

Hoe denkt Nederland over gezonder eten?

Resultaten onderzoek
januari 2020
Blauw Research



Blauw community
en Shopper Plaza



Live:
8 januari –
13 januari 2020



4 topics
1 vragenlijst



Respondenten
n=579 in totaal,
n=319 mensen met kinderen
n=260 overig



Gezond(er) eten niet alleen belangrijk in januari

Wel pakken veel mensen in januari, na een maand van feestmaaltijden, de draad weer op.

Het idee van het goede voornemen om gezond(er) te gaan eten, lijkt slechts voor een klein deel te gelden. Voor maar liefst 80% is (het streven naar) gezond(er) eten aan de orde van de dag, en niet per se een voornemen voor januari.

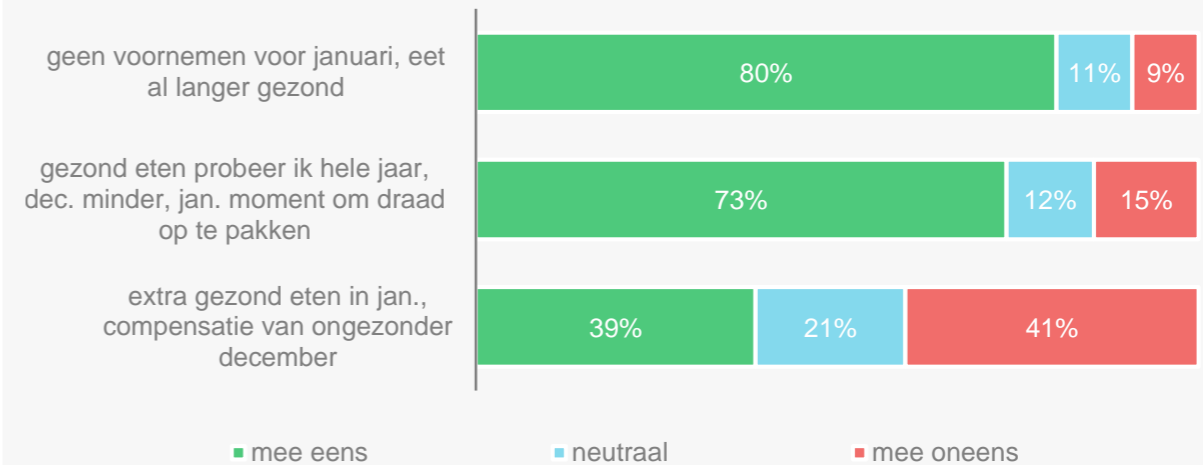
December is meer een maand waarin men vaker ongezond(er) eet, dan dat januari een maand is waarin men zich voorneemt gezonder te eten. Maar liefst drie op de vier geeft aan dat zij het hele jaar door gezond(er) (proberen te) eten, maar dat zij in december hun gezonde patroon iets meer hebben 'losgelaten' en ze in januari weer de 'draad zullen oppakken'.

Een derde compenseert bewust

Vier op de tien zegt dat zij in januari echt compenseren voor het ongezond(ere) eten in december, door extra gezond te eten in januari.

Gezond(er) eten in december vs. januari

n=579



Er zijn geen verschillen tussen mensen met kinderen en mensen zonder kinderen.

Gezond(er) eten in januari

Na feestmaand december.

”

Ja, ik neem me het wel voor, maar dat doe ik elke maand wel. Ik wil minder snoepen, suiker en vet eten.

”

Ik probeer altijd gezond te eten. Ik vind het zo'n onzin om in januari te beginnen met voornemens.

”

De decembermaand was een lange maand, waarin ik veel meer ongezond heb gegeten dan ik zou willen. Januari was een goede kans om een nieuwe start te maken.

”

Ik eet al heel gezond maar meer fruit zou wel goed zijn. Met goede voornemens wacht ik niet tot 1 januari, maar ik begin meestal spontaan.

”

Na de feestdagen, die overdaad met zich meebrengen, letten we iets meer op ons eten en drinken, niet extreem, gewoon dagelijks fruit en groenten zoals we het hele jaar normaal doen.

”

Ik neem me dat wel voor, om wat af te vallen en fitter te worden. Wil meer water drinken, minder chocola en vlees eten, dit vervangen door groente.

”

Ik neem me dat niet voor. Ik houd sowieso in de gaten of een maaltijd minstens 200 gram groente p.p. bevat (aardappels niet meegeteld) en eet regelmatig fruit.

”

Probeer al jaren gezond te eten en dat gaat me goed af. De feestdagen zijn altijd wat uitbundig met eten dus als deze voorbij zijn dan pak ik het gezond eten zo snel mogelijk weer op.

Beter voelen en afvallen grootste redenen

Het glas is halfvol: opvallend vaker do's genoemd dan don'ts.

Men wil zich beter voelen, afvallen en meer energie

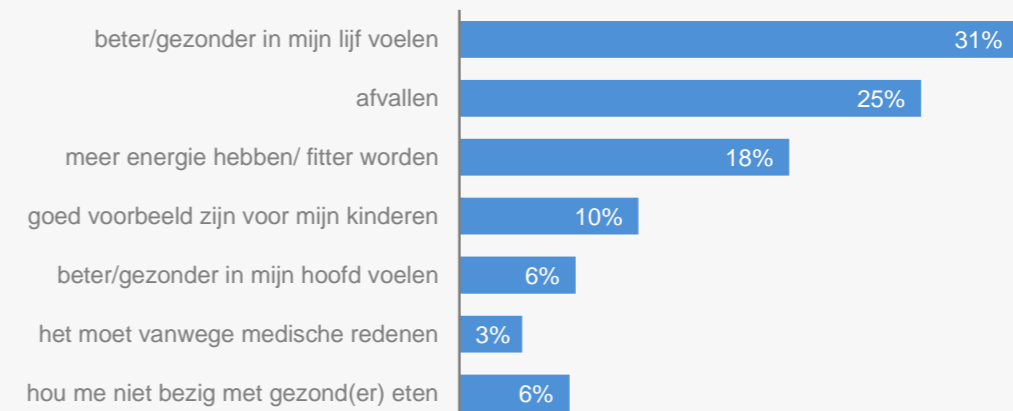
Veel consumenten willen gezond(er) eten om zich beter/gezonder in hun lijf te voelen (31%). Een kwart geeft aan te willen afvallen en 18% zegt meer energie te willen hebben/fitter te worden. Sommigen hebben concretere doelen, zoals minder snoepen en/of (slecht) snacken, minder zout eten, meer water drinken of op gewicht blijven/niet aankomen.

Om dit te bewerkstelligen worden concreet de volgende Do's genoemd:

- Meer groente en fruit
- Standaard groenten bij iedere maaltijd
- In plaats van snoepen, fruit eten
- Minder uit pakjes/zakjes en minder kant-en-klaar/afhaal
- Minderen met suiker
- Minder vlees
- Bij trek wel eten, maar iets gezonds (fruit/noten)
- Geen honger: regelmatig eten, geen maaltijden overslaan
- Alles met mate: bijv. 1 keer in de week iets ongezonds
- Geen chips meer doordeweeks, alleen in weekend
- Geen alcohol of met mate
- Koffie/thee zonder suiker
- Airfryer in huis
- Meal preppen

Belangrijkste reden gezonder eten

n=579



Groente en fruit heeft prominente rol binnen gezond(er) eten.

Consumenten zeggen dat groente en fruit essentieel (de basis of de hoofdrol) is binnen een gezond eetpatroon. Het is een bron van belangrijke bouwstoffen, mineralen en vitaminen.

Een goed alternatief en hulpmiddel

Naast dat het een gezond basisonderdeel is in een eetpatroon, zijn groente en fruit ook een goed 'product' om gezonder te eten. Met groente en fruit kan men vrij eenvoudig ongezondere producten vervangen of minder gezonde gerechten/maaltijden gezonder maken. Zo is men al snel beter bezig, zonder het gevoel te hebben al te veel te moeten inleveren. Snoep kan worden vervangen door fruit (of groente) en een boterham met kaas kan gezonder worden gemaakt door deze bijvoorbeeld te beleggen met komkommer.

Do's & don'ts

Volgens consumenten.

”

Zo min mogelijk zakjes, maar gewoon losse kruiden, zout en peper.

”

Ik vind afvallen middels een dieet niet verstandig. Ik wil een structureel verantwoord voedingspatroon.

”

Gezonde tussendoortjes. Ik probeer 3 x daags te eten, genoeg vocht binnen te krijgen, alleen in het weekend een wijntje. En ben 1,5 jaar geleden gestopt met roken.

”

Ik laat snoep en koek zoveel mogelijk liggen. Bij trek neem ik fruit en voor het avond eten vaak een handje nootjes. Het beste is gewoon geen snoep en koek in huis halen!

”

Zout in de gaten houden en niet te veel snoepen. Vitamines als aanvulling. Niet roken, geen alcohol en iedere dag een stuk lopen. Dagelijks fruit en groente eten.

”

Het helpt om niet minder te eten maar juist goede vervangers te vinden en even veel eten zodat je geen hongergevoel hebt en trek krijgt in suiker chocola en vette happen.

”

Gezond eten gaan zien als een levensstijl en niet als een dieet.

”

In de eerste plaats geen "slechte spullen" in huis halen, zodat ik niet in de verleiding kom. Aan de andere kant zorg ik er voor steeds voldoende gezonde spullen in huis te hebben.

Meer groenten en fruit belangrijkste aspecten

Gezond(er) eten (in januari) staat in het teken van meer groente en fruit

Meer groenten is verreweg het belangrijkste aspect om (als gezin) gezond(er) te eten. De meeste consumenten plaatsen dit bovenaan. Uit de vorige slides blijkt dat het grootste deel dit waarschijnlijk niet per se alleen belangrijk voor in januari vindt.

Men verstaat onder 'gezonder eten' (in januari):

- Voldoende fruit en groenten
- Minder suiker door minder producten met suiker te eten, zoals koek en snacks, maar ook door minder gerechten uit pakjes en zakjes te bereiden.
- Minder ongezonde tussendoortjes, vaker verantwoorde tussendoortjes
- Meer water drinken
- Minder vlees
- Regelmatig eten
- Macro's onder controle en in balans (koolhydraten, vetten, suikers)
- Minder calorierijke dranken (alcohol of frisdrank)
- Bewust genieten, ook van lekkere (minder gezonde) dingen en cheat momenten/gerechten inplannen

Aspecten naar belangrijkheid om (als gezin) gezond(er) te eten

aspect,	belang	verdeling score	score
meer groenten	1		7,293
meer fruit	2		6,310
minder suiker	3		5,579
meer water	4		5,423
minder snoep/ koek/ ongezonde tussendoortjes	5		5,420
meer bewegen	6		5,212
meer variatie	7		4,452
minder vlees	8		4,219
minder kcal	9		4,071
minder bewerkt voedsel/ meer zelfgemaakt	10		4,003
meer volkoren	11		3,952
minder verzadigde vetten	12		3,638
minder zout	13		3,443
minder koolhydraten	14		3,439
minder afhalen/ meer zelf-gekookt	15		3,014

Lowest Rank Highest Rank

Gezonder: meer groente & fruit, minder suiker, meer vers



Wat verstaat men onder gezond(er) eten?



Reacties uit de community.

”

Gezond eten is voor mij een goede balans van eiwitten, vetten, koolhydraten en vezels!

- Macro's in balans

”

Onder gezond eten versta ik fruit, groenten, noten, zaden, kruidenthee, kefir, aardappels en rijst en dat regelmatig eten.

- Groente, ruit, noten en zaden

”

Eten niet overal saus bij, daar zit vaak suiker in. Tijdens het koken, zo min mogelijk suiker want dat zit in veel producten.

- Minder suiker

”

Ik eet 300 gram groente en twee stuks fruit. Ook ben ik ben minder vlees gaan eten. Kleinere porties, vaker vegetarisch.

- Meer groente, minder vlees

”

Gezond eten is voor mij alles eten met mate ook iets vlees moet niet elke dag af en toe een glas alcohol.

- Genieten met mate

”

Alles met mate en af en toe een patatje met mayo en daar zonder schuldgevoel volop van genieten.

- Genieten met mate

”

Meer gezonde snacks: bijv. wortel of komkommer. In plaats van een koekje bij de koffie fruit en geen chips maar komkommer.

- Ongezond vervangen

”

Goede vetten, niet te veel. Thee koffie of water drinken en af en toe een biertje, eventueel ook zonder alcohol

- Gezonder drinken

Gezond(er) te eten

Soms met iets meer moeite. Sommigen vinden het een stuk lastiger dan anderen.

De meeste consumenten geven aan dat het hen (meestal) lukt om gezond(er) te eten: de groep die tegen problemen aanloopt is een stuk kleiner. Redenen die worden genoemd waarom het men wél lukt om gezond(er) te eten zijn uiteenlopend.

- Gewoonte
Voor de meesten is de kracht van de gewoonte een reden waarom het hen lukt om (meestal) gezond(er) te eten. Gezond(er) eten hoort bij een ritme en is vanzelfsprekend. Het voelt voor deze consumenten niet echt als moeite doen.
- Niets verbieden, alles met mate
Daarnaast wordt ook genieten met mate vaak genoemd als reden waarom het lukt om gezond(er) te eten. Als er nooit gezondigd mag worden, zal men gezond eten niet lang vol kunnen houden. Ongezondere keuzes worden daarom bewust gemaakt.
- Baat bij kleine veranderingen
Veranderingen zitten voor velen in een klein hoekje: een aanpassing die relatief weinig impact heeft op humeur, kan relatief veel impact hebben op de levensstijl. Bijvoorbeeld door een boterham ook met komkommer te beleggen i.p.v. alleen kaas, een Airfryer aan te schaffen, ongezonde snacks uit het zicht (of zelfs niet kopen) of geen suiker meer te gebruiken in de thee.

- Dus niet minder eten, anders eten
Veel consumenten houden gezond eten vol door juist vaker andere dingen te eten, i.p.v. minder. Geen honger hebben is dé manier om niet ongezonde dingen te gaan snaaien. Door voor alternatieven te kiezen, wordt de energiebalans niet verstoord en blijft het eetmoment bestaan. Deze wordt alleen anders ingevuld. Ongezonde snacks worden vervangen met fruit of groente. Ook wordt vlees vaker door plantaardige producten vervangen en kookt men minder uit pakjes/zakjes.
- Daarnaast is gezond lekker
Voor veel consumenten is gezond(er) eten geen lastige keuze omdat zij vele ongezonde producten lekker vinden. Het is voor hen dus geen 'straf' om gezond(er) te eten.
- Kennis ook van invloed
Sommige consumenten geven aan dat het zo goed lukt omdat zij over benodigde kennis beschikken om bewuste(re) keuzes te maken. Ze lezen etiketten en verdiepen zich in eten en drinken en hun eigen lichaam/gewicht.
- Ze merken/zien verschil
Sommigen geven aan dat gezond(er) eten vruchten afwerpt: ze voelen zich bijvoorbeeld beter en/of zijn afgevallen. Dat helpt hen om het vol te houden.

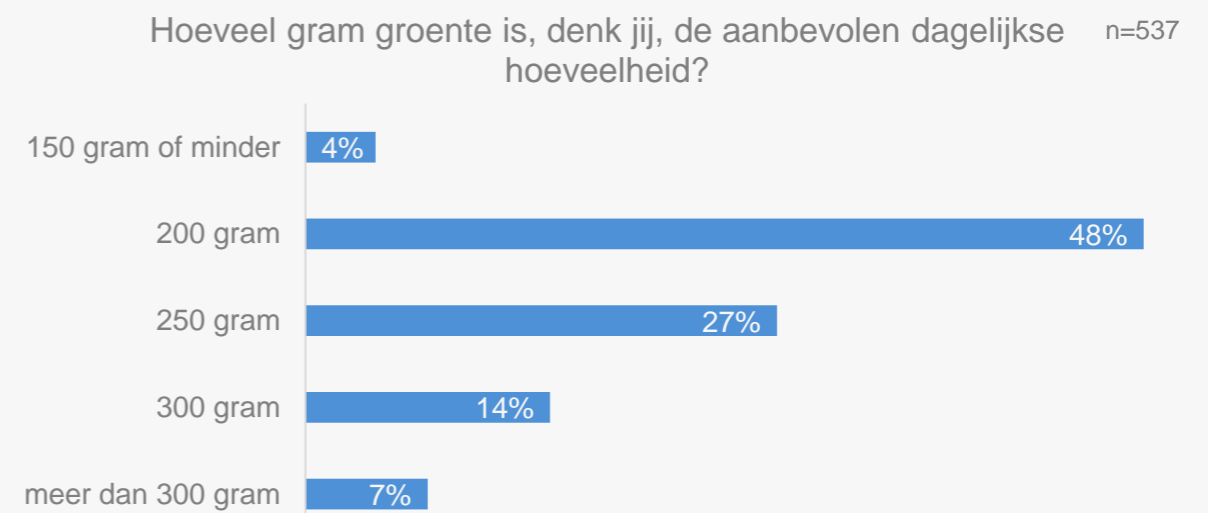
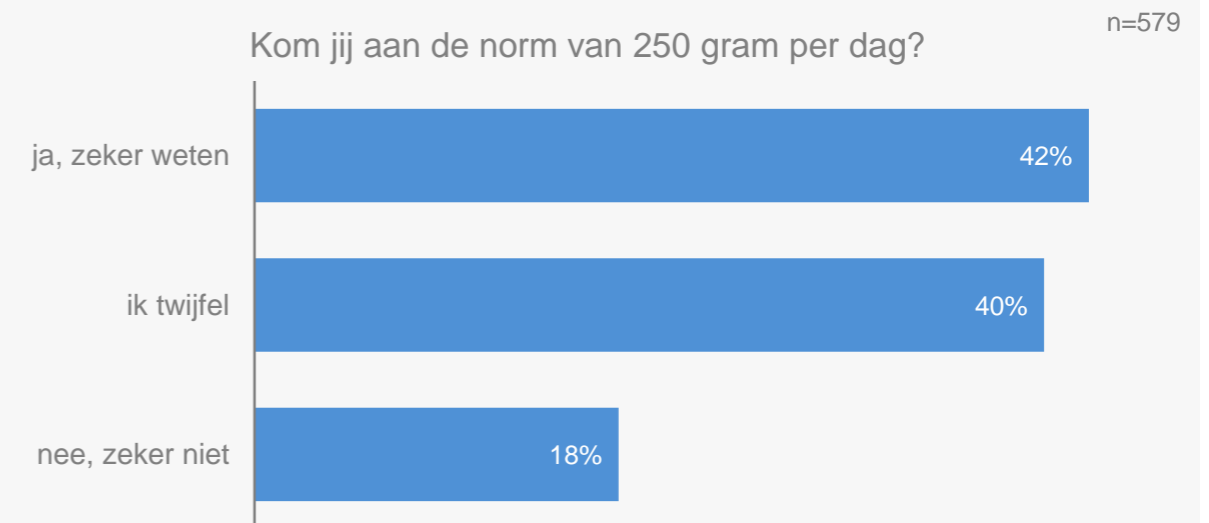
Twee vijfde zegt de aanbevolen portie groente te eten

Twee vijfde twijfelt en een vijfde geeft aan hier zeker niet aan te komen.

Twee op de vijf geeft aan dat zij zeker wel aan hun dagelijkse hoeveelheid aan groente komen. Evenveel consumenten geven aan te twijfelen, en 18% zegt zeker niet aan die 250 gram per dag te komen.

Mensen met kinderen lijken vaker te twijfelen of ze wel aan de aanbevolen hoeveelheid per dag komen dan mensen zonder kinderen.

Meer dan de helft denkt dat het 200 gram of minder is
Slechts een kwart heeft dit correct. Een vijfde dacht dat het er (ver) boven lag, zij dachten dat het 300 gram of meer zou zijn.



Deze consumenten lukt het wel

Om gezond(er) te eten.

”

Het lukt wel om gezonder te eten. Soms eet ik iets wat minder gezond is, maar dit is dan een bewuste keuze en hier voel ik me ook niet vervelend over.

”

Het lukt mij door vooral genoeg gezonde dingen te eten en ook gezonde dingen die ik lekker vind. Hierdoor heb ik geen honger en ga ik niet zo snel snoepen.

”

Ja, dat lukt omdat ik het wil! Lukt dit niet, dan geef ik toe aan het zwakke moment en spreek met mezelf af dat ik me niet schuldig voel en een volgende keer sterker zal zijn.

”

Gezonder eten lukt mij prima, het is een leefgewoonte geworden. Maar af en toe een uitspatting sta ik mijzelf wel toe.

”

Lukt prima. Ik weet dat als ik 's middags brood vervang door een salade, ik gemakkelijk afval. En dat is ontzettend motiverend!

”

Ja het lukt zeker, een goede voorbereiding is het halve werk. Genoeg gezonde dingen in huis halen en altijd genoeg eten of eten bij je hebben zodat je niet gaat snoepen.

”

Ik heb wel eens weken dat ik meer eet dan zou moeten omdat ik veel trek heb in lekker. Maar ik kan dat makkelijk compenseren door meer te sporten. Zo houd ik het ook vol.

”

Lukt prima. Moet vooral zorgen dat ik niet te moe ben, want dan ga ik snacken.

Sommigen hebben er iets meer moeite mee

Het is voor hen geen tweede natuur. Ook missen sommigen de motivatie.

Een klein deel zegt iets meer moeite te hebben met (altijd) gezond(er) eten. Ook hiervoor lopen de redenen uiteen:

- Vergeten/niet in ritme
Een deel geeft aan dat zij het simpelweg vergeten. Ze nemen zich voor gezond(er) te gaan eten, maar op het moment dat zij een keuze maken, vergeten ze hun voornemen. Het maken van andere/bewuste keuzes zit simpelweg niet in hun ritme.
- Ze moeten het alleen doen
Een veelvoorkomende reden waarom het niet (altijd) lukt, is omdat zij in het huishouden soms de enige zijn die bewuste keuzes wil maken. Men vindt het lastig(er) om bijv. iets gezonds te snacken, als andere gezinsleden met ongezonde snacks op de bank zitten.
- Het resultaat blijft lang uit
Niet iedereen voelt zich snel fitter, beter of merkt gewichtsafname. Dit motiveert niet: voor deze mensen is het een lange adem waar je heel veel geduld voor moeten hebben.

- Houdbaarheid speelt een rol
Sommige consumenten geven aan dat zij het lastig vinden om hun boodschappen rondom veel verse groenten en fruit in te plannen. Het verlept snel.
- Het kost te veel tijd
Ook zijn er consumenten die vinden dat het te veel tijd kost om (altijd) gezond(er) te eten. Zij geven aan dat ze daar wel eens mee worstelen. Op een drukke dag kiest men dan sneller voor iets snels en makkelijk (vaak een ongezonder alternatief).
- Te veel lekkere restjes
Wat wel een echt 'januariprobleem' is, zijn restjes. Vaak wordt veel ongezond eten ingeslagen, waardoor sommigen ook na de feestdagen continu wordt geconfronteerd met keukenkastjes vol chocolade of anders lekkers. Dit zal ongetwijfeld ook een rol spelen bij andere feestdagen en feestjes, zoals verjaardagen.

Deze consumenten lukt het minder goed

Om gezond(er) te eten.

”

De laatste tijd lastig vol te houden, na zwangerschap en tijdens borstvoeding blijf ik trek hebben in van alles en nog wat. Vind dan ook dat ik excuus heb om meer te snaaien.

”

Ik denk dat ik er soms te druk voor ben om gezond te eten. Dat ik denk, dat ik er geen tijd voor heb. Dat is nog wel een valkuil.

”

Gezond eten vind ik niet lastig om vol te houden, maar om daarnaast niet af en toe te snoepen vind ik wel lastig.

”

Nu nog niet. Teveel restjes in huis van de feestdagen en manlief heeft nog vakantie. Als we straks weer aan het werk zijn en in een normaal ritme komen zal het vast beter gaan.

”

Hiervoor moet ik hulp vragen zodat ik mezelf dwing beter voor mezelf te zorgen, met af en toe een bericht van vrienden of familie als ik op het punt sta foute keuzes te maken.

”

Nee het lukt niet. Ik kan niet van koek afblijven. Ik ben meer gaan sporten, bij een voedingsconsulent geweest. Ik merk dat je naarmate je ouder wordt je minder snel afvalt.

”

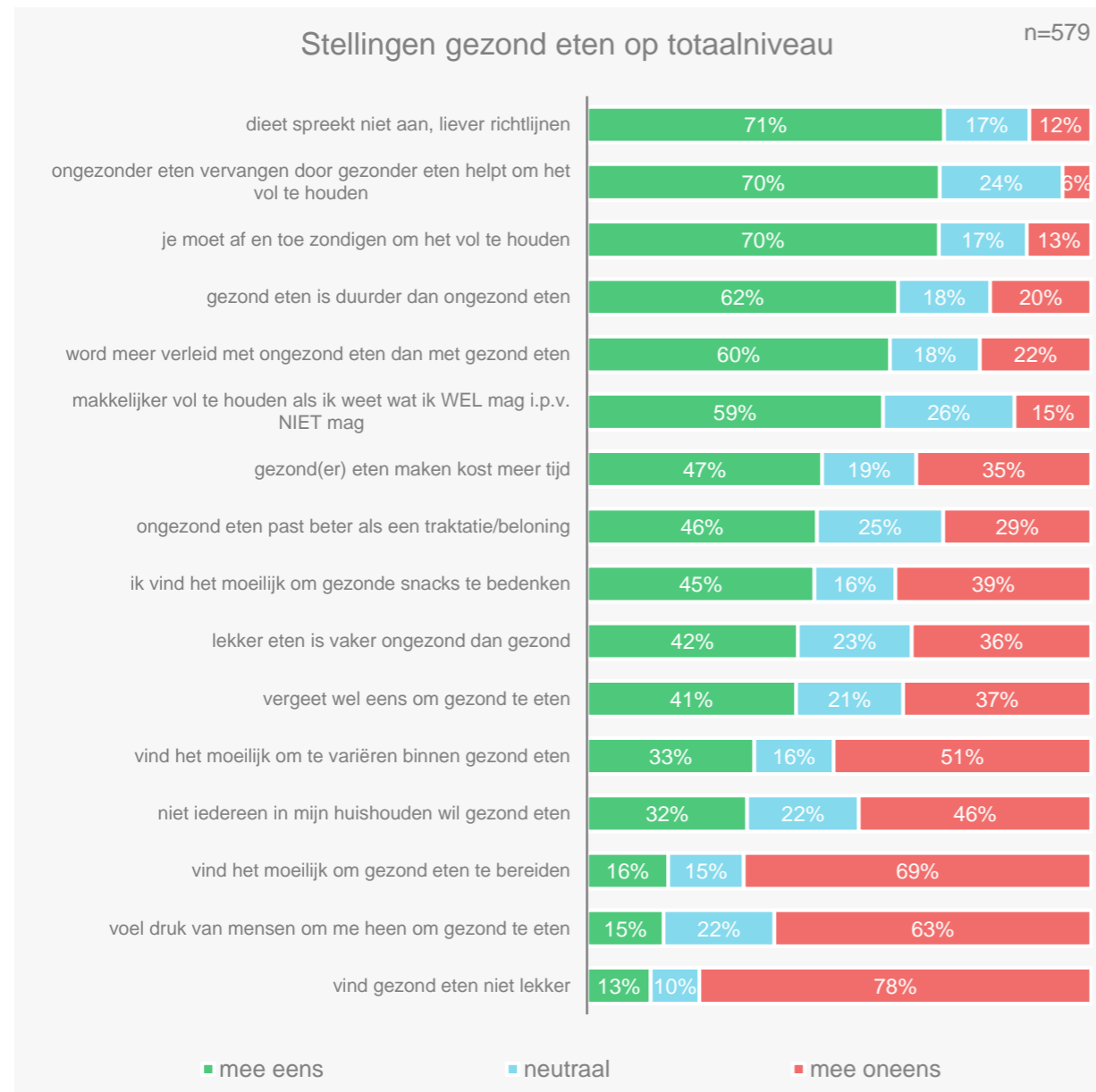
Het lukt niet altijd, vaak kookt mijn man en dan zit er weinig groenten in en behoorlijk wat ongezonde vetten. Ik heb het vaak gezegd, maar hij blijft zo koken.

”

Moeilijk, aangezien mijn man gewoon naast me op de bank zit te snoepen. Probeer door de week op te letten en in weekend mag ik dan wat ongezonder eten.

Meesten eens met balans en richtlijnen i.p.v. dieet


Meesten oneens dat ongezond eten niet lekker is. Veel verschillen in mensen met kinderen vs. zonder.




Mensen met kinderen geven vaker aan dat zij gezond eten niet lekker vinden dan mensen zonder kinderen.



Mensen met kinderen geven vaker aan dat zij gezond eten duurder vinden dan ongezond eten.



Mensen met kinderen geven vaker aan dat zij het moeilijk vinden om te variëren binnen gezond eten.



Mensen met kinderen vinden vaker dat gezond eten meer tijd kost dan ongezond eten maken

De definitie van 'mensen met kinderen' is mensen die thuiswonende kinderen hebben tot 18 jaar.

Mensen met kinderen hebben en vinden het moeilijker

Er komen factoren bij kijken, waar mensen zonder kinderen geen rekening mee hoeven te houden



Mensen met kinderen zeggen meer verleid te worden door ongezond eten



Mensen met kinderen geven vaker aan dat niet iedereen in het huishouden gezond wil eten.



Mensen met kinderen geven vaker aan dat je af en toe moet zondigen om gezond eten vol te houden.



Mensen met kinderen geven vaker aan dat ongezond eten beter past als traktatie of beloning dan gezond eten.



Mensen met kinderen geven vaker aan dat zij de druk van mensen om zich heen voelen om gezond te eten.



Mensen met kinderen geven vaker aan liever richtlijnen te hebben, dan een dieet.



Mensen met kinderen geven vaker aan dat vervangen van ongezond eten met gezonder eten helpt om gezond eten makkelijker vol te houden.

De definitie van 'mensen met kinderen' is mensen die thuiswonende kinderen hebben tot 18 jaar.

Kind vaker verleid door ongezond eten

Meer dan een derde zegt nergens tegen aan te lopen als het aankomt op gezonder eten m.b.t. kinderen.

39% geeft aan geen issues te ervaren om hun kind gezond te laten eten

Tijdens het avondeten voldoende groenten, in welke vorm dan ook (voor moeilijke eters) en 'wat de pot schaft' is nog steeds de go-to. Zo wennen kinderen van jongs af aan. In de lunchtrommel gaat vaker fruit i.p.v. koek (ook mede dankzij strengere schoolregels), maar ook de welbekende volkoren boterham.

Maar het lukt niet altijd

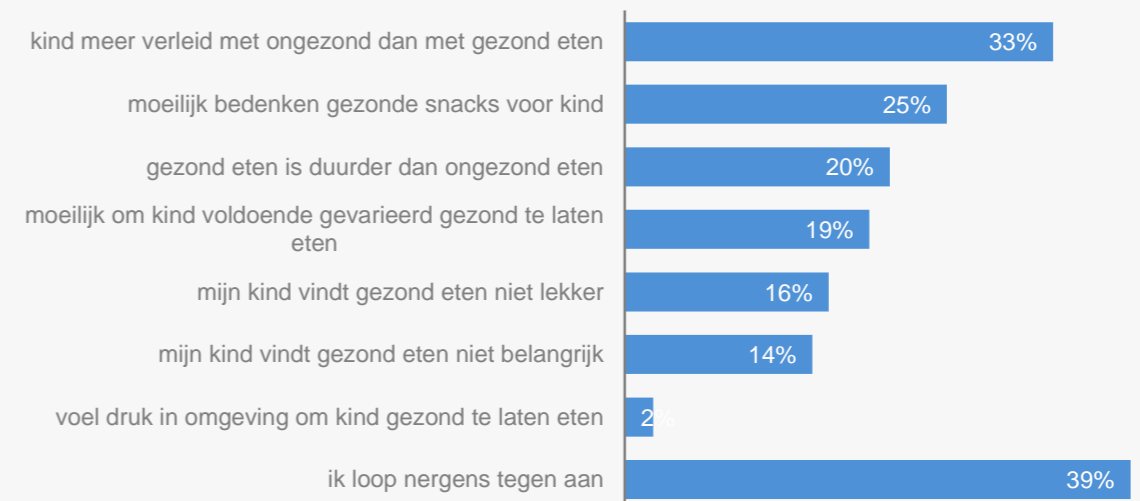
Soms heeft het kind opeens ergens geen zin in. Dan probeert een ouder een alternatief, bijv. minder van het gerecht, of meer van een andere groente of fruit. Maar ook de kracht van vragende oogjes en gretige handjes lijkt soms te groot: 33% geeft aan dat hun kind dan ook meer verleid wordt door ongezond eten dan door gezond eten.

Men mist inspiratie en prijs blijft een rol spelen

Een kwart van de ouders vindt het lastig om gezonde snacks te bedenken voor hun kind. Variëren binnen een gezond eetpatroon wordt door 19% als probleem ervaren. Lastige eters, en kinderen die bijv. maar één soort groente of fruit lusten, zullen hier ongetwijfeld een rol in spelen. 16% zegt ook dat het kind gezond eten niet lekker vindt.

Voor 20% zit het probleem ook in de prijs: zij zeggen dat gezond eten duurder is dan ongezond eten.

Waar loopt men tegenaan m.b.t. gezond eten en kinderen? n=319



Sociale druk voelt men niet

Men is vooral bezig met de toekomstige gewoontes van het kind: die nu worden gevormd. Het belang van het kind staat voor velen voorop, ongeacht wat de omgeving vindt: slechts 2% voelt die druk wel. Ook geven veel ouders aan dat zij 'middenweg-ouders' zijn die niet overdrijven of doorslaan. Af en toe iets lekkers mag ook. Wel vinden sommige ouders dat de scholen hier wel in doorslaan.

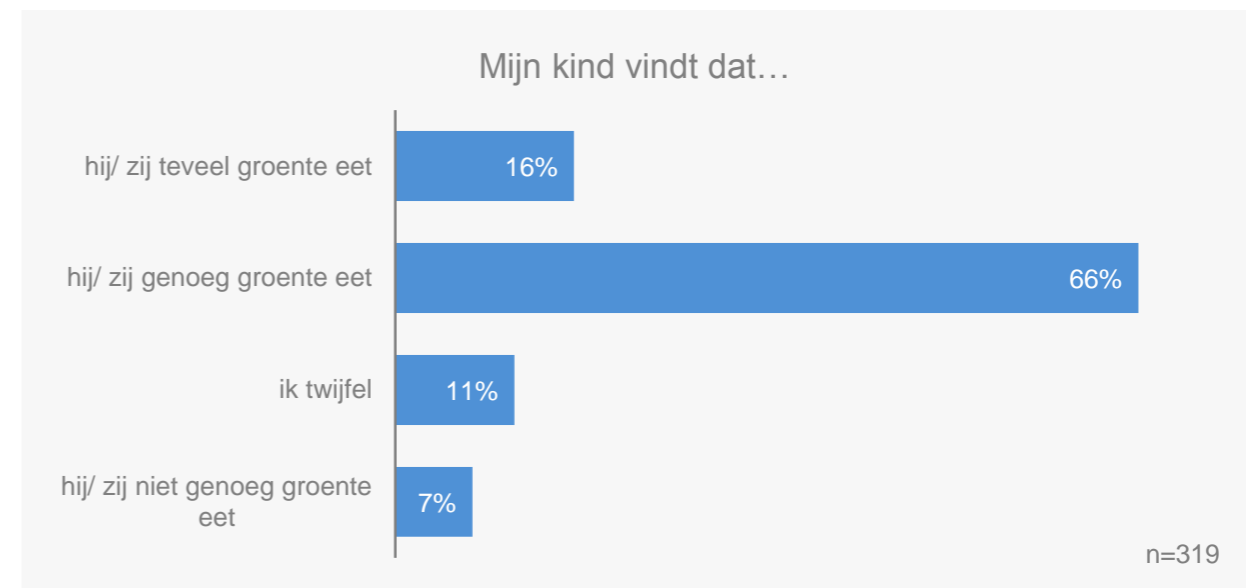
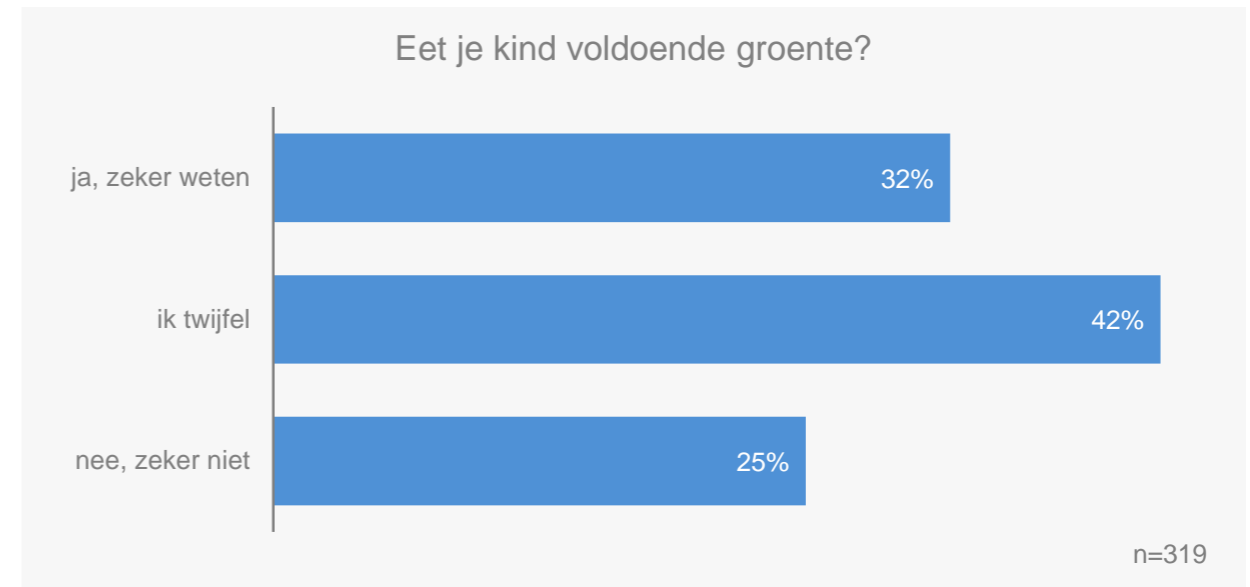
Ouders weten niet of hun kind voldoende groente eet

Een derde zegt dit wel zeker te weten.

Een derde van de ouders zegt dat zij zeker weten dat hun kind dagelijks voldoende groente eet. 42% twijfelt hierover, en een kwart zegt zelfs dat ze er zeker van zijn dat hun kind niet voldoende groente eet.

Kind zelf vindt het wél genoeg

Twee derde zegt dat hun eigen kind (waarschijnlijk) vindt dat zij wel genoeg groente eten. 16% vindt (waarschijnlijk) dat zij teveel groente eten, 11% twijfelt en 7% zegt dat hun kind waarschijnlijk vindt dat ze niet genoeg groente eten.



Reacties van succesvolle ouders

En van iets minder succesvolle ouders.

”

Ben niet een ouder die doordrijft en alleen gezond eten geeft. Een kind heeft soms meer aan een zakje chips dan een appel omdat ze best veel calorieën verbranden.

”

Mijn kinderen eten 3 stuks fruit per dag, ze moeten van mij verplicht 1 stuk fruit eten per dag, maar omdat ze steeds trek hebben, geef ik ze fruit.

”

Ik vind het heeeeeeel lastig. Kinderen worden zo blij van snoeperijtjes en zoete troep dat het wel heel leuk is ze regelmatig wat toe te stoppen.

”

Soms lukt het niet als ik mijn kind wil verwennen.

”

De kinderen helpen mee met uitzoeken van groenten, zo hebben ze voor hen gevoel de controle en kunnen ze ook wat zeggen.

”

We eten gezond en bewegen en geven het goede voorbeeld.

Het is toch normaal om kinderen gezond te laten eten, daar heb je geen sociale druk voor nodig?

”

Ik voel geen sociale druk, alleen bij traktaties als ze jarig zijn. Het is toch een soort verplicht om gezonde traktaties te maken.

”

Mijn zoon vindt het lastiger, hij vindt groenten vaak niet lekker. Dat los ik op door altijd rauwe groenten te geven voor/tijdens het eten (paprika, wortel, tomaat, komkommer).

Headlines!

Inzichten uit de community

Achtergrond

AH wil weten in hoeverre consumenten bezig zijn met gezond(er) eten in de maand januari. Ze wil specifiek weten of ouders (kinderen 0-18 jaar) daar anders mee omgaan dan anderen.

Vragen voor in de community

- Lukt het om gezonder te eten? Waarom wel/niet?
- Haal jij de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente?
- In hoeverre krijgen jouw kinderen de aanbevolen hoeveelheid groente/fruit? Waarom wel/niet?
- Waarom wil je (in januari) gezond(er) eten?



De draad oppakken

Voor veel consumenten is januari een kwestie van de draad oppakken, goede voornemens spelen geen rol.



Restjes...

Restjes zijn een typisch januari probleem: keukens puilen nog uit met lekkernijen. De draad oppakken wordt zo bemoeilijkt.



Meer doen, dan laten

Gezond(er) eten is een kwestie van *andere* keuzes maken i.p.v. *vervelende* keuzes maken.



Verandering zit in een klein hoekje

Fruit i.p.v. koek, geen suiker in de thee, een airfryer i.p.v. frituur en een boterham met kaas én komkommer.



Plannen = gezond eten

Een weekmenu helpt al: zonder het risico op impulsaankopen maakt men zo verantwoordere beslissingen.



Alleen is maar lastig

Gezond eten doe je samen: het wordt lastiger als je de hele dag door geconfronteerd wordt met een chips en koek etende partner.



Oeps... Ik zou gezonder eten...

Sommige mensen vergeten hun afspraken met zichzelf: het is nog geen ritme of tweede natuur.



Ik merk niets...

Het is lastig om je aan een gezond(er) eetpatroon te houden als je er pas op lange termijn wat van merkt. Dat is demotiverend.

Headlines!

Inzichten uit de community.



Ik heb er geen tijd voor

Het schiet er soms bij in: gezond eten kost meer tijd dan een pizza 's avonds laat in de oven gooien. Vooral ouders hebben hier moeite mee.



Cheaten hoort erbij

Zonder een cheat maaltijd is een gezond eetpatroon lastig vol te houden. Je moet genieten, alles met mate.



Goed bezig!

De meeste consumenten vinden dat ze al goed bezig zijn. Ze houden zich elke dag bezig met gezond(er) eten. Niet alleen in januari.



Of... goed bezig?

40% twijfelt of zij wel 250 gram groente per dag binnen krijgen. 18% weet wel zeker dat het niet zo is.



Max. 200 gram per dag

De helft denkt dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente 200 gram (of minder) is.



Ouders zijn succesvol!

39% loopt nergens tegenaan mbt het gezonder laten eten van hun kind.



Maar soms is het zwaar

Variatie in gezond eten is voor ouders moeilijk, het is duur, het wordt niet altijd lekker gevonden en ze voelen meer sociale druk*.

Dan mensen zonder thuiswonende kinderen <18 jaar.