

MWM²
experts in luisteren

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Hoe bewust eet Nederland?

QuickScan | Eten met aandacht voor de maaltijd



Inhoudsopgave

QuickScan | Hoe bewust eet Nederland?

• Inleiding & Achtergrond van het onderzoek	Pag.	3
• Management Summary	Pag.	5
• Resultaten	Pag.	11
→ Gedrag en houding t.a.v. locatie, met wie men eet, met welke afleiding en hoeveel tijd men neemt	Pag.	12
→ Barrières en kansen voor meer aandacht voor eten	Pag.	31
→ Evaluatie adviezen van het Voedingscentrum	Pag.	35
• Bijlagen	Pag.	37

Inleiding

Aandacht voor eetgedrag

Aanleiding

- Het Voedingscentrum licht Nederlanders voor over goed eten. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat er gezondheidswinst te behalen valt met bewuster eten: het eten met aandacht voor het eten.
- Eten op de automatische piloot - een gedachteloze handeling met afleiding van anderen en/of (social) media - leidt tot een verstoorde relatie met eten. Hierdoor komen signalen van verzadiging laat door en bestaat het risico dat men zich overeet. Het Voedingscentrum wil graag weten in welke mate dit voorkomt en zoekt handvaten om Nederlanders bewuster te laten eten.

Situatie

- Via eerdere onderzoeken is al kennis opgedaan over het eetgedrag van Nederlanders. In deze QuickScan wil het Voedingscentrum specifiek inzoomen op o.a. de locaties, afleidingen van de sociale omgeving en (social) media, en de tijdsduur van de maaltijd. Dit met als doel in een informatief persbericht aandacht te vragen voor bewust eten. En de urgentie hiervan te onderbouwen met representatieve cijfers.
- Om zicht te krijgen op de eetmomenten van Nederlanders heeft MWM2 in opdracht van het Voedingscentrum een QuickScan uitgevoerd. De wens is om hiermee inzicht te krijgen in hoe Nederlanders eten, en op welke manier bewuster eten al leeft bij het Nederlandse publiek.



Onderzoeksvraag

QuickScan over bewust eetgedrag

Centrale onderzoeksvraag:
Hoe bewust eet Nederland?

Deelvragen

- Wat is het gedrag tijdens het ontbijt, de lunch, de avondmaaltijd en bij tussendoortjes?
 - Waar en met wie eet men?
 - Welke afleiding heeft men?
 - Hoe lang eet men?
- Wat is de houding t.a.v. bewust eten?
- Wat zijn redenen/barrières voor bewust eten?
- Hoe waardeert men de adviezen van het Voedingscentrum over eten met aandacht?



Management Summary

QuickScan | Hoe bewust eet Nederland?



Management summary

Nederlanders eten behoorlijk bewust, maar er is ruimte voor verbetering

Nederlanders eten aardig bewust; zij nemen de tijd voor de maaltijden, zitten in grote mate aan tafel en eten veelal een zelf gekookte maaltijd. Afleiding komt vooral van tafelgenoten. Maar er is ruimte voor verbetering; vooral bij het ontbijt, bij jongeren en bij alleenstaanden.

1 Nederlanders geven ruimer aandacht voor de avondmaaltijd dan voor het ontbijt

- De avondmaaltijd eten Nederlanders vaker dan het ontbijt aan tafel, samen met anderen en er is minder afleiding van social media, lezen en werken. Tijdens het ontbijt is men meer aan het multitasken.
- De tevredenheid met het gedrag tijdens het diner is groter dan de tevredenheid met het gedrag tijdens het ontbijt.

2 55-plussers en meerpersoonshuishoudens hebben de meeste aandacht voor het eten

- Het gedrag en de houding van 55-plussers t.o.v. jongere Nederlanders en personen in meerpersoonshuishoudens t.o.v. eenpersoonshuishoudens vallen in positiever zin op.
- 55-plussers en leden van meerpersoonshuishoudens geven aan met meer aandacht te eten en zij zijn hierover sterker tevreden.

3 Kansen voor eten met meer aandacht liggen vooral bij:

- Langzamer eten, stoppen met eten als je vol zit, kleinere porties opscheppen, kleinere happen nemen.
- De adviezen die het best worden ontvangen: meer tijd nemen voor een maaltijd, bewust proeven en de mond leegeten voor je een nieuwe hap neemt.
- Inzetten op jongeren (18-34 jaar) en eenpersoonshuishoudens.

1 Management summary

Er zijn duidelijke verschillen tussen het ontbijt en de avondmaaltijd

Er is meer aandacht voor de avondmaaltijd dan voor het ontbijt.

- Nederlanders eten de avondmaaltijd met minder afleiding dan het ontbijt, vaker aan tafel en vaker met anderen. De tevredenheid met de manier waarop de avondmaaltijd plaatsvindt is groter dan de tevredenheid met de manier waarop het ontbijt plaatsvindt.
- Hoewel bijna 3 op de 4 Nederlanders wél tevreden zijn over het ontbijt, zit de grootste ontevredenheid in de aandacht die men voor deze maaltijd heeft. Relatief veel Nederlanders eten hun ontbijt alleen en zoeken tijdens het ontbijt afleiding. Ruim de helft van de Nederlanders (53%) doet aan multitasking tijdens het ontbijt. Met name door tegelijkertijd tv te kijken (19%), te lezen (14%) of social media te checken (12%).

	Ontbijt	Avondmaaltijd
Gedrag	<ul style="list-style-type: none">• Eet maaltijd aan tafel: 55%• Eet de maaltijd alleen: 52%• Afleiding van iets anders dan praten met gezelschap (multitasking): 53%• Gemiddelde tijdsduur: 15 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Eet maaltijd aan tafel: 77%• Eet de maaltijd alleen: 17%• Afleiding van iets anders dan praten met gezelschap (multitasking): 30%• Gemiddelde tijdsduur: 29 minuten
Houding	<ul style="list-style-type: none">• Tevredenheid met de locatie: 83% (zeer) tevreden• Tevredenheid met de aandacht: 73% (zeer) tevreden• Tevredenheid met de tijdsduur: 80% (zeer) tevreden	<ul style="list-style-type: none">• Tevredenheid met de locatie: 89% (zeer) tevreden• Tevredenheid met de aandacht: 86% (zeer) tevreden• Tevredenheid met de tijdsduur: 88% (zeer) tevreden

2 Management summary

Verschillen op basis van leeftijd (jongeren vs. 55-plussers)

55-plussers eten bewuster en vervullen zo een voorbeeldfunctie voor jongeren

- Personen van 55 jaar en ouder hebben meer aandacht voor het eten van de maaltijden dan jongeren. Zij nemen langer de tijd, multitasken minder, eten vaker een zelf gekookte maaltijd, kauwen langer, eten langzamer én stoppen vaker met eten als ze vol zitten.
- Naast dat jongeren minder aandacht hebben voor eten, zijn zij ook minder tevreden over hun gedrag dan 55-plussers. Met name als het gaat om hun gedrag tijdens het ontbijt. 55-plussers reageren positiever op de adviezen van het Voedingscentrum rond bewuster eten dan jongeren.

	Jongeren (18-34 jaar)	55-plussers
Gedrag	<ul style="list-style-type: none"> • Eet minimaal eens per week een ... <ul style="list-style-type: none"> → afhaal- of bezorgmaaltijd: 50%* → onderweg aangeschafte maaltijd: 19% * • Multitasking tijdens ontbijt: 61% * • Gemiddelde tijdsduur ontbijt: 14 minuten • Ik neem de tijd om mijn eten goed te kauwen: 54% • Ik stop met eten als ik vol zit, ook als het lekker is: 44% • Ik eet langzaam: 22% 	<ul style="list-style-type: none"> • Eet minimaal eens per week een ... <ul style="list-style-type: none"> → afhaal- of bezorgmaaltijd: 23% → onderweg aangeschafte maaltijd: 7% • Multitasking tijdens ontbijt: 51% • Gemiddelde tijdsduur ontbijt: 16 minuten * • Ik neem de tijd om mijn eten goed te kauwen: 81% * • Ik stop met eten als ik vol zit, ook als het lekker is: 58% * • Ik eet langzaam: 41% *
Houding	<ul style="list-style-type: none"> • Tevredenheid met de aandacht: ontbijt: 59%, diner: 78% • Tevredenheid met de tijdsduur: ontbijt: 66%, diner: 81% • Positieve reactie op de adviezen rond bewuster eten <ul style="list-style-type: none"> → Proef wat je eet, laat de smaak goed doordringen: 76% → Eet met aandacht: 78% → Leg af en toe je bestek neer: 39% 	<ul style="list-style-type: none"> • Tevredenheid met de aandacht: ontbijt: 84%*, diner: 91%* • Tevredenheid met de tijdsduur: ontbijt: 91%*, diner: 93%* • Positieve reactie op de adviezen rond bewuster eten <ul style="list-style-type: none"> → Proef wat je eet, laat de smaak goed doordringen: 94%* → Eet met aandacht: 91%* → Leg af en toe je bestek neer: 54%*

* staat voor een significant verschil tussen de leeftijdsgroepen

2 Management summary

Verschillen op basis van huishoudsamenstelling

In meerpersoonshuishoudens wordt bewuster gegeten dan in eenpersoonshuishoudens, vooral wanneer kinderen onderdeel uitmaken van het gezin

- Nederlanders uit meerpersoonshuishouden eten vaker maaltijden aan tafel, multitasken hierbij minder en nemen meer tijd voor het eten. Vooral voor de avondmaaltijden nemen zij meer tijd. Bij deze maaltijd zijn smartphones ook minder vaak toegestaan tijdens het eten. Personen die alleen wonen zoeken meer afleiding tijdens het eten.
- Leden van meerpersoonshuishoudens zijn tevredener over hun gedrag tijdens het eten. Met name over de plek waar zij eten en de aandacht die zij hebben voor het avondeten. Eenpersoonshuishoudens vinden het prettig om te multitasken tijdens het eten (82% van de multitaskers eet het liefst met die afleiding) en zij vinden het ook minder belangrijk om te eten aan tafel en zonder afleiding.

	Eenpersoonshuishouden	Meerpersoonshuishouden met kinderen
Gedrag	<ul style="list-style-type: none"> Eet maaltijd aan tafel: ontbijt: 46%, diner: 54% Multitasken: ontbijt: 71%*, diner: 68%* → multitasken tijdens diner: eet het liefst met afleiding: 82% Gemiddelde tijdsduur: ontbijt: 14 min., diner: 24 min. Smartphones zijn nooit/zelden+soms toegestaan tijdens eten: 70% 	<ul style="list-style-type: none"> Eet maaltijd aan tafel: ontbijt: 66%*, diner: 87%* Multitasken: ontbijt: 46%, diner: 14% → multitasken tijdens diner: eet het liefst met afleiding: 85% Gemiddelde tijdsduur: ontbijt: 16 min.*, diner: 31 min.* Smartphones zijn nooit/zelden+soms toegestaan tijdens eten: 85%*
Houding	<ul style="list-style-type: none"> Tevredenheid met de locatie: ontbijt: 74%, diner: 81% Tevredenheid met de aandacht voor het diner: 79% Diner aan tafel eten is belangrijk: 56% Eten zonder afleiding is belangrijk: 34% Positieve reactie op het advies 'maak het aantrekkelijk om aan tafel te zitten': 53% 	<ul style="list-style-type: none"> Tevredenheid met de locatie: ontbijt: 86%*, diner: 92%* Tevredenheid met de aandacht voor het diner: 87%* Diner aan tafel eten is belangrijk: 87%* Eten zonder afleiding is belangrijk: 66%* Positieve reactie op het advies 'maak het aantrekkelijk om aan tafel te zitten': 80%*

* staat voor een significant verschil tussen de huishoudsamenstellingen

3 Management summary

Inzicht in de grootste kansen voor het stimuleren van eten met meer aandacht

Adviezen voor eten met meer aandacht worden positief ontvangen

Nederlanders staan open voor bewuster eten en reageren het best op de volgende adviezen:

- Neem de tijd voor een maaltijd
- Proef wat je eet, laat de smaak goed doordringen
- Neem pas weer een hap als je mond helemaal leeg is
- Eet met aandacht

Valkuilen bij het eten met te weinig aandacht

Barrières voor eten met aandacht voor de maaltijd: De helft van de Nederlanders stopt nooit/zelden of enkel soms met eten als men vol zit. Daarnaast geeft enkel een minderheid (32%) aan vaak of altijd langzaam te eten.

Jongeren en eenpersoonshuishoudens staan open voor adviezen over het daadwerkelijke opeten van een maaltijd, zij zijn minder ontvankelijk voor adviezen over het beperken van afleiding of het eten aan tafel

Jongeren (18-34 jaar) en eenpersoonshuishoudens eten met de minste aandacht voor het eten. Dit zijn ook de groepen die het minst tevreden zijn over hun eigen gedrag. Een aanbeveling voor de communicatie richting deze groepen is: **Richt adviezen voor jongeren en eenpersoonshuishoudens op het daadwerkelijke eten.**

Jongeren én eenpersoonshuishoudens multitasken graag tijdens het eten en eenpersoonshuishoudens eten graag op de bank. Het eten met meer aandacht willen jongeren en alleenstaanden niet bereiken met een aanpassing in het multitasken of de locatie, maar wel in het eten zelf. Dus: het proeven, minder snel een nieuwe hap nemen en de tijd die zij voor een maaltijd nemen. Hoe we deze groepen wel overtuigen om aan tafel en zonder afleiding te eten kan verder onderzoek wellicht uitwijzen.

Resultaten

QuickScan | Hoe bewust eet Nederland?



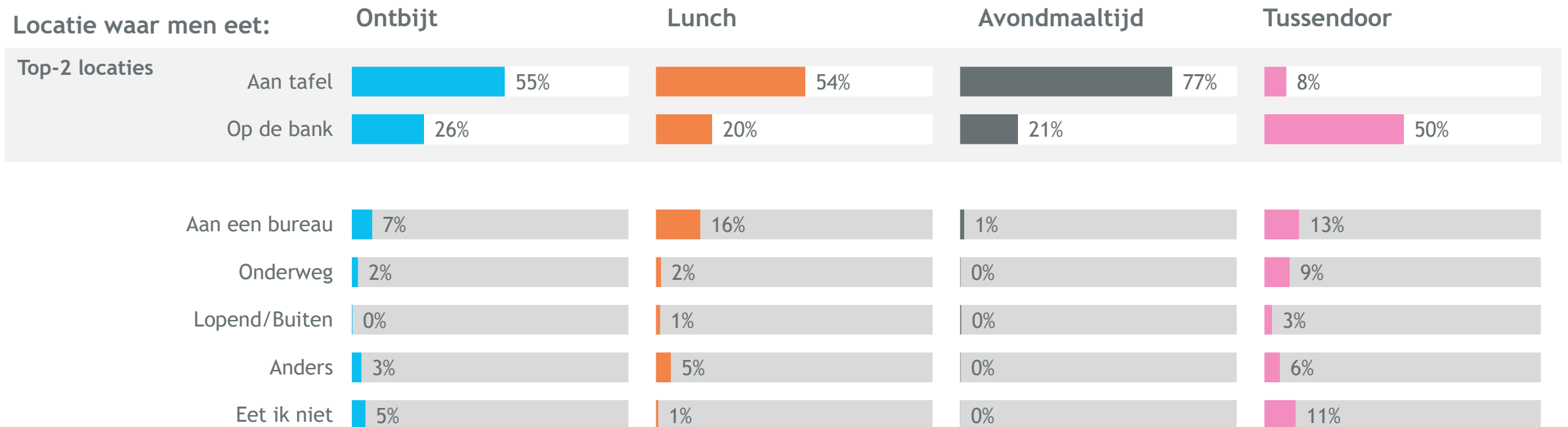
Gedrag & Houding - Locatie

Nederlanders eten maaltijden
meestal en bij voorkeur aan tafel
of op de bank

De meeste Nederlanders eten hun maaltijden aan tafel

De bank is daarna voor (ruim) 1 op de 5 de belangrijkste plek om te eten

- Nederlanders eten de verschillende maaltijden het vaakst aan tafel: ruim driekwart van Nederlanders eet in het algemeen de avondmaaltijd aan tafel. Het ontbijt en de lunch worden door ruim de helft van de Nederlanders aan tafel gegeten.
- Alleen voor tussendoortjes geldt dat deze het vaakst op de bank, of andere plekken worden gegeten.



Vraag: Waar eet u in het algemeen de volgende maaltijden?
Basis: Allen (n=1.011)

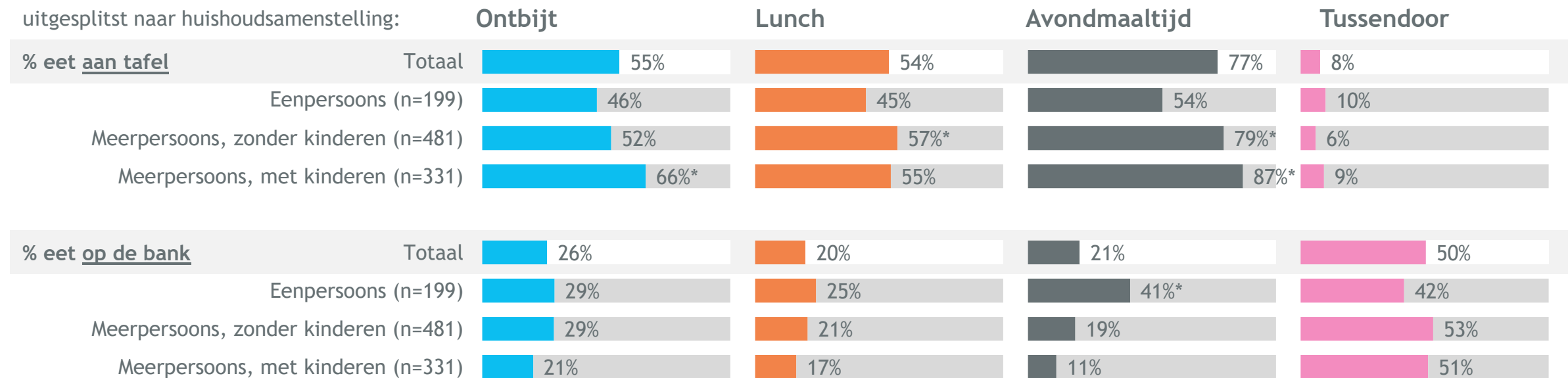
De eetlocatie hangt sterk samen met de huishoudsamenstelling

Huishoudens met kinderen eten in de ochtend en avond het vaakst aan tafel

- Personen in meerpersoonshuishouden eten vaker de dagelijkse hoofdmaaltijden aan tafel dan personen uit eenpersoonshuishoudens.
- Nederlanders met kinderen in huis eten het vaakst de maaltijden aan tafel; vooral het ontbijt en de avondmaaltijd. Op basis van de leeftijd van het oudste kind, zijn er geen opvallende verschillen.

Locatie waar men eet

uitgesplitst naar huishoudsamenstelling:



* staan voor een significant verschil naar huishoudsamenstelling

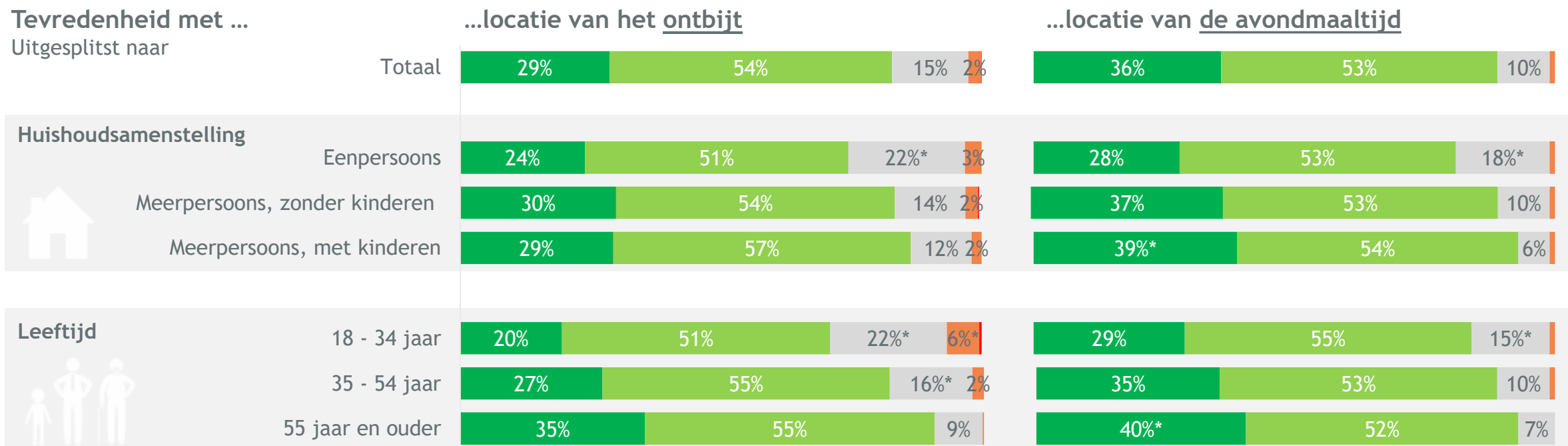
Nederlanders zijn in grote mate tevreden over de eetlocatie

Mensen die ontevreden zijn, vinden aan tafel eten vaak een betere locatie

- Nederlanders die ontevreden zijn over de locatie waar zij ontbijten, lichten hierover toe dat zij liever thuis eten dan op kantoor of onderweg. Anderen zouden liever aan tafel eten i.p.v. op de bank of staand.
- Voor de avondmaaltijd geldt voornamelijk dat mensen die ontevreden zijn liever aan tafel eten.

Tevredenheid met ...

Uitgesplitst naar



* staan voor een significant verschil binnen uitsplitsingen

■ Zeer tevreden ■ Tevreden ■ Neutraal ■ Ontevreden ■ Zeer ontevreden

Vraag: Hoe tevreden bent u over de locatie waar u het ontbijt/de avondmaaltijd eet?
 Basis: allen die ontbijt eten (n=961) en allen die de avondmaaltijd eten (n=1.010)

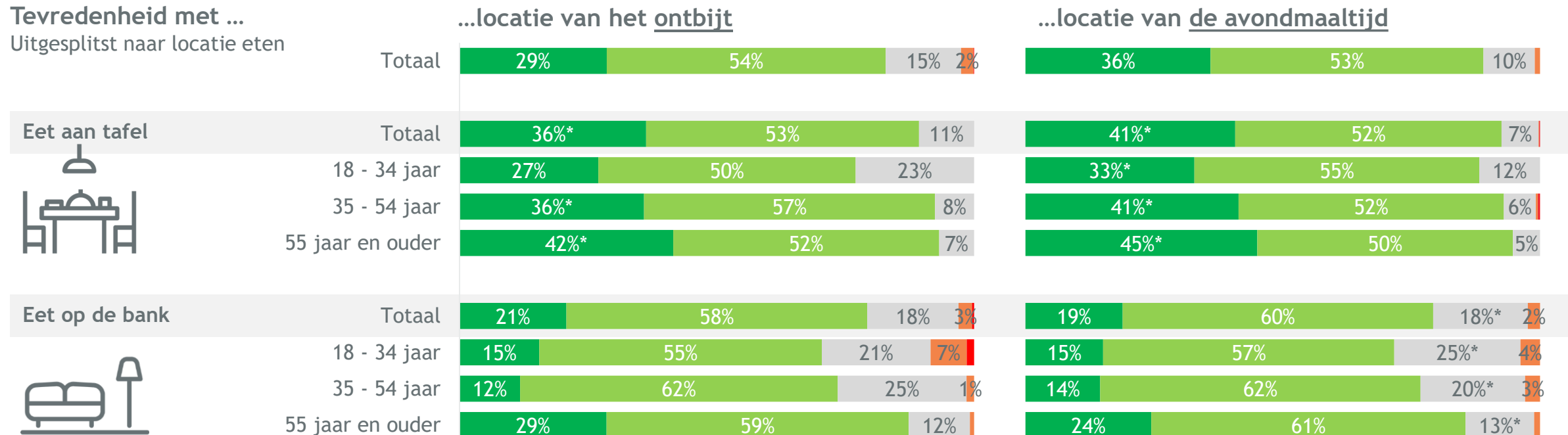
Nederlanders die maaltijden aan tafel eten zijn hierover positiever dan personen die op de bank eten

55-plussers zijn het meest positief over de locaties waar zij hun maaltijden eten

- Het meest positief is de 55+ groep die de avondmaaltijd aan tafel eet.
- De ontevredenheid met de locatie van de maaltijd is het grootst bij 18-34 jarigen die het ontbijt op de bank eten.

Tevredenheid met ...

Uitgesplitst naar locatie eten



* staan voor een significant verschil tussen eetlocaties

■ Zeer tevreden ■ Tevreden ■ Neutraal ■ Ontevreden ■ Zeer ontevreden

Vraag: Hoe tevreden bent u over de locatie waar u het ontbijt/de avondmaaltijd eet?
 Basis: allen die ontbijt eten (n=961) en allen die de avondmaaltijd eten (n=1.010)



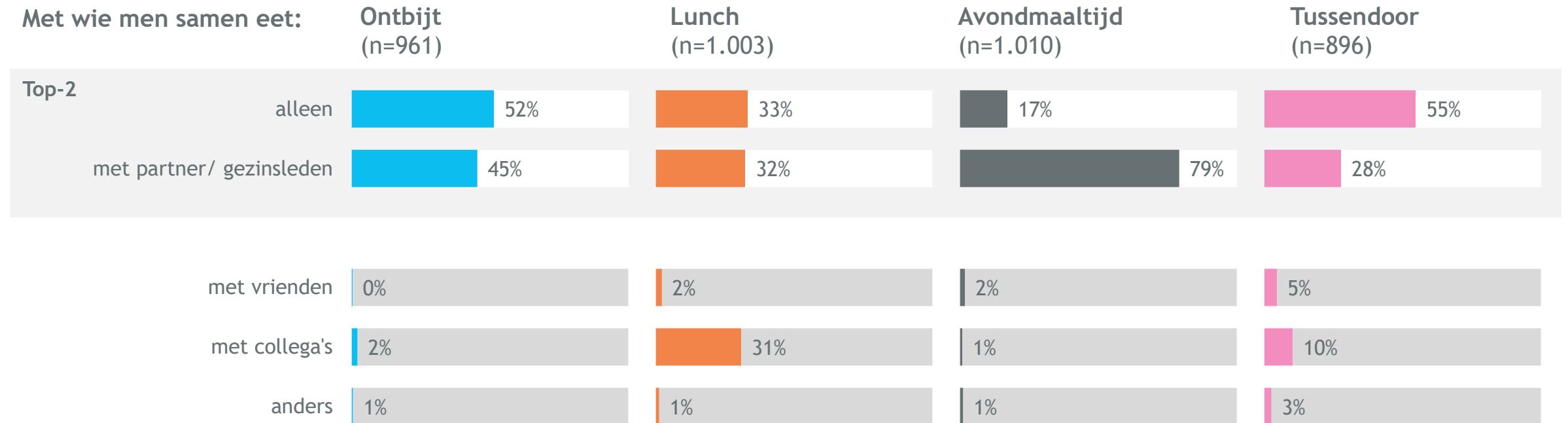
Gedrag & Houding - Met wie & wat men eet

Vooraf de avondmaaltijd is een gezelschapsmoment. Merendeel van deze maaltijden is zelf gekookt

De avondmaaltijd is bij uitstek een gezelschapsmoment

Het ontbijt en tussendoortjes eet ongeveer de helft van de Nederlanders alleen

- De avondmaaltijd is voor 8 op de 10 personen een maaltijd die ze met anderen eten.
- De lunch wordt door ongeveer 1 op 3 personen alleen genuttigd, de rest eet het met partner/gezinsleden of collega's.

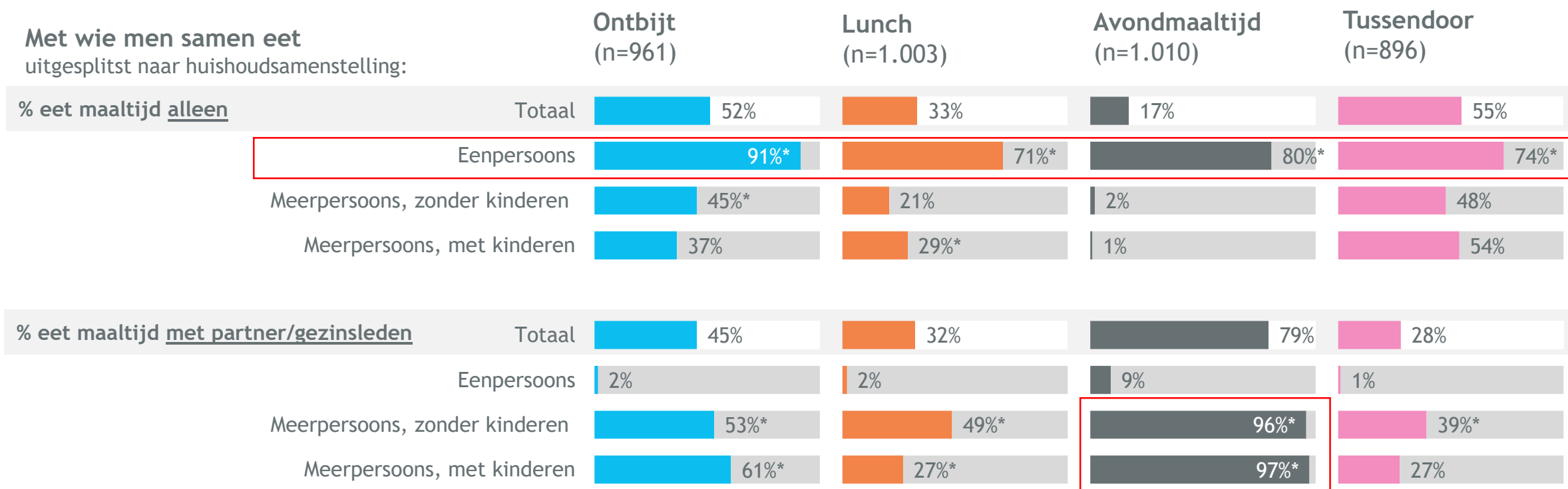


Vraag: Met wie aar eet u in het algemeen de volgende maaltijden?
Basis: Allen die de maaltijd aan hebben gegeven te eten

Samen wonen betekent samen avondeten

Nederlanders die alleen wonen eten de maaltijden meestal alleen

- Vooral de avondmaaltijd is een sociale aangelegenheid: bijna iedereen die met anderen samenwoont eet deze maaltijd in gezelschap.
- Ongeveer 2 op 10 personen die alleen woont, zoekt gezelschap voor de avondmaaltijd. Bij de helft van hen is dit een partner of gezinslid met wie zij eten.



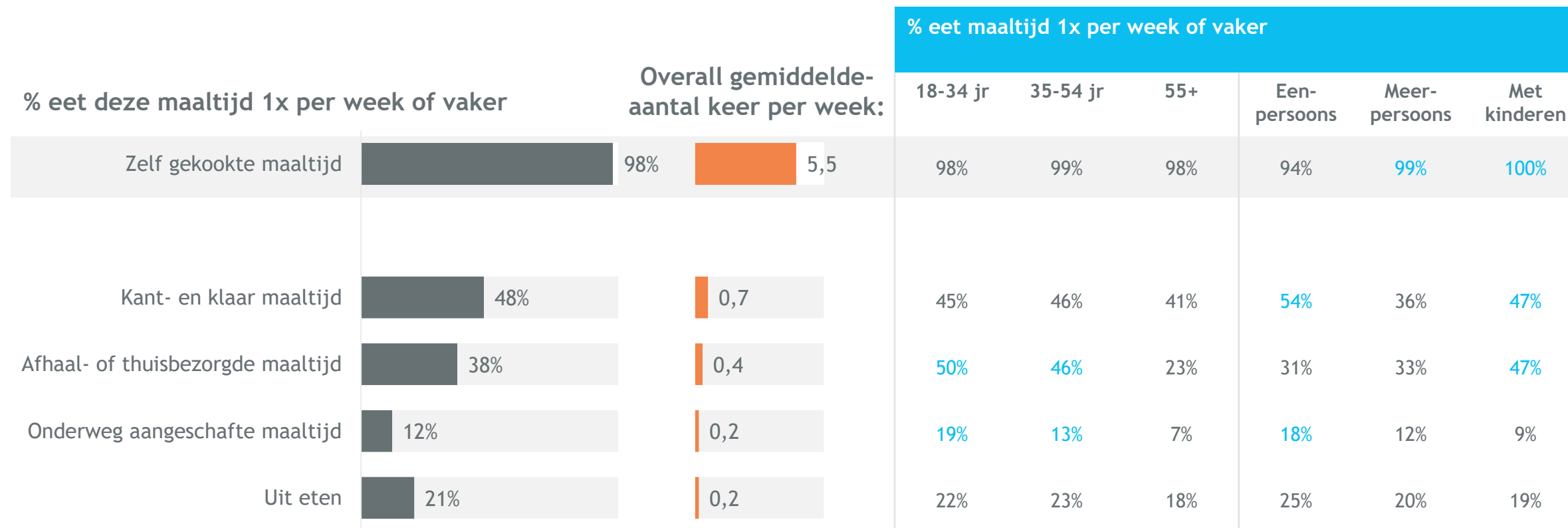
Vraag: Met wie eet u in het algemeen de volgende maaltijden?
Basis: Allen die de maaltijd aangeven te eten

* staan voor een significant verschil naar huishoudsamenstelling

De meeste avondmaaltijden worden zelf gekookt

Bijna de helft van de Nederlanders eet minimaal eens per week een kant- en klaar maaltijd

- Afhaal- of thuisbezorgde maaltijden en onderweg aangeschafte maaltijden worden het vaakst gegeten door personen jonger dan 55 jaar.
- Eenpersoonshuishoudens eten vaker dan gemiddeld kant- en klaar maaltijden.
- Afhaal- en thuisbezorgde maaltijden worden het vaakst gegeten onder meerpersoonshuishoudens met kinderen.



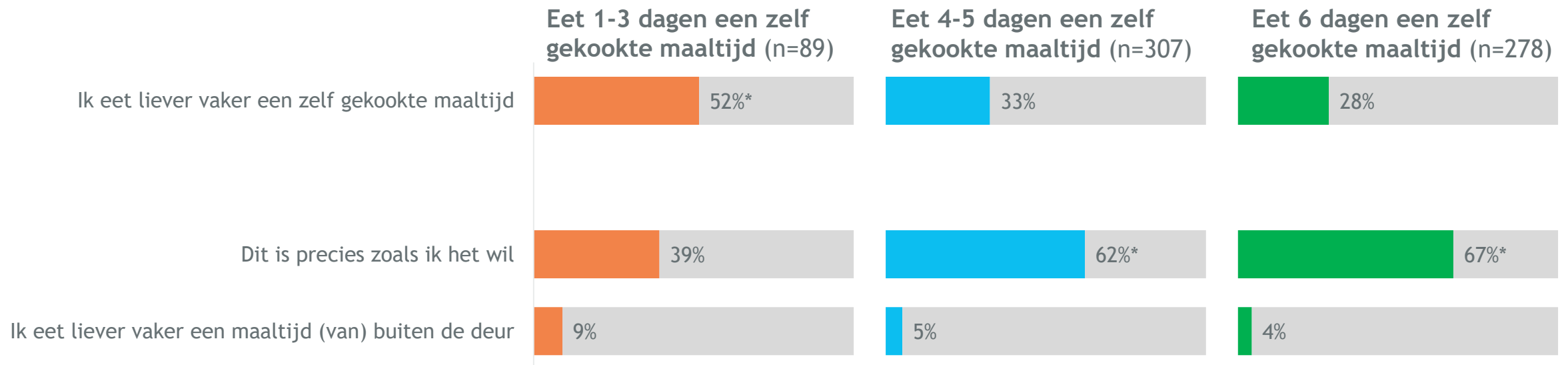
Vraag: Kijkend naar een gemiddelde week, hoe vaak per week eet u de onderstaande avondmaaltijden?
Basis: Allen die aangeven avondmaaltijden te eten (n=1.010).

Blauwe percentages staan voor een significant verschil

Er is grote tevredenheid over zelf gekookte maaltijden

Nederlanders die vaak niet-zelf gekookte maaltijden eten, eten liever vaker een zelf gekookte maaltijd

- De helft van de Nederlanders die gemiddelde 1-3 dagen per week een zelf gekookte maaltijd eten, zou liever vaker een zelf gekookte maaltijd eten. Dit is slechts 28% onder Nederlanders die 6 dagen per week een zelf gekookte maaltijd eten.
- Twee derde van de Nederlanders die 6 dagen per week een zelf gekookte maaltijd eten is positief over deze situatie: het is precies zoals ze het zelf willen.



* staan voor een significant verschil tussen frequentie van het eten van een zelf gekookte maaltijd.

Vraag: Wat uw mening hierover? (m.b.t. aantal keren per keer een andere maaltijd dan een zelf gekookte maaltijd wordt gegeten).
Basis: allen die aangeven een of meerdere niet-zelf gekookte maaltijden te eten (n=692)

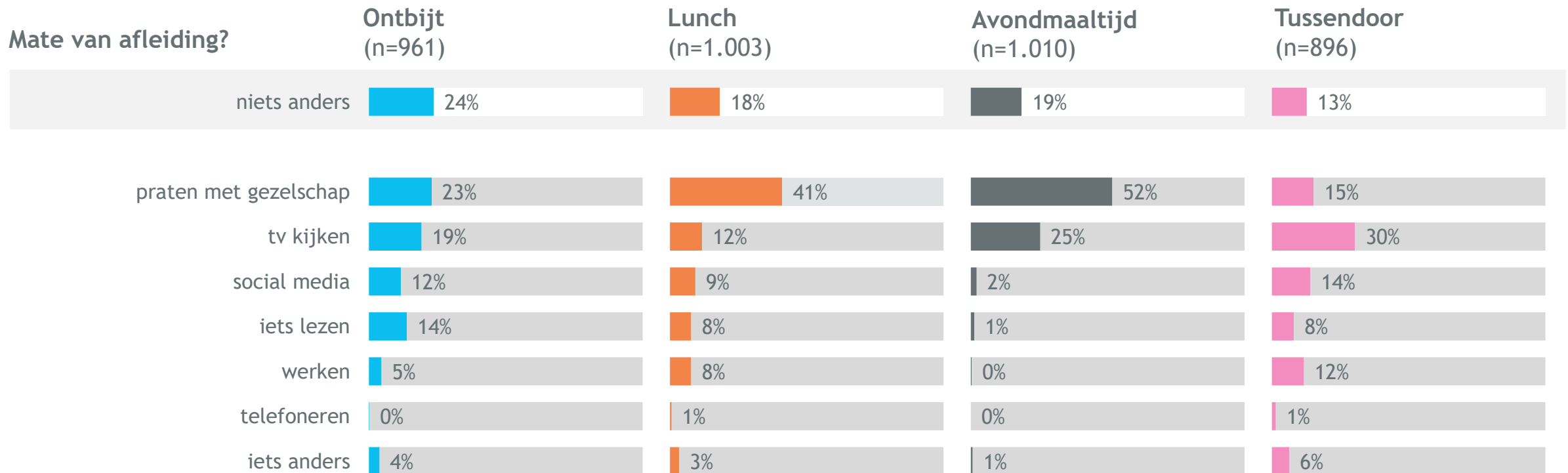
Gedrag & Houding - Afleidingen

Tijdens het eten zijn
Nederlanders vooral in gesprek
met anderen óf kijken tv.

Een meerderheid van de Nederlanders heeft afleidingen bij het eten van de maaltijden

De voornaamste afleiding komt van praten met gezelschap, gevolgd door tv kijken

- Eenpersoonshuishoudens zoeken vaker dan personen in meerpersoonshuishoudens afleidingen in de vorm van tv kijken, iets lezen of social media.
- Praten met het gezin is de grootste afleiding bij meerpersoonshuishoudens, in het bijzonder bij de avondmaaltijd.

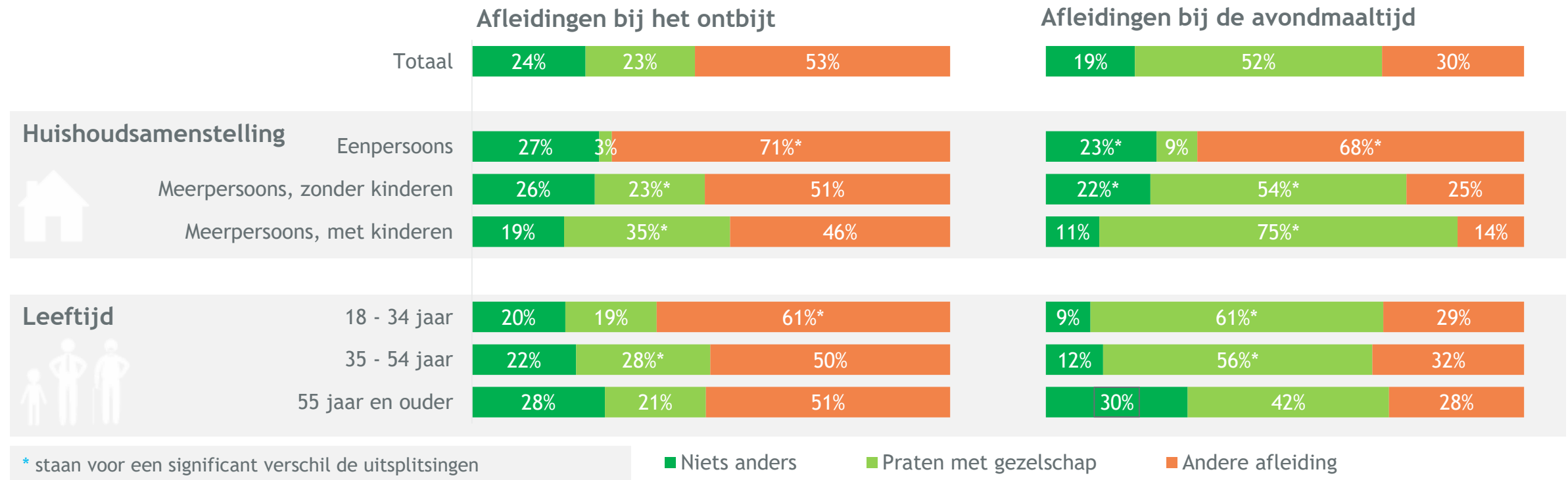


Vraag: Welke activiteit doet u tijdens het eten van de volgende maaltijden?
Basis: Allen (n=1.011)

Meerpersoonshuishoudens en 55-plussers multitasken minder tijdens het ontbijt en de avondmaaltijd

Eenpersoonshuishoudens multitasken het meest

- Overall heeft een kwart van de Nederlanders *geen* afleiding bij het eten van de maaltijden. De verschillende huishoudsamenstelling verschillen hierin in het sterkst bij de avondmaaltijd: 23% van de eenpersoonshuishoudens heeft geen afleiding vs. 11% van de meerpersoonshuishoudens met kinderen.
- Bij zowel het ontbijt als de avondmaaltijd zijn het de personen van 55 jaar en ouder die het vaakst *geen* afleiding hebben.

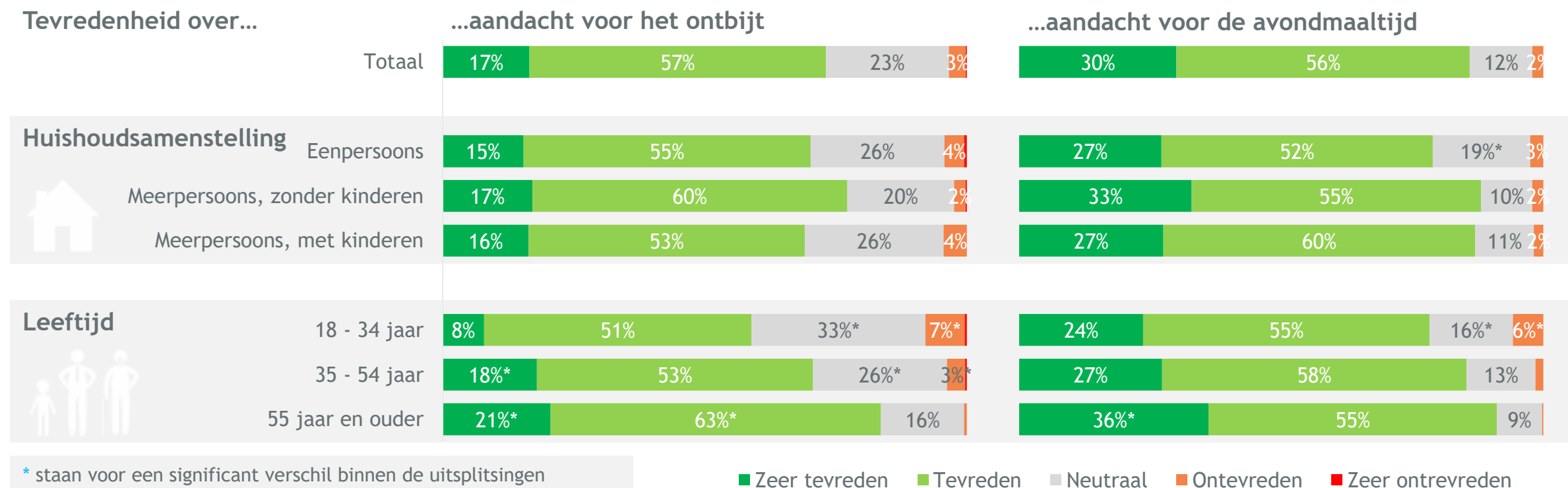


Vraag: Welke activiteit doet u tijdens het eten van de volgende maaltijden?
 Basis: Allen (n=1.011)

Nederlanders zijn tevreden over de aandacht die zij hebben voor ontbijt en diner

Met name 55-plussers zijn hierover zeer positief

- Uit toelichtingen komt vooral naar voren dat mensen zich bewust zijn dat meer aandacht beter zou zijn. Over de avondmaaltijd geven ze aan dat ze vaak gedachteloos eten, o.a. door afleidingen van televisie of kinderen die veel aandacht vragen. Over het ontbijt geven mensen aan meer tijd te willen nemen, en doordat ze te gehaast eten hier geen aandacht voor hebben.



Hoe tevreden bent u over de aandacht die u heeft voor het ontbijt/de avondmaaltijd tijdens het eten ervan??
 Basis: allen die ontbijt eten (n=961) en allen die de avondmaaltijd eten (n=1.010)

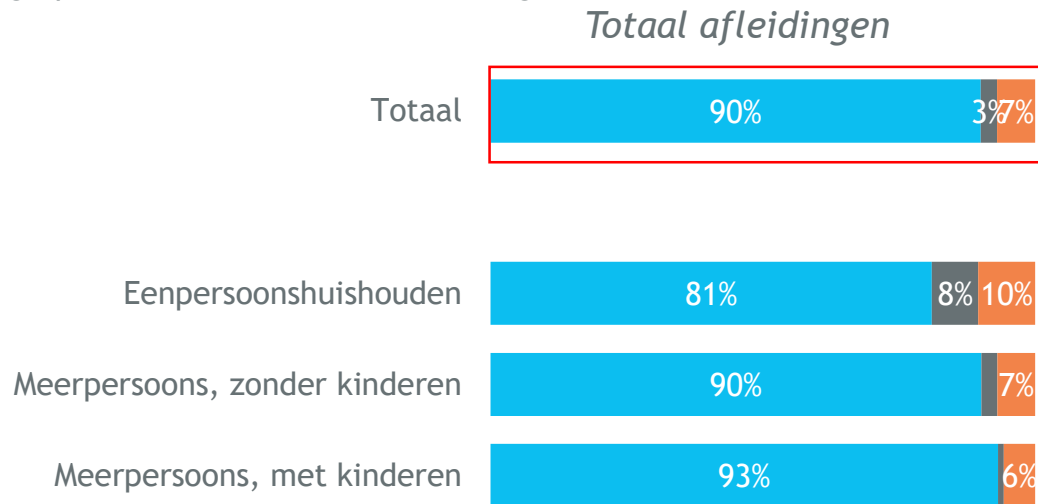
Merendeel eet het liefst met de afleiding die ze momenteel hebben

Alleenwonenden die met afleiding eten hebben daar ook een grote voorkeur voor

- Personen die aangeven liever met een andere vorm van afleiding te eten geven het vaakst aan dat ze liever met vrienden, familie of partner samen eten. Gezelligheid en praten worden gemist.

Houding t.a.v. activiteiten bij de avondmaaltijd

Uitgesplitst naar huishoudsamenstelling



■ Eet het liefst met deze activiteit

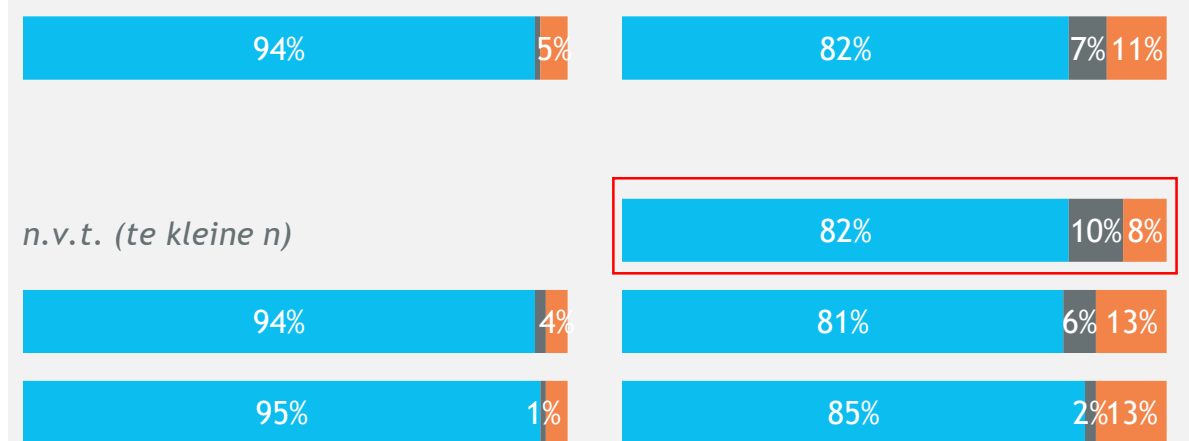
■ Ik eet liever met een andere activiteit

■ Ik eet het liefst zonder enige vorm van afleiding

Houding uitgesplitst naar type afleiding

Praten met gezelschap

Andere afleiding



Vraag: U gaf aan dat u tijdens de avondmaaltijd vooral bezig bent met [{{activiteit}}]. Wat is uw mening hierover?
Basis: allen die bij de avondmaaltijd aangeven enige vorm van afleiding te hebben (n=822).

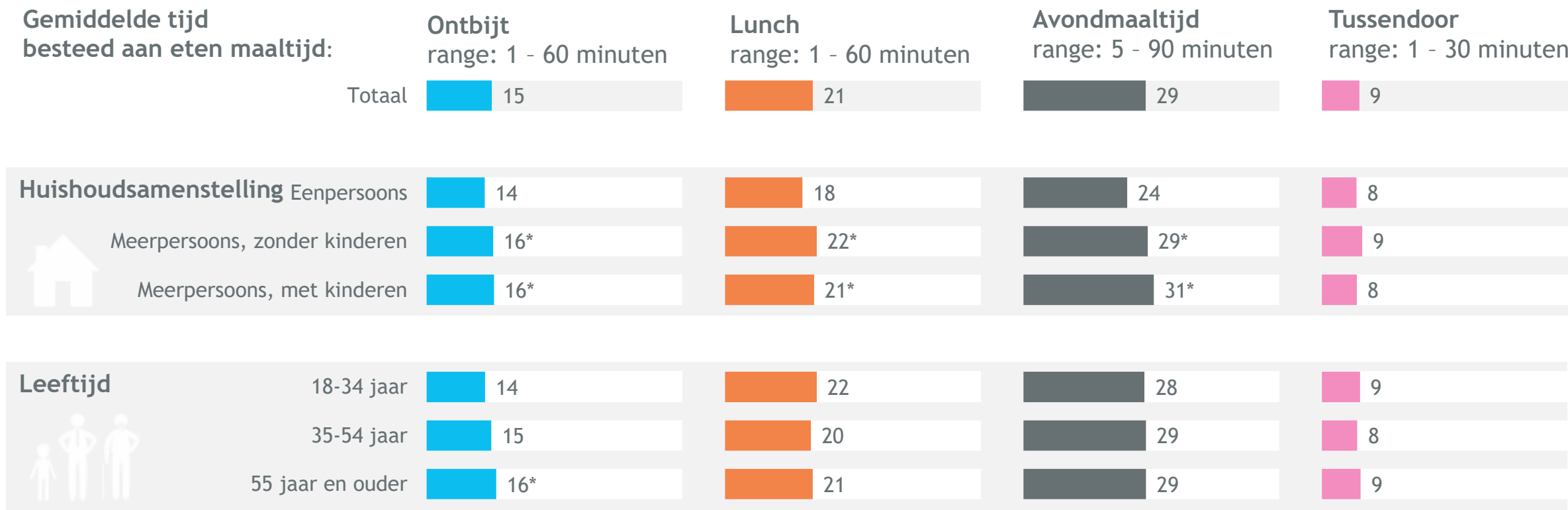


Gedrag & Houding - Tijd voor het eten

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

De meeste tijd nemen Nederlanders voor eten van de avondmaaltijd

Eenpersoonshuishoudens besteden de minste tijd aan het eten van maaltijden

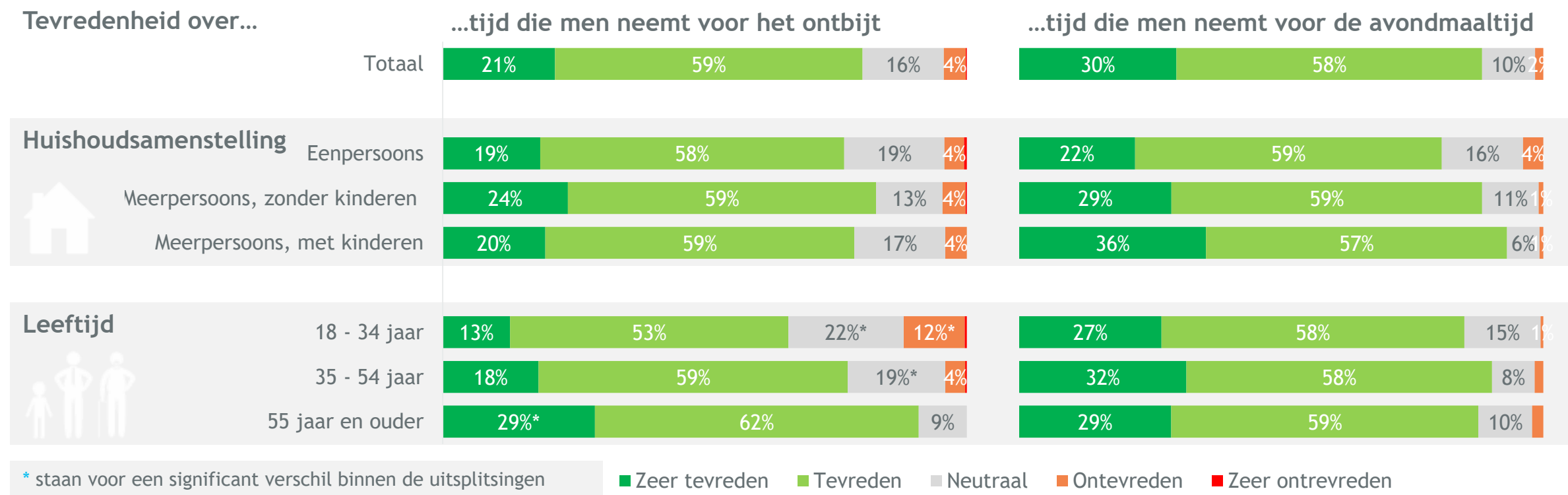


* staan voor een significant verschil binnen de uitsplitsingen

Men is (zeer) tevreden over de mate van tijd die men neemt voor het ontbijt en de avondmaaltijd

Vooraf personen tussen 18-34 jaar zijn minder tevreden hierover.

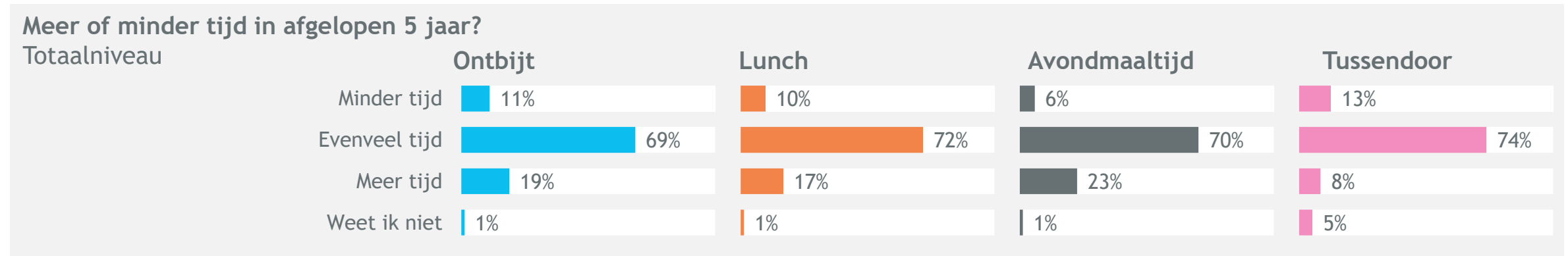
- Over de ontevredenheid voor de tijd die men neemt voor het ontbijt lichten mensen toe dat ze te gehaast zijn, o.a. de ochtendspits thuis zorgt voor beperkte tijd om te eten.
- Voor de avondmaaltijd zou men meer tijd willen nemen, om bewuster te eten maar ook om de gezinsleden meer aandacht te geven. Een enkeling geeft aan dat het eten te lang duurt (wachten totdat iedereen klaar is met eten).



Vraag: Hoe tevreden bent u over de aandacht die u heeft voor het ontbijt/de avondmaaltijd tijdens het eten ervan??
 Basis: allen die ontbijt eten (n=961) en allen die de avondmaaltijd eten (n=1.010)

Nederlanders nemen in de afgelopen 5 jaar vaak evenveel tijd voor de maaltijden

Meer tijd nemen heeft geregeld te maken met het streven bewuster te eten



Toelichting minder tijd voor **ontbijt**

- “Omdat ik vroeger moet gaan werken.”
- “Met kinderen heb ik er geen tijd voor.”
- “Ik een shake ben gaan eten in plaats van brood.”

Toelichting meer tijd voor **ontbijt**

- “Omdat ik vroeger of niet ontbeet of snel iets onderweg at.”
- “Ik ben met pensioen, die tijd is er nu.”
- “Omdat langzaam eten beter is.”
- “Meer rust in de ochtend wilde creëren voor mezelf.”



Toelichting minder tijd voor diner

- “Ik ben weduwe geworden.”
- “Omdat ik laat thuis kom en vaak geen zin heb uitgebreid de tafel te dekken, gewoon een snelle hap.”

Toelichting meer tijd voor diner

- “Met kinderen duurt alles langer.”
- “Dit is voor mijn partner en mij een waardevol moment.”
- “Voorheen at ik te snel en nu bewust genieten.”
- “Ik eet rustiger en kauw beter.”

Vraag: Bent u in de afgelopen 5 jaar meer of minder tijd gaan nemen voor het eten van de volgende maaltijden? Kunt u aangeven waardoor dat komt?

Basis: Allen die aangeven de maaltijd te eten.



Barrières & Kansen - Meer aandacht voor eten

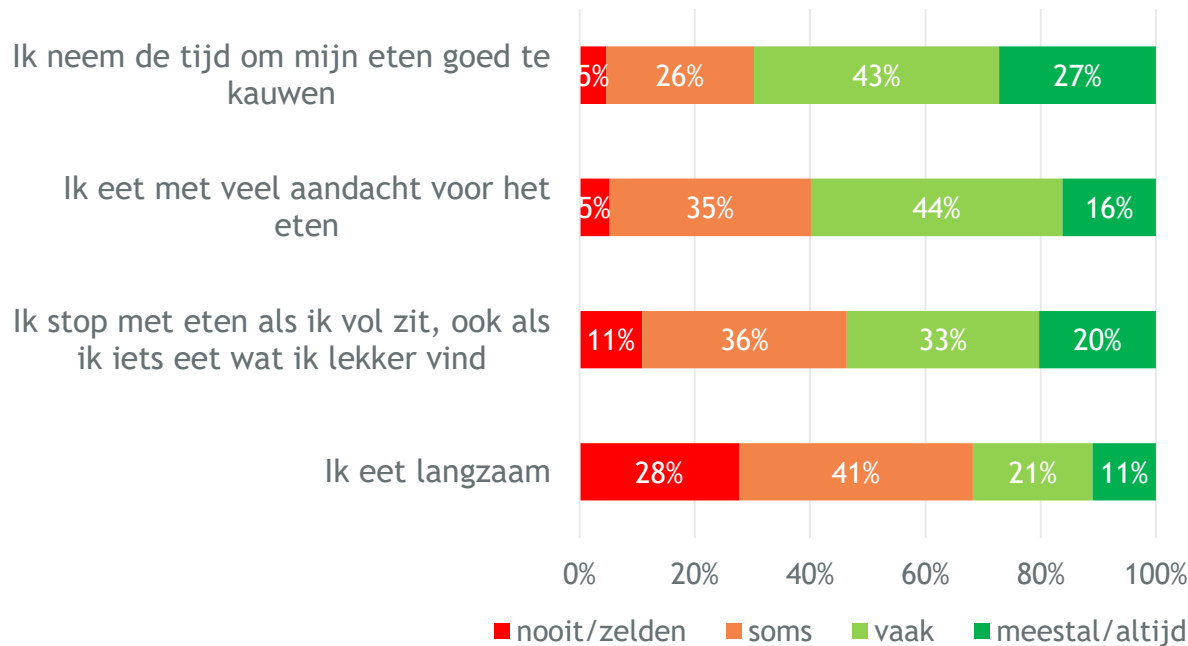
Met aandacht eten: 55-plussers geven het goede voorbeeld. En personen uit meerpersoonshuishoudens zijn overtuigd van het belang ervan

55-plussers eten met meer aandacht

Het blijkt lastig om langzaam te eten en te stoppen met eten als het lekker is

- 55-plussers vertonen vaker gedrag dat aansluit bij eten met aandacht
- Personen uit eenpersoonshuishoudens eten vaker langzaam

Kansen & Barrières voor eten met aandacht



% vaak + meestal/altijd				🏠		
Totaal	18-34 jr	35-54 jr	55+	Een-persoons	Meer-persoons	Met kinderen
70%	54%	67%	81%	68%	73%	66%
60%	41%	59%	72%	53%	65%	57%
54%	44%	55%	58%	52%	52%	56%
32%	22%	28%	41%	39%	33%	26%

Blauwe percentages staan voor een significant verschil

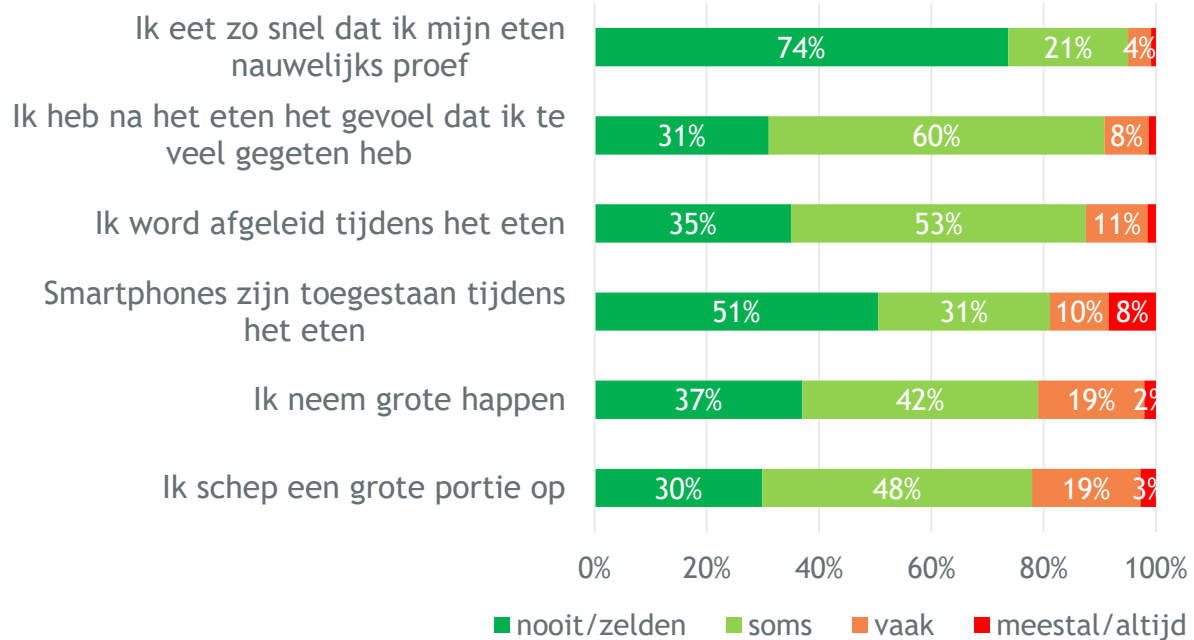
In hoeverre zijn onderstaande uitspraken op u van toepassing?
Basis: allen (n=1.011)

Eten met aandacht: 55-plussers geven het goede voorbeeld

Zij eten minder snel en geven aan minder vaak te veel te eten

- 55-plussers scoren op alle voorgelegde uitspraken beter dan jongere Nederlanders
- Bij alleenstaanden zijn smartphones vaker toegestaan aan tafel dan in meerpersoonshuishoudens

Kansen & Barrières voor eten met aandacht



Totaal	% nooit/zelden + soms			🏠		
	18-34 jr	35-54 jr	55+	Een-persoons	Meer-persoons	Met kinderen
95%	91%	93%	99%	95%	96%	94%
91%	84%	90%	96%	89%	92%	89%
88%	80%	84%	95%	88%	89%	85%
81%	71%	79%	89%	70%	83%	85%
79%	66%	78%	88%	80%	80%	77%
78%	64%	77%	87%	79%	82%	72%

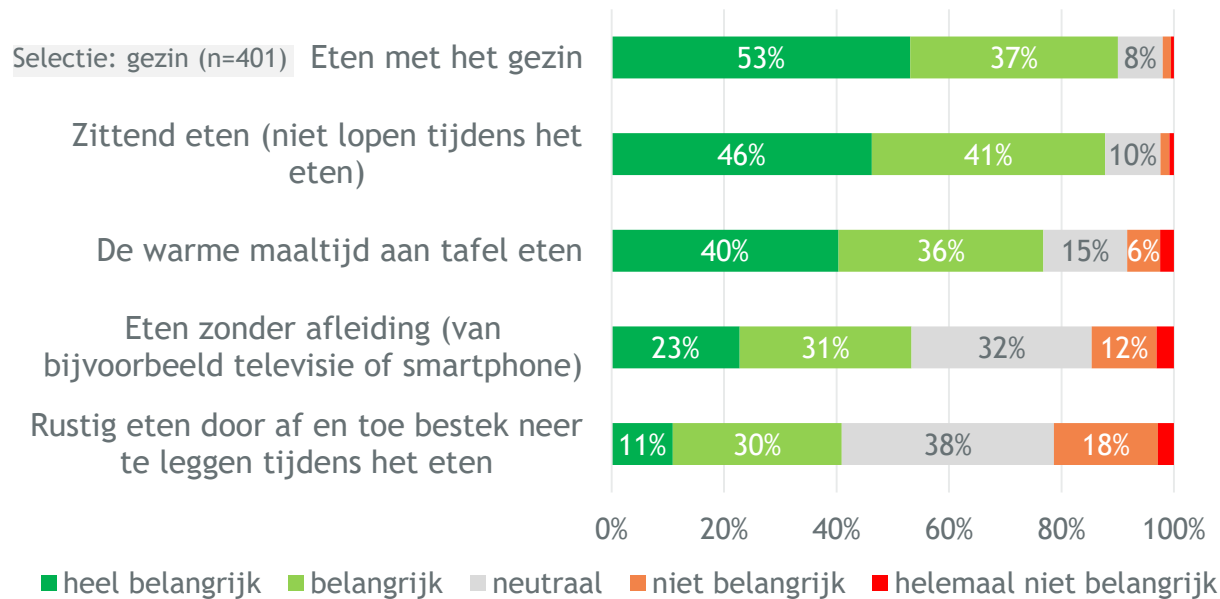
Blauwe percentages staan voor een significant verschil

Wisselend belang toegekend aan aspecten van bewust eten

Het belang van eten met het gezin en zittend eten is evident

- Rustig eten door het bestek af en toe neer te leggen wordt het minst belangrijk gevonden.
- 35-54-jarigen en 55-plussers vinden de voorgelegde aspecten van bewust eten belangrijker dan 18-34-jarigen
- Leden van meerpersoonshuishoudens vinden de aspecten van bewust eten belangrijker dan alleenstaanden, vooral als zij kinderen hebben

Kansen & Barrières voor eten met aandacht



Totaal	% (heel) belangrijk					
	18-34 jr	35-54 jr	55+	Een-persoons	Meer-persoons	Met kinderen
90%	84%	94%	92%	n.v.t.	76%	93%
88%	79%	89%	92%	81%	88%	91%
77%	74%	78%	77%	56%	78%	87%
53%	46%	57%	55%	34%	52%	66%
41%	29%	37%	52%	40%	42%	40%

Blauwe percentages staan voor een significant verschil



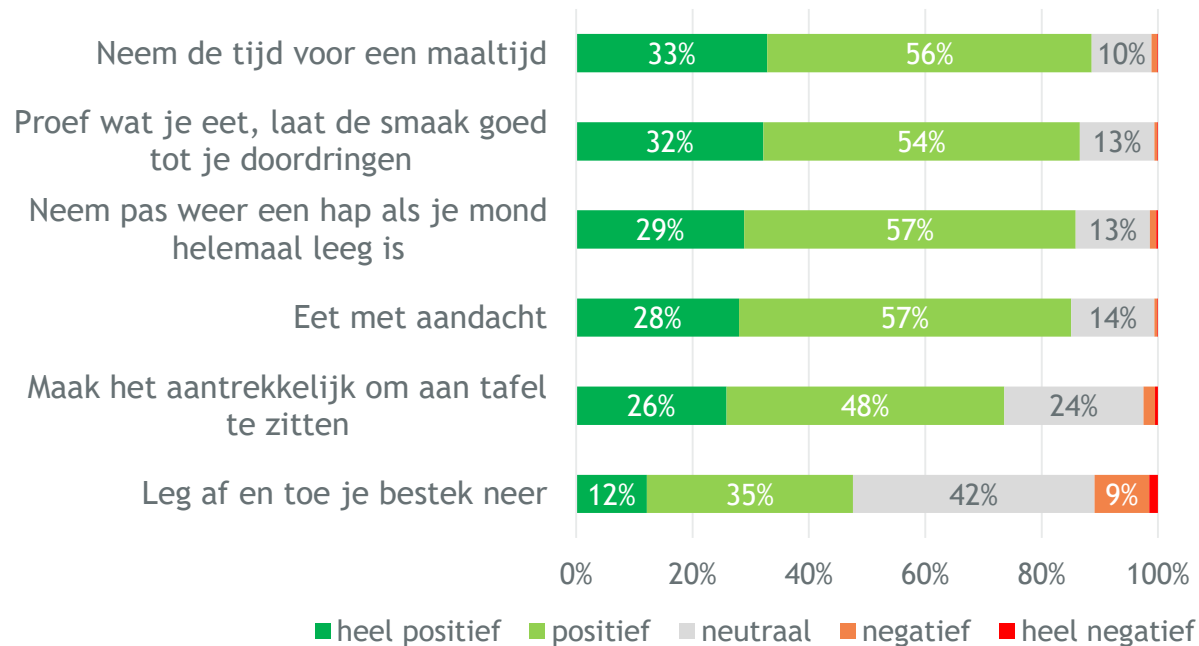
Evaluatie adviezen van het Voedingscentrum

De adviezen voor eten met meer aandacht worden overall positief beoordeeld

Overall: positieve beoordeling van de adviezen

‘Leg af en toe je bestek neer’ wordt het minst positief beoordeeld

- 55-plussers reageren positiever op de adviezen
- Alleenstaanden zijn minder positief over de adviezen ‘neem de tijd voor een maaltijd’, ‘eet met aandacht’ en ‘maak het aantrekkelijk om aan tafel te zitten’



	% (heel) positief						
	Totaal	18-34 jr	35-54 jr	55+	Een-persoons	Meer-persoons	Met kinderen
Neem de tijd voor een maaltijd	89%	82%	88%	93%	82%	91%	89%
Proef wat je eet, laat de smaak goed tot je doordringen	87%	76%	85%	94%	84%	87%	87%
Neem pas weer een hap als je mond helemaal leeg is	86%	80%	85%	90%	84%	88%	84%
Eet met aandacht	85%	78%	82%	91%	80%	88%	84%
Maak het aantrekkelijk om aan tafel te zitten	74%	71%	73%	75%	53%	78%	80%
Leg af en toe je bestek neer	48%	39%	46%	54%	45%	49%	48%

Blaue percentages staan voor een significant verschil

Kunt u per advies aangeven wat uw mening daarover is?
Basis: allen (n=1.011)

Bijlagen

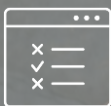
QuickScan | Hoe bewust eet Nederland?



Onderzoeksverantwoording



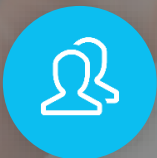
Methode



Online vragenlijst
30 vragen



Gemiddelde invulduur
6 minuten



Steekproef & Veldwerk



Nederlands representatieve steekproef
Netto respons $n=1.011$ (via extern panel)
Representatief voor de verhouding leeftijd, geslacht
en opleiding.



Veldwerkperiode
periode van 21 t/m 25 oktober 2019

Samenstelling steekproef

Verhouding leeftijdsgroepen naar huishoudsamenstelling

	Totaal	18-34 jaar	35 - 54 jaar	55 jaar en ouder
% in eenpersoonshuishouden	20%	12%	19%	25%
% in meerpersoonshuishouden zonder kinderen	48%	57%	24%	61%
% in meerpersoonshuishouden met kinderen	33%	31%	57%	14%



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Rapport QuickScan | Hoe bewust eet Nederland?

Datum: 15 november 2019

A blue 3D sign with the MWM2 logo and the text 'experts in luisteren' in white. The sign is placed on a wooden surface in the foreground of a blurred office scene. In the background, three people are sitting at a table, working on laptops in a modern office environment with large windows.

MWM2
experts in luisteren