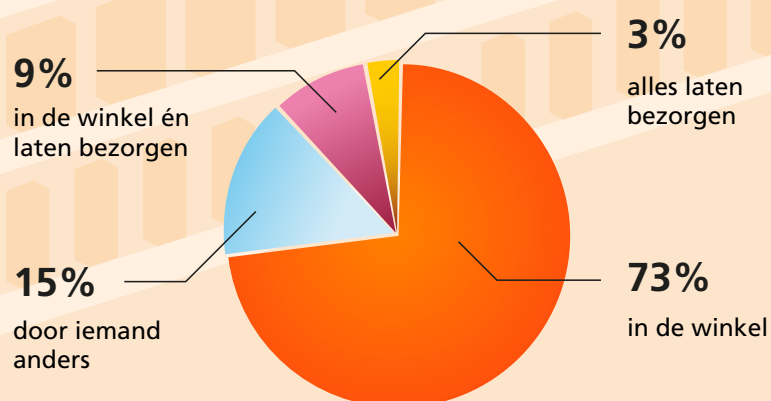


Er is heel wat veranderd sinds de corona-uitbraak. Maar hoe zit het met ons eet- en koopgedrag?

Hoe deed Nederland boodschappen de afgelopen weken?



Bijna 1 op de 10 ging **vaker** naar de **lokale slager, bakker en/of groenteboer**.

50%

Geeft aan **minder vaak** boodschappen te hebben gedaan; meestal één tot enkele keren per week.

Wat hebben mensen afgelopen weken...

↑ meer gekocht:

1. fruit
2. afbakbroodjes
3. deegwaren
4. soepen en sauzen uit zak, pot of blik
5. peulvruchten uit zak, pot of blik



↓ minder gekocht:

1. gebak en koek
2. alcoholische dranken
3. snoep en chocola
4. chips en snacks
5. (frituur)olie en vetten



Drie op de 10 mensen heeft **meer voedingsmiddelen gekocht** dan normaal.

27%

Geeft aan **andere soorten voedingsmiddelen** te hebben gekocht dan normaal.

Veilig in de keuken



45%

Is **groente en fruit vaker en/of beter gaan wassen**.

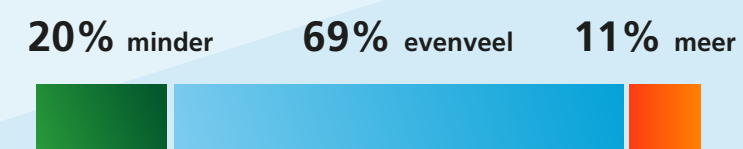


65%

Is **de handen vaker en/of beter gaan wassen** voor het eten.

Vooral Nederlanders **van 65 jaar en ouder** zijn beter op de **hygiëne** gaan letten tijdens het koken en eten de afgelopen weken.

Zijn mensen meer of minder alcohol gaan drinken?



34% van de mensen drinkt geen alcohol.

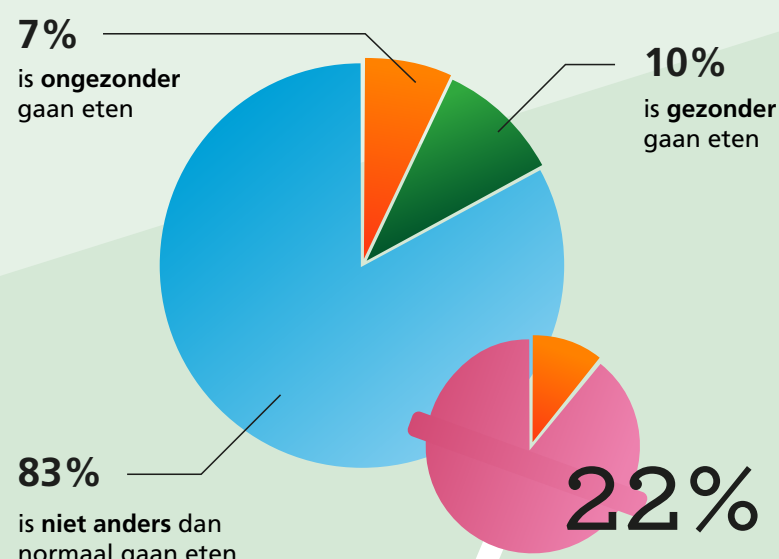


65%

Van de **studenten** is **minder alcohol** gaan drinken.



Zijn we (on)gezonder gaan eten?



22%

Van alle respondenten is **meer gaan snoepen en snacken**.

Waarom zijn we **gezonder** gaan eten?

- ⌚ Meer tijd en ruimte om gezond te koken en bewust met gezonde voeding bezig te zijn.
- 🛡️ Meer behoefte om de weerstand te verhogen.
- 🍷 Minder ongezonde verleidingen bij sociale contacten.

Waarom zijn we **ongezonder** gaan eten?

- ♂️ Meer ongezonde verleidingen thuis.
- 🛏️ Meer ontspanningsmomenten.
- 😞 Uit verveling.
- ⚡ Meer stress ondervinden.

Zijn we **bewust(er)** bezig met ons gewicht?

29%

Houdt in de gaten of het **gewicht stabiel** blijft.

15%

Is **bewuster** gaan letten op **voeding**

5%

Is actief gaan **afvallen**

1/3

Een derde van de Nederlanders **let** sinds ingang van de maatregelen **meer op zijn gewicht**.

Mannen zijn vaker bewust gaan letten op hun **voeding**.

Vrouwen zijn vaker op hun **gewicht** gaan letten.

Een paar tips om **gezond te blijven eten** tijdens coronamaatregelen:

- ✓ **Creëer je eigen gezonde omgeving:** wat je niet in huis hebt, kun je ook niet eten. Zet fruit in het zicht.
- ✓ **Snack tussendoor dingen als tomaatjes, stukjes komkommer, snackwortels of ongezoeten noten.**
- ✓ **Houd vast aan je gebruikelijke eetmomenten** en neem maximaal 4 keer iets tussendoor.
- ✓ **Meer tijd om te koken?** Experimenteer in de keuken met nieuwe gezonde recepten.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/recepten voor inspiratie en meld je aan voor het Menu van de week.

Succes!

eerlijk over eten
Voedingscentrum