

Onderzoek: (on)Gezond eten

Mei 2018

Over dit onderzoek

3Vraagt is onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel en stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag en op jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

Aan het onderzoek onder het jongerenpanel van EenVandaag deden 2150 jonge mensen mee. Het online onderzoek vond plaats van 2 tot en met 7 mei 2018. De resultaten zijn na weging representatief voor drie variabelen, namelijk leeftijd, geslacht en spreiding over het land.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met lissette.van.vliet@eenvandaag.nl

Samenvatting

Meerderheid jongeren wil verplichte les over gezonde leefstijl

Leren over welke voedingsstoffen je dagelijks binnen moet krijgen, hoe je een verse maaltijd kookt en of het dieet van die trending fitgirl nou eigenlijk wel zo goed voor je is. Twee derde (67%) van de jongeren vindt dat er in Nederland op de middelbare school verplicht les moet worden gegeven over een gezonde leefstijl. Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt onder jongeren van het EenVandaag opiniepanel in aanloop naar de NPO3 Foodweken.

Het panel ondervroeg 2150 jongeren tussen de 16 en 34 jaar. Voorstanders denken dat je de rest van je leven profijt hebt van lessen over goed eten en bewegen. Ook geven ze aan het belangrijk te vinden dat iedereen de kans krijgt om te leren over een gezonde leefstijl. Niet alleen de jongeren van wie de ouders hier al veel aandacht aan besteden tijdens de opvoeding.

'Ik weet zeker dat als we allemaal les krijgen over gezond leven, dit een positief effect zal hebben op de gezondheid van een groot deel van Nederland', zegt Rick. Zelf kijkt hij vaak documentaires over voeding: 'ik denk dat het goed is dat je al op jonge leeftijd op school leert hoe voedsel werkt. Mijn vrienden heb ik bijvoorbeeld al meerdere keren proberen uit te leggen dat light producten echt niet beter zijn dan de normale varianten, maar ze geloven me niet.'

Een kwart van de jongeren (26%) is geen voorstander van verplichte lessen. Zij vinden dat scholen zelf moeten kunnen kiezen of ze les geven over een gezonde leefstijl en vinden het de taak van ouders om hun kinderen te leren over eten en bewegen.

Middelbare scholier Ayla heeft er een hard hoofd in. Ze betwijfelt of tieners wel naar hun leraren zullen luisteren. *'Ik heb zelf voorlichting gehad over van alles en nog wat: drank, drugs, roken, gezond eten, noem maar op. Maar ik merk aan mijzelf en aan mijn vrienden dat we toch doen wat we willen. Ik weet heus wel dat een hele reep chocolade eten ongezond is, maar als ik dat wil eten doe ik dat gewoon.'*

Weet wat je eet

Hoewel de meerderheid van de jongeren vindt dat er verplicht les moet worden gegeven over een gezonde leefstijl, denken ze zelf al te weten hoe het moet. Vier op de vijf jongeren (82%) zegt dat ze over het algemeen gezond eten. Ze houden bijvoorbeeld rekening met hun gezondheid bij het kopen van producten. Meer dan de helft van de

ondervraagden (60%) zegt bewust de ingrediënten en voedingswaarden op het etiket te checken.

Volgens Ayla is dit niet altijd positief: *'sommige vriendinnen tellen calorieën, maar letten niet op de voedingsstoffen die in een product zitten en wat je dagelijks daarvan binnen moet of mag krijgen.'*

Voldoende groente en fruit eten blijkt voor velen een uitdaging. Ruim vier op de vijf jongeren geeft aan de door het Voedingscentrum aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 250 gram groente en twee stuks fruit niet te halen. De helft van de jongeren zegt 4 tot 6 dagen per week genoeg groente te eten, terwijl slechts een kwart van de jongeren 4 tot 6 dagen per week twee stuks fruit eet. Een grotere groep jongeren (30%) geeft zelfs toe vrijwel geen enkele dag in de week fruit te eten.

'Dat ik te weinig fruit eet komt eigenlijk gewoon door laksheid', geeft Thimo toe. *'Als ik naar school of stage ga, stop ik gemakkelijk een banaan in m'n tas, maar een tweede stuk fruit eet ik niet zo vaak.'*

Volgens Donna is les daarom misschien wel nuttig: *'ik weet dat ik te weinig fruit eet, maar om eerlijk te zijn weet ik niet wat hier nou echt het gevolg van is. Na een goede voorlichting kan ik pas echt bewust een keuze maken over wat ik wel of niet eet.'*

Minstens één keer in de week fastfood

Van de jongeren die aangeven dat ze in het algemeen niet gezond eten, geeft de meerderheid (62%) toe dat dit komt omdat ze niet op hun eetpatroon letten.

De verleiding van fastfood ligt snel op de loer. Een pizza bestellen omdat je geen zin hebt om te koken, nog snel een döner kebab scoren na een avond stappen of een wekelijkse patatdag. Bijna de helft van de jongeren (48%) zegt ten minste één keer in de week fastfood te eten. Opvallend hierbij is het verschil tussen mannen en vrouwen in het onderzoek. 56% van de deelnemende mannen geeft aan ten minste één keer in de week fastfood te weten, tegenover 39% van de vrouwen.

'Als ik zin heb eet ik gewoon fastfood', zegt Thimo. *'Niemand die me tegen gaat houden. Ik kan het hebben in m'n lichaamsbouw en voel me daarom daarna absoluut niet schuldig.'*

Niet alle jongeren denken zoals Thimo. Het snacken van ongezonde producten zoals chocolade, chips, pizza of friet zorgt nogal eens voor een schuldgevoel bij de eter. Dit is vaker het geval bij vrouwen (46%) dan bij mannen (25%).

Ayla heeft een eigen manier om een schuldgevoel tegen te gaan: *'een stuk chocolade voelt na een zware dag als een lichtpuntje. Gelukkig vind ik fruit ook heel lekker, dus dat eet ik dan om het snoepen te compenseren.'*

EenVandaag belde met

<u>Rick</u> 17 jaar Student HBO Informatica	<u>Ayla</u> 18 jaar Eindexamenkandidaat VWO	<u>Thimo</u> 21 jaar Student MBO Toegepaste Biologie	<u>Donna</u> 17 jaar VWO- scholier
--	--	---	---

NPO3 Foodweken

Waar komt ons voedsel vandaan, wat zit erin en gaan we soms niet te obsessief met eten om? Vanaf 14 mei staan NPO 3 en npo3.nl zes weken lang in het teken van eten tijdens de [Foodweken](#).

1. Gezond of ongezond

Hoe gezond eet en drink jij over het algemeen?

		Mannen	Vrouwen
Gezond:	82%	77%	88%
Niet gezond:	17%	22%	12%
Weet niet / geen mening:	1%	1%	0%

De volgende antwoorden zijn gegeven door jongeren die aangeven in het algemeen niet gezond te eten, N = 400

Waarom eet en drink jij vooral niet gezond?

Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Ik let niet zo op mijn eetpatroon:	62%
Gezond eten kost meer tijd:	29%
Gezond eten is duurder:	27%
Ik vind het niet lekker:	27%
Ik word niet snel dik:	27%
Ik sport genoeg om het te compenseren:	11%
Ik weet (te) weinig over gezond eten:	7%
Weet niet / geen mening:	1%

Open reacties: waarom eet en drink jij vooral niet gezond?

Hieronder een willekeurige selectie:

'Ik vind dat je moet kunnen eten en drinken wat je lekker vindt zolang je maar genoeg beweegt en je maar niet extreem overgewicht hebt.'

'Ik werk voltijd, als ik 's avonds thuiskom heb ik geen tijd of energie om uitgebreid te koken. En simpel eten is vaak ongezond.'

'Ik heb genen waardoor ik niet dik word, net als de rest van de mannen in de familie.'

Hoeveel dagen in de week eet jij over het algemeen minimaal 250 gram groente?

		Mannen	Vrouwen
Vrijwel geen enkele dag in de week:	8%	7%	9%
1-3 dagen per week:	27%	32%	23%
4-6 dagen per week:	48%	48%	49%
Alle dagen van de week:	14%	12%	17%
Weet niet / geen mening:	3%	1%	2%

Hoeveel dagen in de week eet jij over het algemeen minimaal twee stuks fruit?

		Mannen	Vrouwen
Vrijwel geen enkele dag in de week:	30%	34%	27%
1-3 dagen per week:	32%	32%	32%
4-6 dagen per week:	25%	22%	27%
Alle dagen van de week:	12%	11%	13%
Weet niet / geen mening:	1%	1%	1%

Hoe vaak eet je fastfood?

Onder fastfood verstaan we voedsel dat ongezond en relatief goedkoop is, zoals patat, snacks (kroketten/frikadellen), hamburger, pizza en döner kebab/shoarma. Producten als chips, snoep en gebak vallen hier niet onder.

		Mannen	Vrouwen
Iedere dag:	0%	0%	0%
Meerdere dagen per week:	11%	15%	6%
Eens per week:	37%	41%	33%
Eens per twee weken:	23%	21%	25%
Eens per maand:	16%	13%	20%
Minder dan eens per maand:	11%	9%	13%
Ik eet nooit fastfood:	2%	1%	3%
Weet niet / geen mening:	0%	0%	0%

Vind jij over het algemeen dat je te veel of te weinig fastfood eet, of is het goed zo?

Te veel:	22%
Niet te veel, niet te weinig:	76%
Te weinig:	1%
Weet niet / geen mening:	1%

Stelling: 'Ik voel me vaak schuldig als ik iets ongezonds eet.'

		Mannen	Vrouwen
Eens:	36%	25%	46%
Oneens:	61%	72%	49%
Weet niet / geen mening:	3%	3%	5%

Wat at je de laatste keer dat je je schuldig voelde?

Hieronder een word cloud van de 50 meest ingevulde woorden.



Je ziet dat er een aantal producten duidelijk uit de antwoorden naar voren komen, zoals chocolade, chips, patat en pizza.

Als je voedsel koopt, let je dan over het algemeen specifiek op welke ingrediënten/voedingsstoffen erin zitten? Zo ja, waar let je op?

Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Ja, op het aantal calorieën:	29%
Ja, op het aantal koolhydraten:	15%
Ja, op het aantal vetten (onverzadigd):	19%
Ja, op het aantal E-nummers:	13%
Ja, op de hoeveelheid zout:	21%
Ja, op de hoeveelheid suiker:	41%
Nee, ik let niet specifiek op ingrediënten bij het kopen van voedsel:	40%

2. Verplicht les over leefstijl?

Er zijn mensen die vinden dat de overheid middelbare scholen moeten verplichten om les te geven over een gezonde levensstijl. Juist omdat de overheid pleit voor gezonder eten, zouden ze jongeren hier op jonge leeftijd al over moeten onderwijzen.

Andere mensen vinden een verplichting door de overheid te ver gaan. Ze vinden ook dat ouders hier een grote rol in moeten spelen.

Vind je dat er in Nederland op de middelbare school verplicht les moet worden gegeven over een gezonde leefstijl?

Dat vind ik wel: 67%

Dat vind ik niet: 26%

Weet niet / geen mening: 7%

Zo nee, waarom niet? Zo ja, waarom wel? En wat zou er vooral aan de orde moeten komen in deze les(sen)?

Het overgrote deel van de ondervraagde jongeren (67%) geeft aan dat ze vinden dat er op middelbare scholen in Nederland verplicht les moeten geven over een gezonde leefstijl. Ze vinden het belangrijk dat je hier al op jonge leeftijd over leert, zodat je hier de rest van je leven profijt van hebt in je eet- en beweegpatroon. Daarnaast denken ze dat iedereen op deze manier leert over een gezonde leefstijl en niet alleen de jongeren van die de ouders hier al veel aandacht aan besteden tijdens de opvoeding.

Hier een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

'Als je dat niet van je ouders meekrijgt, moet je het leren op school. Het is in het belang van de samenleving dat mensen leren voor zichzelf te zorgen.'

'Ik vind het verstandig om gezond eten op school te behandelen, want dan weet je tenslotte zeker dat de kinderen te horen krijgen wat gezond eten betekent. Ik denk dat veel ouders daar haast niet over nadenken.'

'Het is cruciaal dat kinderen op jonge leeftijd al gezond leren te eten, dat maakt het voor hen makkelijker om op latere leeftijd een gezonde leefstijl te behouden. Ik vind echter wel het binnen de reguliere vakken aan de orde moet komen (bv. biologie of maatschappijleer).'

Een kwart (26%) van de deelnemers is geen voorstander van verplichte lessen over een gezonde levensstijl op de middelbare school. Volgens hen is voorlichting over gezond eten vooral de taak van de ouders of opvoeders van jongeren. Ze geven aan dat scholen zelf moeten kunnen kiezen of ze lessen geven over een gezonde leefstijl, omdat de

lesprogramma's vaak al vol zitten. Daarnaast hebben ze er een hard hoofd in of jongeren wel luisteren naar hun docenten en vragen ze zich daarom af of de lessen over dit onderwerp geen verspilde moeite zijn.

Hier een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

'Dat moet je van huis uit leren.'

'Ik vind niet dat er speciale vakken moeten worden gecreëerd om dit te onderwijzen, maar wat mij betreft mag gezond leven best geïntegreerd worden in vakken als lichamelijke opvoeding, verzorging, biologie etc.'

'Het zijn pubers. Die interesseert dat niet. Dan leren ze er niks van en is het alleen zonde van het geld. Daarnaast zullen jongeren deze lessen veelal niet serieus nemen en zich juist hiertegen afzetten.'

'Er moet al zoveel op de middelbare school. Het aantal te behandelen onderwerpen wordt met elke maatschappelijke discussie veel te groot naast de normale lesstof.'