

Eten met aandacht

Hoe bewust eet Nederland?

Het Voedingscentrum heeft onderzoek laten doen naar hoe bewust Nederlanders eten: Waar en met wie wordt gegeten? Hoe lang de tijd genomen wordt voor de maaltijd, welke afleiding er is. Ook is de houding ten aanzien van bewust eten onderzocht. Door bewust te eten kan ongemerkt te veel eten worden voorkomen.

ONTBIJT

LUNCH

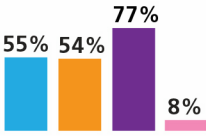
AVONDMAALTIJD

TUSSENDOOR

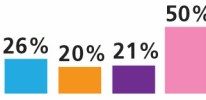
Waar?



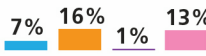
AAN TAFEL



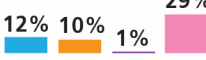
OP DE BANK



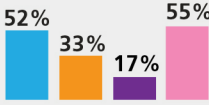
AAN EEN BUREAU



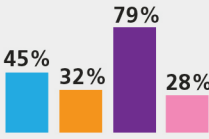
ERGENS ANDERS



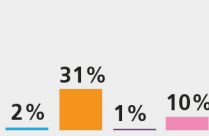
Met wie?



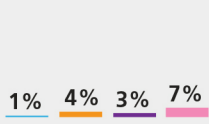
ALLEEN



PARTNER/GEZIN



COLLEGA'S



IEMAND ANDERS

Gemiddelde tijd voor eten

Nederlanders zijn positief over de tijd die ze nemen voor de maaltijden.



15

MINUTEN ONTBIJT

19% meer tijd | 69% evenveel tijd*

21

MINUTEN LUNCH

17% meer tijd | 72% evenveel tijd*

29

MINUTEN AVONDMAALTIJD

23% meer tijd | 70% evenveel tijd*

09

MINUTEN TUSSENDOORTJE

8% meer tijd | 74% evenveel tijd*

* Ten opzichte van 5 jaar geleden

Zelfgekookte avondmaaltijd

In een gemiddelde week eet men:



5,5x ZELFGEKOOKT

0,7x KANT- EN KLAAR

0,6x ETEN AFGEHAALD OF THUISBEZORGD

0,2x UIT ETEN

Tijdens het eten

Vooraf de avondmaaltijd is een gezelschapsmoment.



PRATEN MET GEZELSCHAP

23%

41%

52%



TV KIJKEN

19%

12%

25%



SOCIAL MEDIA

12%

9%

2%



IETS ANDERS

22%

20%

2%



GEEN AFLEIDING

24%

18%

19%

Leeftijd en gezinssamenstelling

55-plussers eten vaker volgens de adviezen van het Voedingscentrum. Dat wil zeggen: ze eten vaker zonder afleiding, ze nemen meer de tijd, doen langer over een maaltijd en koken vaker zelf dan jongere leeftijdsgroepen.