nieuws

Waarom we te weinig groenten eten

nieuws

Iedereen weet dat groenten gezond zijn, maar toch blijkt dat het merendeel van de Belgische bevolking er niet in slaagt de aanbevolen hoeveelheid van 300 gram per dag naar binnen te spelen. Hoe komt dat? Het antwoord op die vraag is best complex, zo leert een artikel in voedingsmagazine Nutrinews. Er blijkt bijvoorbeeld een verband te bestaan tussen het inkomen en de groente- en fruitconsumptie en vrouwen eten meer groenten dan mannen.

29 SEPTEMBER 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:27

Lees meer over:
consument
gezondheid



Iedereen weet dat groenten gezond zijn, maar toch blijkt dat het merendeel van de Belgische bevolking er niet in slaagt de aanbevolen hoeveelheid van 300 gram per dag naar binnen te spelen. Hoe komt dat? Het antwoord op die vraag is best complex, zo leert een artikel in voedingsmagazine Nutrinews. Er blijkt bijvoorbeeld een verband te bestaan tussen het inkomen en de groente- en fruitconsumptie en vrouwen eten meer groenten dan mannen.
De groenteconsumptie wordt bepaald door een complex samenspel van factoren en parameters. Er is het inkomen, de opleidingsgraad, maar ook het geslacht en de leeftijd spelen een rol. Er zijn subjectieve parameters, zoals smaakvoorkeur, en ook logistieke parameters, zoals beschikbaarheid en bereikbaarheid. Ook psychologische factoren spelen mee, zo blijkt uit een artikel dat voedingsmagazine Nutrinews wijdt aan de vraag waarom we niet meer groenten eten terwijl we weten hoe gezond ze wel zijn. Hoe is dat te verklaren? En hoe kan het anders? Onderzoek toont aan dat interventies op basis van theoretische modellen van gezondheidsgedrag en gedragsverandering in combinatie met sociale marketing, economische maatregelen en gedragsinterventies via informatie- en communicatietechnologieën zoals het internet en mobiele telefonie het meeste kans bieden op succes. Een blijvende gedragsverandering vergt naast een individuele aanpak ook een omgevingsgerichte benadering. Om een impact te hebben op het eetgedrag van kinderen kan je bijvoorbeeld werken via scholen.
Meer info: Nutrinews

Bron: Nutrinews

Beeld: Loonwerk Defour

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