

Vlaming eet maar helft aanbevolen hoeveelheid groenten

nieuws

De Vlaming eet gemiddeld maar de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten. Voedingsdeskundigen adviseren om dagelijks 300 gram groenten te eten, maar we eten met z'n allen maar gemiddeld 145 gram per dag. Mannen eten gemiddeld minder groenten dan vrouwen en ook jongeren scoren slechter dan ouderen. Om het groenteverbruik in Vlaanderen te verhogen, lanceert VLAM een campagne die mikt op Vlamingen tussen 20 en 30 jaar. Centraal daarbij staat een groentetest.

🕒 20 APRIL 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:34

Lees meer over:
gezondheid
marketing



De Vlaming eet gemiddeld maar de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten. Voedingsdeskundigen adviseren om dagelijks 300 gram groenten te eten, maar we eten met z'n allen maar gemiddeld 145 gram per dag. Mannen eten gemiddeld minder groenten dan vrouwen en ook jongeren scoren slechter dan ouderen. Om het groenteverbruik in Vlaanderen te verhogen, lanceert VLAM een campagne die mikt op Vlamingen tussen 20 en 30 jaar. Centraal daarbij staat een groentetest. Volgens de Voedselconsumptiepeiling 2016 eet de gemiddelde Vlaming slechts de helft van de aanbevolen hoeveelheid groenten per dag. Er zijn veel factoren die dit lage groenteverbruik kunnen verklaren. Zo overschatten heel wat mensen hun eigen gebruik en onderschatten ze de aanbevolen hoeveelheid. “Als je echter je groenteverbruik begint af te wegen op een weegschaal, besef je pas hoeveel 300 gram effectief is. Het is doorgaans veel meer dan we zouden denken”, weet VLAM. Bovendien is groenteverbruik te streng geconcentreerd rond de hoofdmaaltijd. “Moesten we de gewoonte ontwikkelen om ook groenten tijdens het ontbijt, de broodmaaltijd of als tussendoortje te eten, zouden we veel gemakkelijker aan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid komen”, klinkt het. Ook tijdsgebrek is vaak een probleem: in onze tweeverdienerssamenleving is het geen evidentie om elke dag na het werk nog te starten aan een volledige maaltijd met verse groenten. Dat ons verbruik van maaltijden buitenshuis toegenomen is, heeft ook een impact op de portie groenten die we innemen. Vaak bevat een maaltijd in de horeca slechts een erg kleine portie. Ook het feit dat niet bij alle maaltijden groenten passen en het dus discipline vraagt om een portie rauwkost te voorzien als bijgerecht of voorgerecht, beïnvloedt ons groenteverbruik. Bovendien staan we niet altijd stil bij wat we consumeren en is er vaak een gebrek aan kennis over welke producten mogen meegeteld worden. Een gebrek aan voldoende inspiratie en creativiteit, de kostprijs van verse groenten en het feit dat sommige mensen gewoonweg geen interesse hebben om op hun voeding te letten, sluiten het rijtje van oorzaken voor ons beperkt groenteverbruik af.

Daarnaast zijn er ook socio-demografische verschillen waar te nemen in het groenteverbruik. Vrouwen zijn doorgaans bewuster bezig met gezonde voeding dan mannen en consumeren dus ook meer groenten. Oudere mensen eten meer volgens de klassieke maaltijdopbouw van soep en hoofdgerecht, wat bijdraagt tot een groter groenteverbruik. Gezinnen hechten meer belang aan een vers bereide maaltijd en consumeren gemiddeld meer groenten dan alleenstaanden die zich wat vaker ontzien om de inspanning te doen om te koken. Tot slot verbruiken mensen met een hoger inkomen ook meer groenten dan mensen met een lager inkomen. Om het groenteverbruik van de Vlaming, vooral van de 20 tot 30-jarigen, aan te wakkeren, lanceert VLAM een campagne. Centraal daarbij staat een [groentetest](#). Door online een vragenlijst in te vullen, krijgt de consument zicht op zijn groenteverbruik. Nadien volgen tal van praktische tips om het groenteverbruik een duwtje in de rug te geven. “Meer groenten eten hoeft niet saai te zijn. Naast de klassieke bereidingen staan op de website [Lekker van bij ons](#) ook tal van verrassende variaties op klassieke gerechten en recepten met nieuwe groenten die aan een opmars bezig zijn, zoals broccolini, little gem of flowersprouts”, stelt VLAM. Er wordt ook gewezen op het belang om ook groenten te eten naast de echte maaltijdmomenten, zoals tijdens snackmomenten.


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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra