



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Voedsel- consumptie in Nederland

Wat, waar en wanneer?

Het RIVM onderzoekt de consumptie in Nederland van 1-79-jarigen. Deze factsheet geeft in het kort de resultaten van de periode 2012-2014 voor de soorten voedingsmiddelen die worden gegeten en gedronken, hoeveel, waar en wanneer. En of de voedselconsumptie is veranderd vergeleken met 5 jaar eerder.

Belangrijkste bevindingen

Een Nederlander consumeert gemiddeld per dag ruim 3 kg aan eten en drinken. Bijna 2 kg hiervan is in de vorm van thee, koffie, water, frisdranken, sappen en alcohol. Van de overige voedingsmiddelen is circa 41% van dierlijke oorsprong.

Jongens en mannen eten meer dan meisjes en vrouwen. Wat er wordt gegeten verschilt nauwelijks tussen de groepen. Wel eten kinderen relatief meer zuivel en fruit dan volwassenen en drinken ze iets minder (niet-) alcoholische dranken.

Nederlanders eten vooral thuis en over de hele dag verspreid. Voedingsmiddelen die vaker buitenshuis worden gegeten zijn koek en gebak, fruit en vis.

Kinderen zijn 20% meer fruit gaan eten ten opzichte van vijf jaar geleden. De consumptie van alcohol, aardappelen, vetten, zuivel, koek en gebak en vlees nam af.

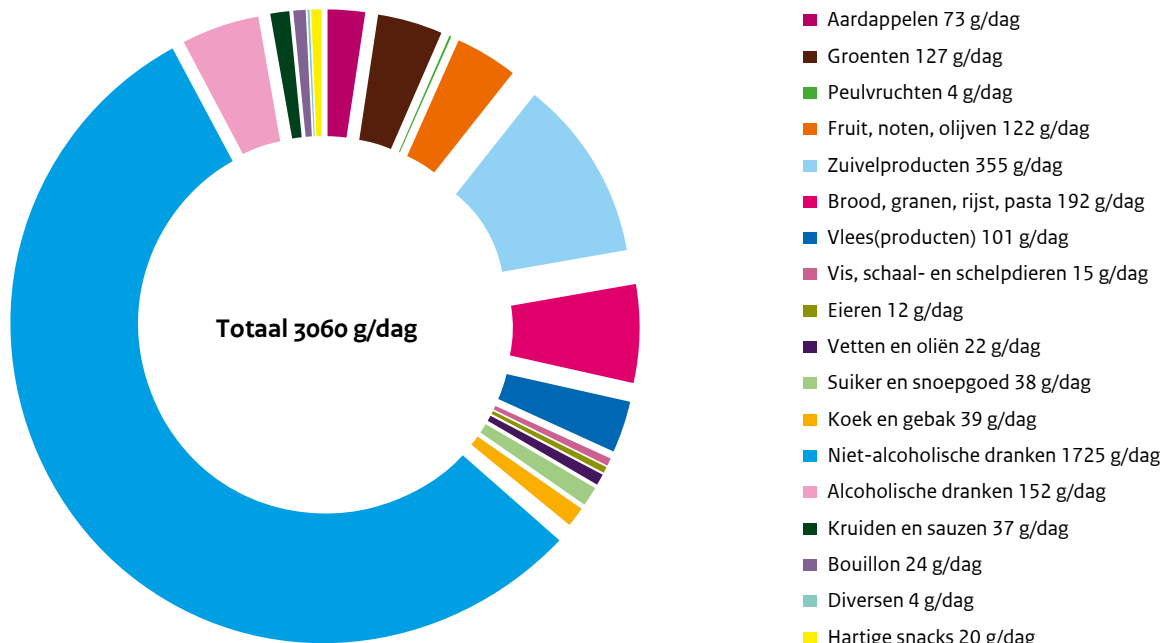
Gebruik van niet-alcoholische dranken nam toe. Groente- en broodconsumptie bleef ongeveer gelijk.

De resultaten zijn gebaseerd op een interim-rapport, halverwege de dataverzameling van de voedselconsumptiepeiling van 2012 tot 2016 bij 1-79-jarigen. Op www.voedselconsumptiepeiling.nl is de volledige rapportage te vinden. De cijfers over de hele periode en de betekenis voor de gezondheid volgt na afloop van de totale dataverzameling.



Wat?

Voedselconsumptie, 1-79-jarigen (VCP 2012-2014)



Gemiddeld eten en drinken 1-79-jarige mannen en vrouwen ongeveer 3,1 kg voedsel per dag. Bijna 2 kg hiervan betreft alcoholische en niet-alcoholische dranken. Dit zijn limonade, frisdranken, vruchtensappen, koffie en thee, water en mineraalwater en alcohol. Van de overige voedingsmiddelen is 41% van dierlijke oorsprong. Voedingsmiddelen die ook een grote bijdrage leveren aan de dagelijkse inname zijn zuivelproducten, brood, aardappelen, groente en fruit.

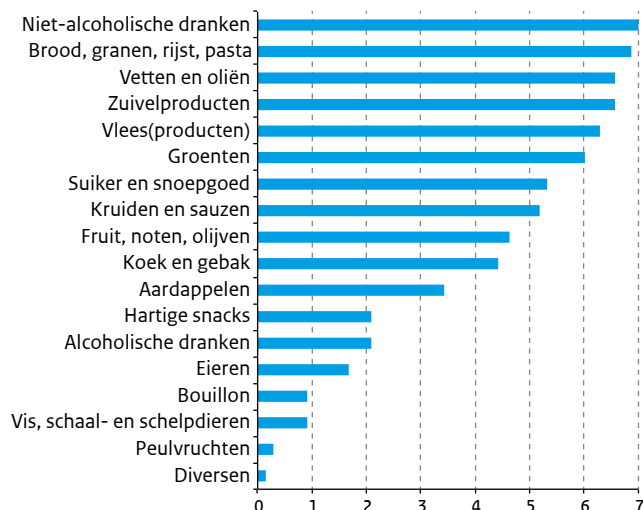
De hoeveelheden verschillen naar leeftijd en geslacht. Jonge kinderen van 1-3 jaar eten en drinken 1,5 kg/dag. Mannen van 19-50 jaar eten het meest, circa 3,5 kg/dag. Meisjes en vrouwen eten van de meeste voedingsmiddelen groepen minder dan jongens en mannen van dezelfde leeftijd.

De samenstelling van het voedingsmiddelenpakket verschilt nauwelijks per leeftijd. Uitzondering hierop is dat kinderen relatief meer zuivel en fruit eten en volwassenen meer (niet-)alcoholische dranken drinken; ruim een kwart van het voedsel van 1-3 jarigen is zuivel en bijna 40% niet-alcoholische dranken, op volwassen leeftijd is dat respectievelijk ruim 10% en ruim 60% alcoholische en niet-alcoholische dranken.

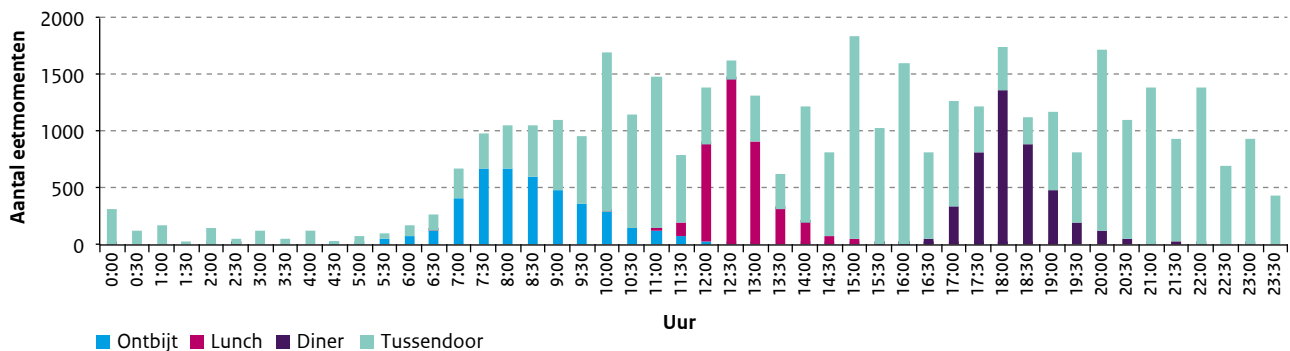
Hoe vaak?

Nederlanders eten niet vaak peulvruchten en vis. Vlees wordt op 90% van de dagen gegeten, in het bijzonder bewerkt vlees. Aardappelen worden op ongeveer de helft van de dagen geconsumeerd, fruit op bijna 5 dagen in de week en groente op 6 dagen in de week. Overigens consumeren jonge kinderen op meer dagen fruit.

Consumptie naar aantal dagen in de week, 1-79-jarigen (VCP 2012-2014)



Consumptie naar uur van de dag/nacht 1-79-jarigen (VCP 2012-2014)



Wanneer?

Nederlanders eten verspreid over de dag en avond. De meeste mensen nuttigen tussen 7.30 en 9.00 uur een ontbijt, een lunch tussen 12.00 en 13.00 uur en rond 18.00 uur een avondmaaltijd. Ouderen eten of drinken vaak alvast iets voor het ontbijt, jonge kinderen eten het minst in de avond en nacht. In de loop van de ochtend eten of drinken bijna alle jonge kinderen iets, 9-18-jarigen daarentegen juist veel minder.

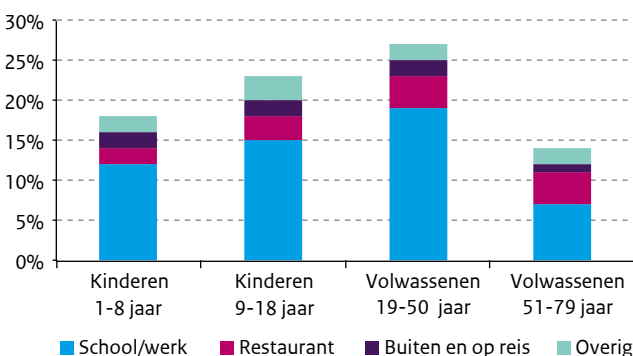
Waar?

Van alle voedingsmiddelengroepen wordt het merendeel (80%) in de thuisituatie gegeten. Onder Thuis valt ook een drankje of eten bij vrienden of op het oppasadres van kinderen. Crèches vallen onder School/werk en kantines onder Restaurant. Bij Overig valt te denken aan het sportveld, in de winkel, bij de kapper en dergelijke.

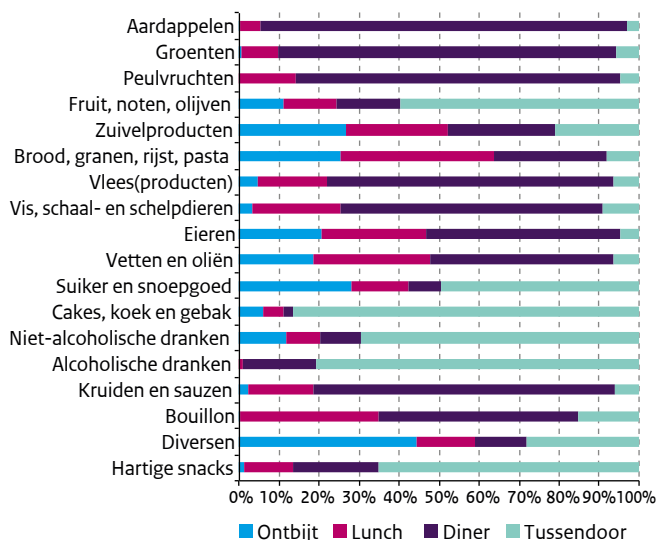
De voedingsmiddelengroepen waarvan meer dan 20% buitenshuis wordt gegeten zijn fruit, brood en graanproducten, vis (wat relatief vaker in een restaurant wordt gegeten), suiker en snoep, koek en gebak, niet-alcoholische dranken, soep (bouillon) en hartige snacks.

Volwassenen en adolescenten eten relatief meer op school of op het werk (resp. 19 en 15%), ouderen juist meer thuis (85%).

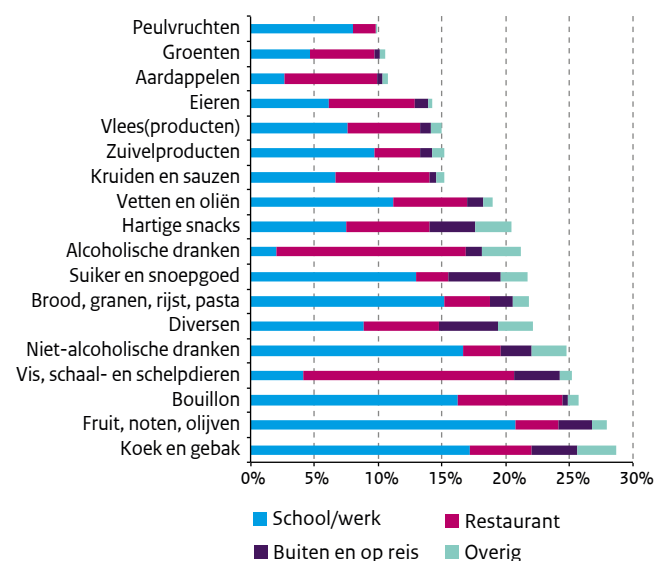
Consumptie buitenshuis naar leeftijd (VCP 2012-2014)



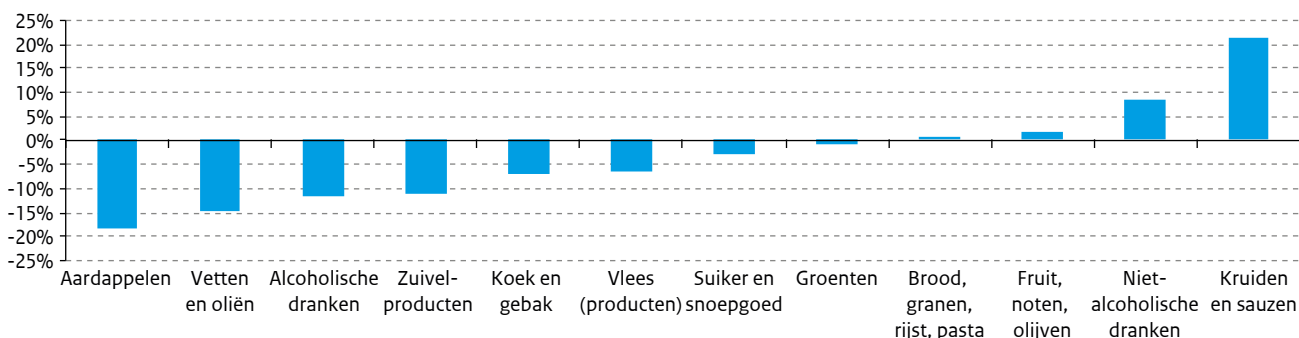
Consumptie naar eetmoment, 1-79-jarigen (VCP 2012-2014)



Consumptie buitenshuis, 1-79-jarigen (VCP 2012-2014)



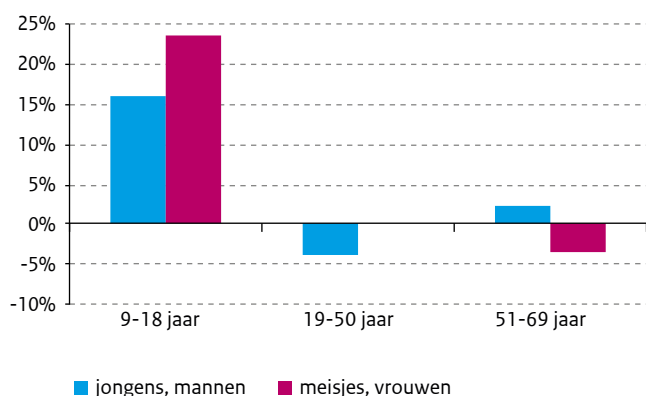
Verandering in voedselconsumptie, 9-69-jarigen (VCP 2012-2014 vergeleken met VCP 2007-2010)



Veranderingen?

De laatste vijf jaar is de consumptie van onder andere aardappelen, vetten en oliën, alcoholische dranken, zuivel, koek en gebak en vlees gedaald (onder de o-lijn). De hoeveelheid groente en graanproducten is ongeveer gelijk gebleven, de consumptie van niet-alcoholische dranken (vooral koffie, thee en water) en kruiden en sauzen is toegenomen. Volwassenen en kinderen laten vergelijkbare veranderingen zien, wel zien we dat kinderen meer fruit zijn gaan eten.

Verandering in fruitconsumptie, 9-69-jarigen (VCP 2012-2014 ten opzichte van VCP 2007-2010)



Methode

De resultaten in deze factsheet zijn afkomstig uit de eerste twee jaren van de gegevensverzameling van de voedselconsumptiepeiling van 2012 tot 2016 (VCP 2012-2016). Van 2012-2014 werden consumptiegegevens van 2.237 deelnemers van 1-79 jaar verzameld. De deelnemers hebben een algemene vragenlijst ingevuld en zijn twee keer uitgebreid geïnterviewd over wat ze de voorgaande dag gegeten en gedronken hadden. Uit die 2-daagse onderzoeksgegevens is af te leiden hoe vaak bepaalde voedingsmiddelengroepen dagelijks 'op het menu' staan. De consumptiedata van VCP 2012-2014 zijn vergeleken met die van VCP 2007-2010. Alle seizoenen en dagen van de week waren gelijk vertegenwoordigd. De resultaten zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, opleiding en regio om zo een representatief beeld te geven voor de Nederlandse bevolking.

In de huidige rapportage zijn alleen de consumptiegegevens van voedingsmiddelen verwerkt; de betekenis hiervan voor de gezondheid volgt na afloop van de totale dataverzameling. De volledige rapportage van deze dataverzameling is te vinden op voedselconsumptiepeiling.nl.

Dit is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

Contact: vcp@rivm.nl

oktober 2016

De zorg voor morgen begint vandaag