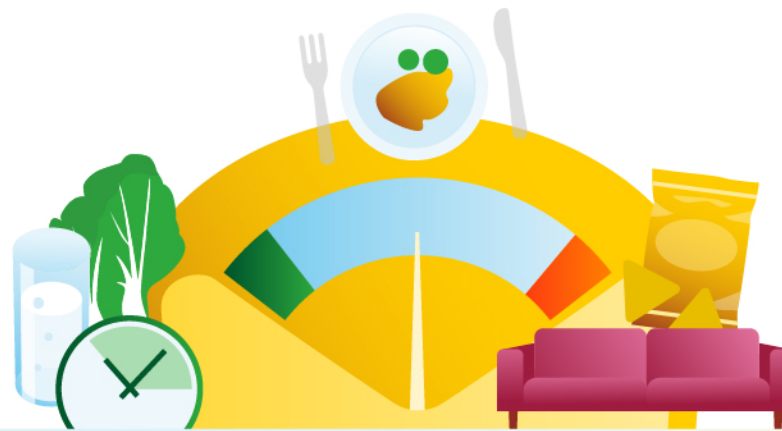


Veranderingen in eetgedrag in coronatijd



In het voorjaar deden we onderzoek naar het eetgedrag van Nederlanders in coronatijd.

We zijn inmiddels een half jaar verder. Wat is er **veranderd** nu de **coronatijd langer duurt**?

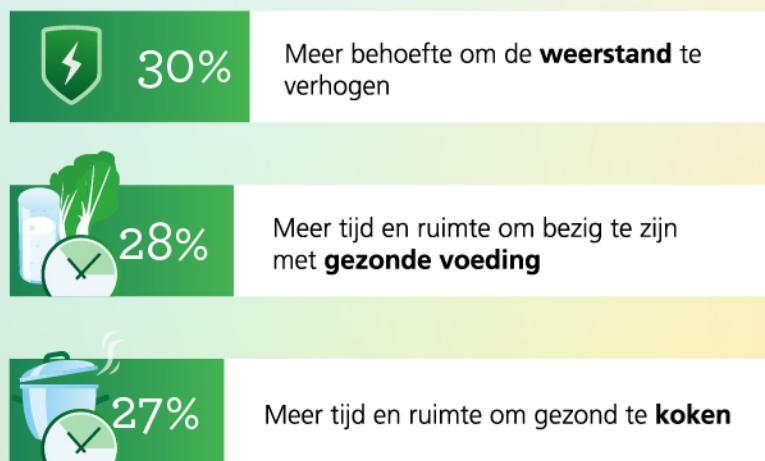
Zijn we de afgelopen weken anders gaan eten?

Tijdens de 2^e golf **veranderde** er **weinig** in ons eetgedrag

9%

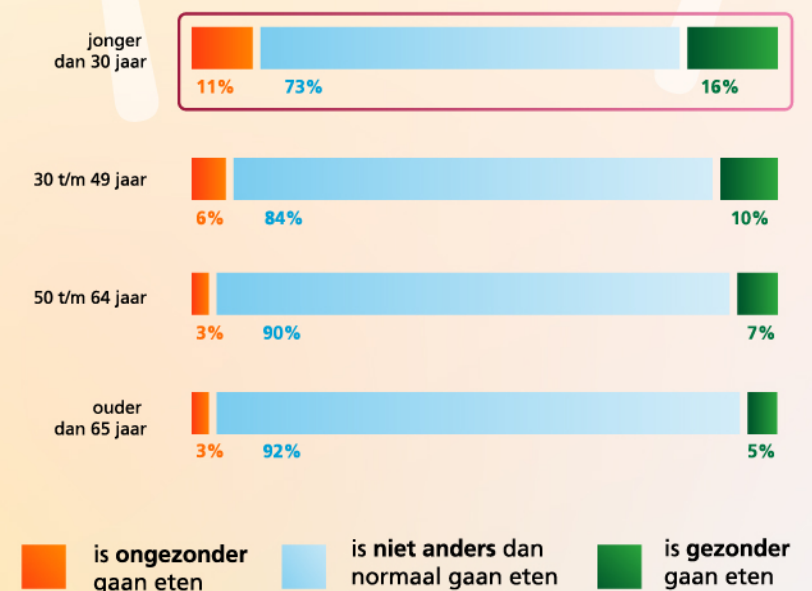
Van de Nederlanders is **gezonder** gaan eten

Dit zijn de belangrijkste redenen:



Eetgedrag per leeftijdscategorie

Jongeren onder de 30 laten de **grootste veranderingen** zien in hun eetgedrag



9% is **gezonder** gaan eten

86% is **niet anders** dan normaal gaan eten
5% is **ongezonder** gaan eten

17%

van de Nederlanders geeft aan dat ze **méér groente en/of fruit** zijn gaan eten

19%

van de Nederlanders heeft **meer de tijd genomen** om te eten

Zijn er over de gehele coronaperiode veranderingen in ons gewicht?

Het grootste deel van de Nederlanders **bleef op gewicht**

13% is **afgefallen**

63% van de Nederlanders is **op gewicht** gebleven

17% is **aangekomen**

22%

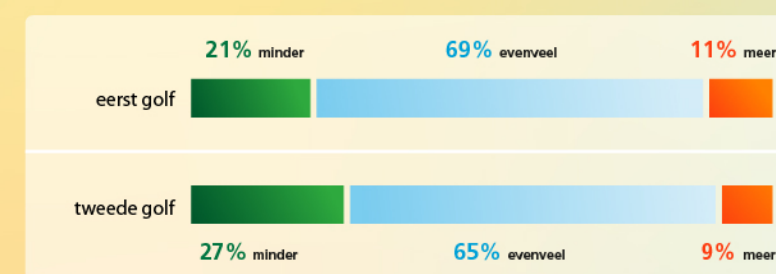
Van de Nederlanders is **aangekomen**

Dit zijn belangrijkste redenen voor aankomen:



De belangrijkste verschillen tijdens de 1^e en 2^e golf

Een deel van de Nederlanders drinkt tijdens de 2^e golf **minder alcohol** dan normaal



In de 1^e golf gaf **1 op de 5** aan **minder alcohol** te drinken.
In de 2^e golf is dat **1 op de 4**.



Vooraf **Nederlanders onder de 30** zijn **minder alcohol** gaan drinken dan normaal.

Verschillen in hygiëne in de keukens tijdens de 1^e en 2^e golf

70% → 47%



Nederlanders wisten tijdens de 1^e golf **vaker en/of beter** hun handen voor het koken dan tijdens de 2^e golf

45% → 29%

Ook wisten Nederlanders tijdens de 1^e golf **vaker en/of beter** hun groente en fruit voor het koken



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Onderzoek onder 1.265 Nederlanders van 18 jaar en ouder.