

We eten bewust, maar hebben meer aandacht voor avondeten dan ontbijt

(1) We eten in Nederland met z'n allen behoorlijk bewust, bleek onlangs uit onderzoek van het Voedingscentrum. We nemen de tijd en eten vaak aan tafel. In een onderzoek van het Voedingscentrum dat in oktober 2019 is uitgevoerd, zegt 60 procent van de respondenten¹⁾ vaak met veel aandacht te eten. Nog een paar uitkomsten van de enquête: drie kwart van de ondervraagden eet 's avonds aan tafel en slechts een op de zes zegt het avondeten alleen te eten. Nederlanders koken gemiddeld 5,5 keer in de week zelf hun avondmaal.

(2) “Met aandacht en dus niet op de automatische piloot eten, zorgt ervoor dat je beter voelt wanneer je genoeg hebt gegeten. Dat voorkomt dat je meer eet dan je nodig hebt”, vertelt Astrid Postma-Smeets, expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum.

(3) Het onderzoek van het Voedingscentrum ‘Hoe bewust eet Nederland?’ is uitgevoerd onder een groep van ruim duizend Nederlanders. Er is niet alleen gevraagd naar waar en met wie wordt gegeten, maar ook welke afleiding er is en hoelang mensen de tijd nemen voor de verschillende maaltijden.

(4) De uitkomst: we nemen de tijd voor maaltijden, eten vaak aan tafel en eten veelal een zelf gekookte maaltijd. Ongeveer een op de vijf respondenten zegt meer tijd te steken in het eten van een maaltijd dan vijf jaar geleden. Er is overigens wel meer aandacht voor het avondeten dan voor het ontbijt. Net iets meer dan de helft ontbijt aan tafel. Meer dan de helft van de Nederlanders eet het ontbijt alleen en doet aan multitasking tijdens het ontbijten. Ze kijken tv, lezen of checken hun sociale media. Jongeren tussen 18 en 34 jaar multitasken vaker onder het eten dan andere leeftijdsgroepen. Dat doen ze vooral tijdens het ontbijt (61 procent). Ze eten ook vaker een afhaal- of bezorgmaaltijd en kopen vaker onderweg eten.

(5) Zijn we de afgelopen jaren ook daadwerkelijk steeds bewuster gaan eten? Omdat hetzelfde onderzoek nog niet eerder is gedaan, is dat volgens Postma-Smeets een lastig te beantwoorden vraag. “We vermoeden van wel. Zeker omdat bijna een kwart van de mensen aangeeft te denken meer tijd voor de avondmaaltijd te nemen dan vijf jaar geleden.”

(6) Ook foodwatcher Anneke Ammerlaan denkt dat we steeds bewuster zijn gaan eten, en dat doen we volgens haar niet zomaar. “Tegenwoordig draait het steeds meer om gezond - en overigens ook lekker - eten. Neem bijvoorbeeld mensen die veganistisch eten, zij besteden veel aandacht aan hun voeding. De trend om ons bewuster van ons eten te zijn, gaat doorzetten. Vijftien jaar geleden kreeg ik tijdens het adviseren over bedrijfsrestaurants nog weleens te horen dat mensen

vooral broodjes moesten kunnen kopen die ze achter hun computer konden opeten”, vertelt Ammerlaan. “Nu willen bedrijven hun medewerkers voor de lunchpauze juist achter de computer vandaan krijgen. Ook een teken dat mensen bewust eten tegenwoordig belangrijk vinden.”

(7) Ammerlaan was wel enigszins verrast dat drie kwart van de respondenten zegt aan tafel te eten. “In dit soort studies moet je natuurlijk oppassen voor sociaal wenselijke antwoorden. Maar wat hiermee wel duidelijk wordt, is dat mensen in ieder geval graag aan tafel zouden eten. En dat is natuurlijk een interessant gegeven.”

*Naar een artikel van Mirjam Bedaf,
www.nu.nl, 12 december 2019*

noot 1 Een respondent is iemand die een vragenlijst invult.

- 1p 13 Welke uitspraak over de inleiding van dit artikel is juist?
De inleiding van dit artikel
A geeft een voorbeeld van hoeveel wij eten.
B stelt onze gewoontes over eten ter discussie.
C trekt een conclusie over ons eetgedrag.
- 1p 14 Hoe verhoudt alinea 4 zich tot alinea 3?
A Alinea 4 geeft een samenvatting van de uitkomsten van het in alinea 3 genoemde onderzoek.
B Alinea 4 geeft een verklaring voor de uitkomsten van het in alinea 3 genoemde onderzoek.
C Alinea 4 trekt de uitkomsten van het in alinea 3 genoemde onderzoek in twijfel.
- 2p 15 Hier staan uitspraken over het onderwerp van de tekst.
→ Geef per uitspraak aan of deze waar of niet waar is volgens de tekst.
Zet in de uitwerkbijlage steeds een kruisje in de juiste kolom.

	waar	niet waar
De mensen die deelnamen aan het onderzoek besteedden op het moment van het onderzoek minder tijd aan het avondeten dan 5 jaar daarvoor.		
Het ontbijt wordt door de meerderheid van de mensen aan tafel gegeten.		
Van de ondervraagden doen jongeren het vaakst meerdere dingen tijdens het eten.		

- 1p **16** In alinea 6 staat: “Ook foodwatcher Anneke Ammerlaan denkt dat we steeds bewuster zijn gaan eten...”.
Waarnaar verwijst het woord ‘ook’ in deze zin?
naar het feit dat dezelfde mening wordt gedeeld door
- A** Astrid Postma-Smeets
 - B** de deelnemers aan het onderzoek
 - C** de schrijver van dit artikel
- 1p **17** Wat is er volgens Anneke Ammerlaan veranderd in het bedrijfsleven ten opzichte van een aantal jaar geleden?
- A** Bedrijven schakelen de hulp in van professionele catering.
 - B** Bedrijven willen dat hun medewerkers echt lunchpauze houden.
 - C** Er is in bedrijfsrestaurants steeds meer keuze in gezonde lunches.
 - D** Medewerkers mogen hun lunch niet meer achter de computer eten.
- 1p **18** Hier staan adviezen om bewuster te eten:
- Neem de tijd voor de maaltijd.
 - Proef wat je eet, laat de smaak goed tot je doordringen.
 - Neem pas weer een hap als je mond helemaal leeg is.
 - Eet met aandacht.
 - Maak het aantrekkelijk om aan tafel te zitten.
- In welke alinea passen deze adviezen het best?
- A** in alinea 2
 - B** in alinea 4
 - C** in alinea 6
- 1p **19** Wat is het belangrijkste doel van dit artikel?
De schrijver wil de lezer
- A** amuseren met voorbeelden over bewust eten.
 - B** informatie geven over de mate waarin mensen bewust eten.
 - C** overtuigen van het feit dat bewust eten belangrijk is.
 - D** waarschuwen voor overdreven veel aandacht voor bewust eten.