



Cijfers over

Eten

Eetgedrag omvat alle dagelijkse eet-, drink en snackgewoonten. Als maatstaf voor de eetgewoonten van jongeren worden doorgaans drie normen gebruikt: ontbijten, het eten van groente en het eten van fruit. Voor ontbijten wordt als norm gehanteerd dat jeugdigen dit dagelijks doen. Voor groenteconsumptie geldt voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar de norm dat zij dagelijks 150 gram groente eten en voor jongeren van 12 tot en met 17 jaar dat zij 200 gram groente eten. Voor fruitconsumptie geldt de norm dat er minstens 2 stuks fruit per dag gegeten wordt. Eetgedrag is een van de factoren die samenhangt met overgewicht.

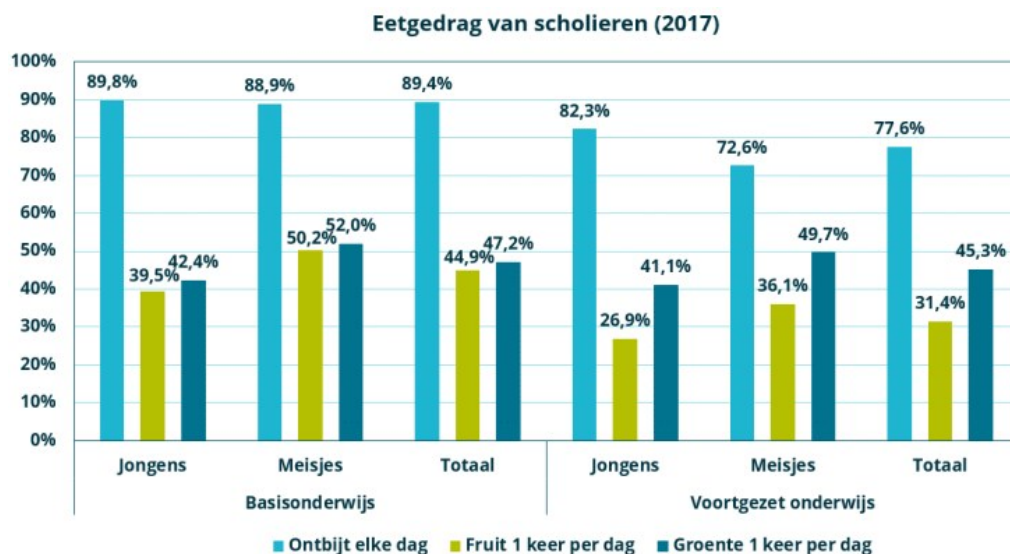
Bron

- Keulen, H.M. van, Chorus, A.M.J., Verheijden, M.W. (2011). Monitor convenant gezond gewicht. Leiden: NO Kwaliteit van leven
- Currie, C.... [et al.] (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. WHO Regional Office for Europe

Kerncijfers

Landelijk

Van de



scholieren in het basis- en voortgezet onderwijs ontbijt, in 2017, gemiddeld 80 procent van de leerlingen door de week elke dag. Er zijn echter verschillen in eetgedrag tussen leerlingen van het basisonderwijs en die van het voortgezet onderwijs. Basisschoolleerlingen hebben over het geheel genomen gezondere eetgewoontes. Zo ontbijt 89,4 procent van de basisschoolleerlingen en 77,6 procent van de leerlingen van 12-16 in het voortgezet onderwijs iedere doordeweekse dag. Dit verschil is significant. Ook zijn er verschillen tussen jongens en meisjes. Hoewel de percentages jongens en meisjes die dagelijks ontbijten in het basisonderwijs niet veel verschillen is er in het voortgezet onderwijs wel sprake van een significant verschil. Ruim 82 procent van de jongens van 12-16 jaar zegt dagelijks te ontbijten. Bij meisjes gaat het om bijna 73 procent.

Ook eten kinderen in het basisonderwijs vaker groente en fruit. 45 procent van de basisschoolleerlingen eet iedere dag een of meer stukken fruit. In het voortgezet onderwijs gaat het om 31,4 procent van de leerlingen die zegt dit te doen. Ook dit verschil is significant. Het dagelijks

eten van groente komt in beide groepen ongeveer evenveel voor. Bij de basisschoolleerlingen gaat het om ruim 47 procent en van de leerlingen in het voortgezet onderwijs om ruim 45 procent. Ook bij het eten van groente en fruit zijn er verschillen tussen jongens en meisjes. Bij het ontbijten zeiden meer jongens dan meisjes dit dagelijks te doen. Bij het eten van groenten en fruit is het echter omgekeerd. Meer meisjes dan jongens in zowel het basis- als voortgezet onderwijs eten dagelijks groenten en fruit. Deze gegevens zijn afkomstig uit het HBSC-onderzoek naar gezondheid en welzijn onder scholieren van 11 tot en met 16 jaar (Stevens e.a., 2018).

Cijfers over het eetgedrag van jongere kinderen komen uit de Gezondheidsenquête. De Gezondheidsenquête is een doorlopend onderzoek naar leefstijl en gezondheid onder de Nederlandse bevolking van 0 jaar en ouder. Wat het eetgedrag van kinderen betreft wordt uitgegaan van de Richtlijn gezonde voeding van de Gezondheidsraad. Ouders van kinderen wordt gevraagd naar de consumptie van fruit, groente en vis. De laatste cijfers dateren uit 2016. Van de kinderen van 0-12 jaar eet ruim 38 procent zeven dagen per week voldoende fruit en voldoet daarmee aan de richtlijn gezonde voeding. 44,4 procent eet vijf dagen per week voldoende fruit. Het percentage kinderen dat voldoet aan de groente norm is hoger. Bijna 42 procent eet zeven dagen per week groente. Bijna 65 procent doet dit vijf dagen per week. Van de 0-12-jarigen eet bijna 53 procent minstens een keer per week vis (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2018).

Laatst bewerkt: 24 mei 2019

Gebruikte onderzoeken en/of registraties

- [Gezondheidsenquête](#)
- [HBSC 2017 \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#)

Gebruikte publicaties

- [Centraal Bureau voor de Statistiek \(2018\). Eetgedrag kinderen van 0-12 jaar.](#)
- Stevens, G., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E., ter Bogt, T., van den Eijnden, R., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W. & de Looze, M. (2018). HBSC 2017 Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Deze informatie is op 28 september 2019 gedownload van www.nji.nl.