

Te weinig of te veel? Zo eten wij

Vlees, vis, gevogelte, eieren en vleesvervangers

80 % van de ondervraagden eet meer vlees dan aanbevolen. Slechts 13 % eet, zoals wordt aanbevolen, twee keer per week vis.

Gemiddelde:
160 gram



Aanbevolen:
100 gram



Gemiddelde:
142 gram



Aanbevolen:
40 tot 75 gram



Gemiddelde:
18 gram



Gemiddelde:
656 kcal



Gemiddelde:
145 gram



Aanbevolen:
300 gram



Groenten

Slechts 5 % eet zoveel groenten als wordt aanbevolen. Peuters scoren goed, kinderen en jongeren niet. Daarna stijgt de consumptie van groenten met de leeftijd.

Vet

In 2004 aten we nog 27 gram vet (op de boterham en om te koken) per dag. Goed nieuws? Toch opletten: sommige essentiële vetten hebben we echt nodig.

Hoe eet en drinkt de Belg? In 2014 heeft het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, voor de tweede keer na 2004, duizenden landgenoten ondervraagd over hun voedingsgewoonten. Volgen we de aanbevelingen of zitten we er stelselmatig onder of boven?

Stéphanie Bonnewyn – Paul Nies

Fruit

Twee stuks fruit per dag? Slechts 9 % houdt zich daaraan, vooral peuters en kleuters. Ongeveer de helft van de ondervraagden houdt het op een stuk fruit per dag.

Aanbevolen:
315 gram



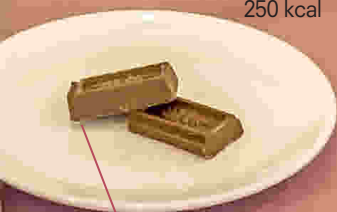
Gemiddelde:
110 gram



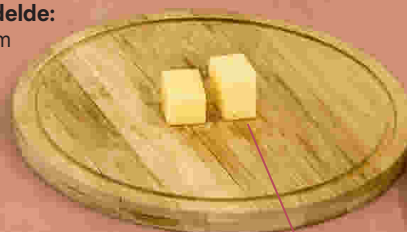
Aanbevolen:
250 gram (twee stuks)



Aanbevolen:
250 kcal



Gemiddelde:
160 gram



Aanbevolen:
450 tot 600 gram



Extra's

94 % van de mensen die antwoordden, eet meer "overbodige" voeding dan we nodig hebben. De consumptie van gesuikerde frisdranken is licht gedaald tegenover 2004.

Water

Vooraf kinderen en jongeren (6 tot 18 jaar) drinken te weinig water.

Aanbevolen:
minimaal 1liter

Gemiddelde:
797 ml



Melk, zuivel en alternatieven

Het gemiddelde zou nog lager liggen zonder de hoge zuivelconsumptie van kleine kinderen (301 gram). Vooral adolescenten laten melk en afgeleiden te veel links liggen.