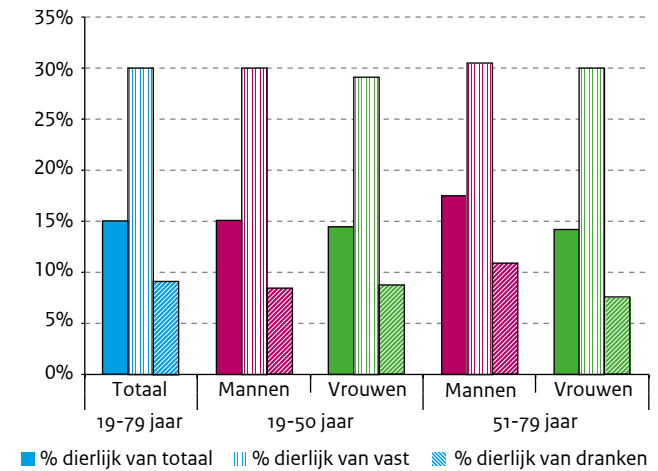


Voedingspatronen

'Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon'

Volwassenen eten dagelijks in totaal aan vaste voeding gemiddeld bijna 1 kg, een kleine 30% hiervan is van dierlijke oorsprong. De totale hoeveelheid aan dranken bedraagt circa 2,4 kg per dag, waarvan minder dan 10% van dierlijke oorsprong is (melk en melkdranken). Over het totale voedingspakket komt dit neer op circa 17% aan dierlijke producten. Deze percentages verschillen amper tussen mannen en vrouwen en naar leeftijd.

Percentage voeding van dierlijke oorsprong (VCP 2012-2014)



Groente en fruit

'Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit'

Gemiddeld consumeren volwassenen 139 gram groente en 113 gram fruit per dag. De 51-79-jarigen eten gemiddeld 20% meer groente en 40% meer fruit dan de jongere volwassen groep. Vrouwen consumeren ongeveer een kwart meer fruit dan mannen. De consumptie van groente is voor mannen en vrouwen nagenoeg gelijk. Deze consumptie ligt voor een groot aantal volwassenen beneden de richtlijn van 200 gram. Ongeveer 10% van de volwassenen van 19-50-jarigen en 20% van de 51-79-jarigen voldoet aan de norm voor groente en fruit.

Consumptie van groente en fruit (VCP 2012-2014)

