

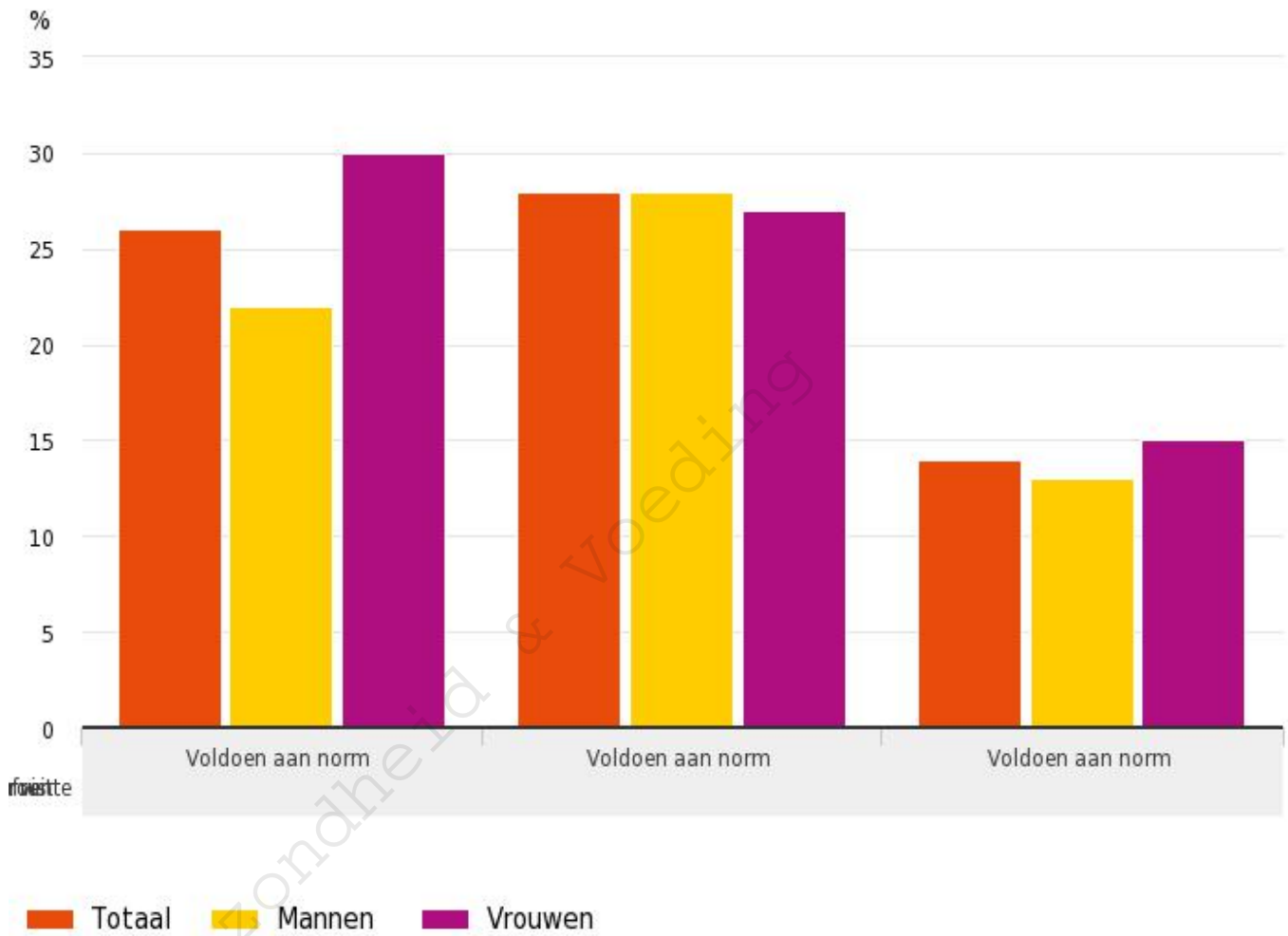
## Nederland eet onvoldoende groente, fruit en vis



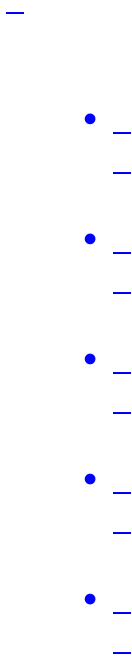
Nederland eet te weinig groente, fruit en vis. Maar 25% van de Nederlanders eet voldoende groeten, fruit en vis, dat is niet veel.

Allochtonen doen het beter dan autochtonen. En ouderen doen het weer beter dan jongeren. Vrouwen doen het weer beter dan mannen wat betreft fruit en groenten eten ze ongeveer evenveel.

Voldoen aan de richtlijnen voor fruit, groente en vis vanaf 4 jaar naar geslacht, 2014



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM



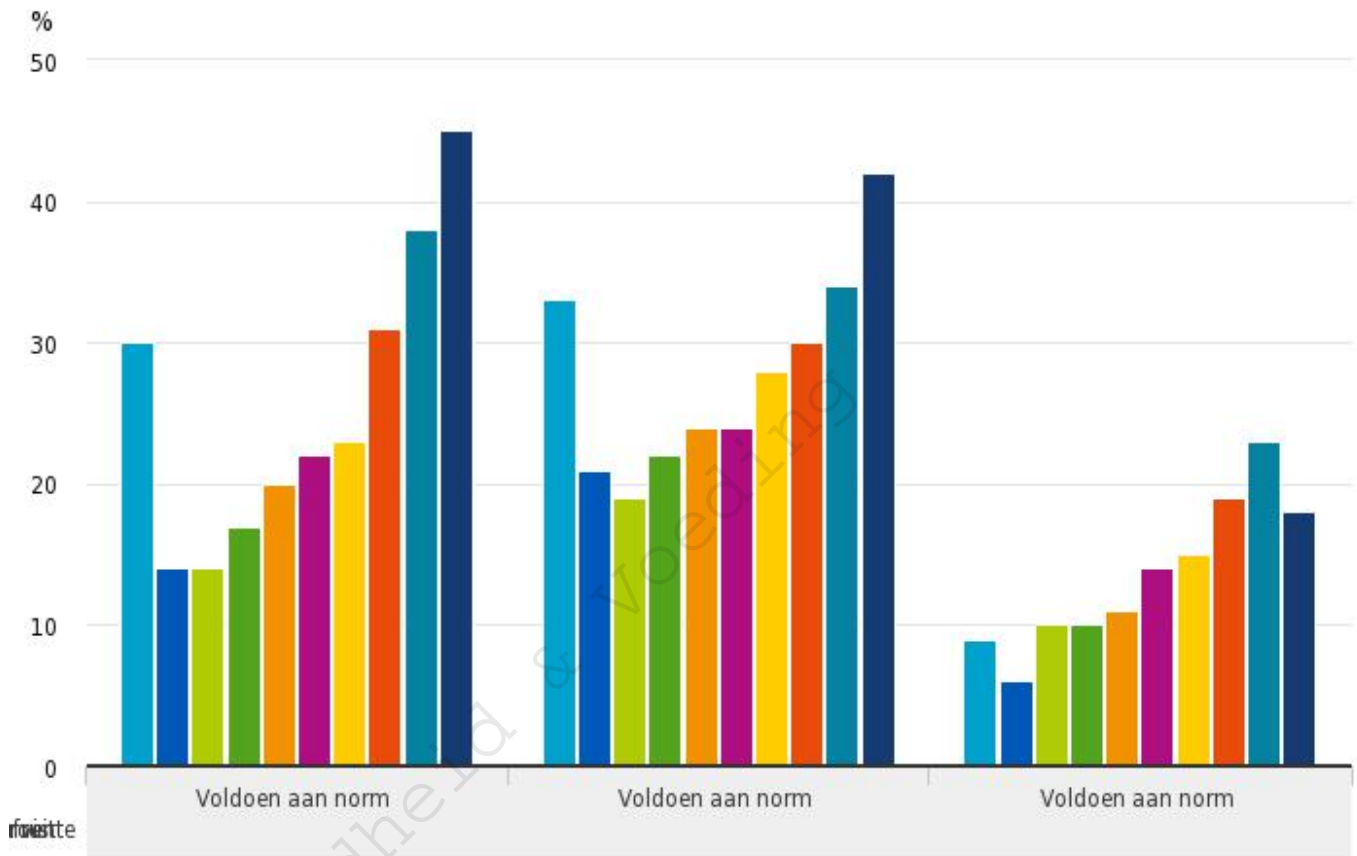
- —  
—
- —  
—
- —  
—

De tendens is wel dan kinderen tot 12 jaar nog wel redelijk eten maar daarna zakt het volledig in. Misschien iets om aan te doen dat met name middelbare schoolkinderen gezonder gaan eten, iets voor de scholen of regering?!

Naarmate de mensen ouder worden gaan ze weer gezonder eten.

Gezondheid & Voeding

Percentage mensen dat voldoet aan richtlijnen fruit, groente en vis, naar leeftijd, 2014



- 4 tot 12 jaar    12 tot 16 jaar    16 tot 20 jaar    20 tot 30 jaar
- 30 tot 40 jaar    40 tot 50 jaar    50 tot 55 jaar    55 to 65 jaar
- 65 tot 75 jaar    75 jaar en ouder



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS/RIVM



- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Opvallend is dat de mensen met een hogere opleiding niet veel gezonder eten volgens de statistieken, alleen bij het eten van groenten doen ze het iets beter.

## Wat zijn de richtlijnen goede voeding?

Volgens de gezondheidsraad zijn dit:

- Op ten minste vijf – maar bij voorkeur op alle – dagen van de week minstens een half uur matig inspannende lichamelijke activiteit in de vorm van bijvoorbeeld stevig lopen, fietsen of tuinieren.
- Gebruik dagelijks 150-200 gram groente en 200 gram fruit.
- Gebruik een voeding met dagelijks 30-40 gram vezel, met name afkomstig van groente, fruit en volkoren graanproducten.
- Gebruik per week twee porties vis (à 100-150 gram), waarvan ten minste een portie vette vis.
- Beperk het gebruik van verzadigde vetzuren tot minder dan 10 energieprocent en van enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren tot minder dan 1 energieprocent.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren tot 7 eet/drinkmomenten per dag (inclusief hoofdmaaltijden).
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag. Indien men alcoholische drank gebruikt, beperk dit dan tot twee standaard glazen (mannen) of één standaardglas (vrouwen) per dag

### Conclusie

We eten niet echt gezond, al denk ik dat wij als gezin het nog aardig doen. Maar in de huidige tijd waarin veel mensen hun eten halen uit de supermarkt is het niet eenvoudig om gezond te eten. De supermarkten leveren meer vulling dan voeding, koop je groenten en fruit het liefst biologisch op de markt of bij de boer in de buurt.

Met name bij de jeugd op de middelbare school valt veel te halen, die eten het slechts van allemaal. Ik weet niet of je wel eens op een middelbare school bent geweest maar daar is het eten nog slechter dan in de supermarkt.

Bron: [cbs.nl](https://cbs.nl)

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding