een mooi bord vol lekker uitziende groentjes voor te schotelen. Dan hebben ze zelfs helemaal niet in de gaten dat die biefstuk kleiner is dan de vorige keer. Zo blijkt uit nieuw onderzoek. “Proefpersonen speelden onbewust 13 procent minder vlees én dubbel zoveel groenten binnen als vroeger”, zeggen de onderzoekers. In totaal werden zo'n 2.300 klanten bevraagd in à-la-carterestaurants, bedrijfskantines, stationsbuffetten of self-servicerestaurants. Zij kregen zonder dat ze het wisten gerechten waarbij de hoeveelheid vlees of vis verminderd was. In ruil kregen ze extra veel groentjes.

“Bij een broodje met zalm uit de bedrijfskantine haalden we bijvoorbeeld 35 procent zalm weg en kwamen er meer dan 200 procent groentjes bij”, zegt Rosjalie Jansen van Greendish, een organisatie voor verduurzaming van het voedselaanbod, die samen met Wageningen Universiteit het onderzoek in Nederland voerde. “En bij de self-service kromp de biefstuk met 10 à 20 procent en groeide het slaatje met 150 procent. De klanten vroegen we daarna deel te nemen aan een tevredenheidsenquête.”

Weinig eters merkten een verschil. De appreciatie voor de maaltijd was bijna altijd gelijk aan die van eerder ondervraagde mensen die de vroegere versie hadden gekregen. “Je kan mensen dus wel degelijk duurzamer en gezonder laten eten zonder dat ze het merken of er problemen mee hebben”, aldus Rosjalie Jansen. Al is er een belangrijke voorwaarde: je moet werk maken van het bord. “Het moet er aantrekkelijk en lekker uitzien.” We eten nu eenmaal ook met onze ogen.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven kijkt met interesse naar het onderzoek. “We consumeren nog altijd gemiddeld tot 300 gram te veel vlees per week”, zegt Loes Neven. “Het lijkt ons vooral interessant dat zoiets ook getest is in bedrijfs- en schoolkantines en dat

het blijkbaar werkte. Met de centen die uitgespaard worden door iets minder vlees aan te bieden, wat de grootste kost is, kunnen ze kiezen voor kwaliteitsvollere producten zonder dat de kostprijs van de maaltijd verandert. Ook dat is mooi meegenomen."
Horeca Vlaanderen laat weten dat ze het onderzoek zeker zullen opvragen. "Onze ondernemers kunnen dan zelf zien of en hoe ze het implementeren", zegt CEO Matthias De Caluwe. "Sowieso past het binnen ons programma rond duurzaamheid. Daarin schenken we ook aandacht aan kleinere porties en stellen we restaurants bijvoorbeeld voor een 'ladysteak' op de kaart te zetten. Een kleinere biefstuk voor wie wat minder vlees wil. En daar kunnen inderdaad gerust wat meer groentjes bij."
Meer info? Lees hier over het onderzoeksproject.

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