

## **Hoeveel groenten eet de Belg dagelijks?**

Om deze vraag te beantwoorden, werd in 2004 een voedselconsumptiepeiling gehouden. Het doel van dergelijk onderzoek is om de eet- en leefgewoonten van een bevolking te evalueren. Men kan uiteraard onmogelijk tien miljoen Belgen gaan bevragen, vandaar dat gewerkt wordt met steekproeven. Deze steekproef moet uiteraard representatief zijn voor de ganse bevolking, m.a.w. moet deze kleine groep alle bevolkingsgroepen vertegenwoordigen.

De onderzoekers selecteerden 3200 personen, waarvan 1850 uit het Vlaamse Gewest, 1050 uit het Waals Gewest en 300 uit het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

### **Verrassende resultaten!**

Slechts 31,3% van de mannen en 43,8% van de vrouwen eet dagelijks groenten, terwijl we volgens de richtlijnen minstens één portie per dag zouden moeten gebruiken. In de leeftijdscategorie van 19 tot 29 jaar neemt slechts 24,2% dagelijks een portie groenten.

Zonder groentesoepen en –sappen mee te rekenen, neemt de Belg gemiddeld per dag 138 gram groenten, minder dan de helft van de nodige 300 gram! Weliswaar nemen we iets meer groenten in de zomer in vergelijking met de winter, respectievelijk 146 gram tegen 126 gram, maar we blijven ver onder de norm.

De resultaten spreken boekdelen: niemand haalt de norm voor gezonde voeding, namelijk 300 gram groenten per dag.

### **Is deze norm dan zo moeilijk?**

Laten we eerlijk zijn, we eten wel graag groenten, maar dat bereiden, daar kruipt toch veel tijd in! Gelukkig zijn er oplossingen: één StarMeal maaltijd beantwoordt al volledig aan de norm voor gezonde voeding. Gemiddeld bevatten de StarMeal maaltijden 200 tot 300 gram groenten, meer dan wat de Belg gemiddeld per dag consumeert!

Drs. Patrick Mullie Voedingsexpert – Epidemioloog

Referentie: De Belgische Voedselconsumptiepeiling 1 - 2004

Afdeling Epidemiologie, 2006; Brussel

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid,

Depotnummer : D/2006/2505/17, IPH/EPI REPORTS N° 2006 - 016

Onderzoeksteam : Stephanie Devriese, Inge Huybrechts, Michel Moreau, Herman Van Oyen