

# 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

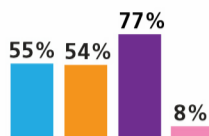
AVONDMAALTIJD

TUSSENDOOR

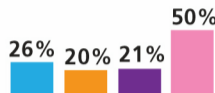
### Waar?



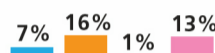
AAN TAFEL



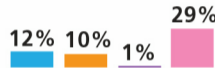
OP DE BANK



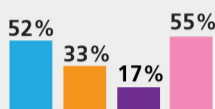
AAN EEN BUREAU



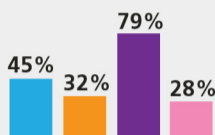
ERGENS ANDERS



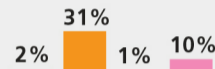
### Met wie?



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:



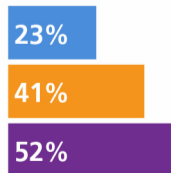
- 5,5x ZELFGEKOOKT
- 0,7x KANT- EN KLAAR
- 0,6x ETEN AFGEHAALD OF THUISBEZORGD
- 0,2x UIT ETEN

## Tijdens het eten

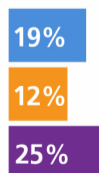
Vooral de avondmaaltijd is een gezelschapsmoment.



PRATEN MET GEZELSCHAP



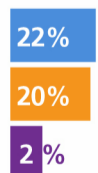
TV KIJKEN



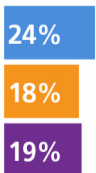
SOCIAL MEDIA



IETS ANDERS



GEEN AFLEIDING



## 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.