



# memo

## Meest geconsumeerde fruitsoorten; Resultaten van VCP 2012-2014

**Datum**

16 januari 2018

**Ons kenmerk**

MEMO-VCP 18-01

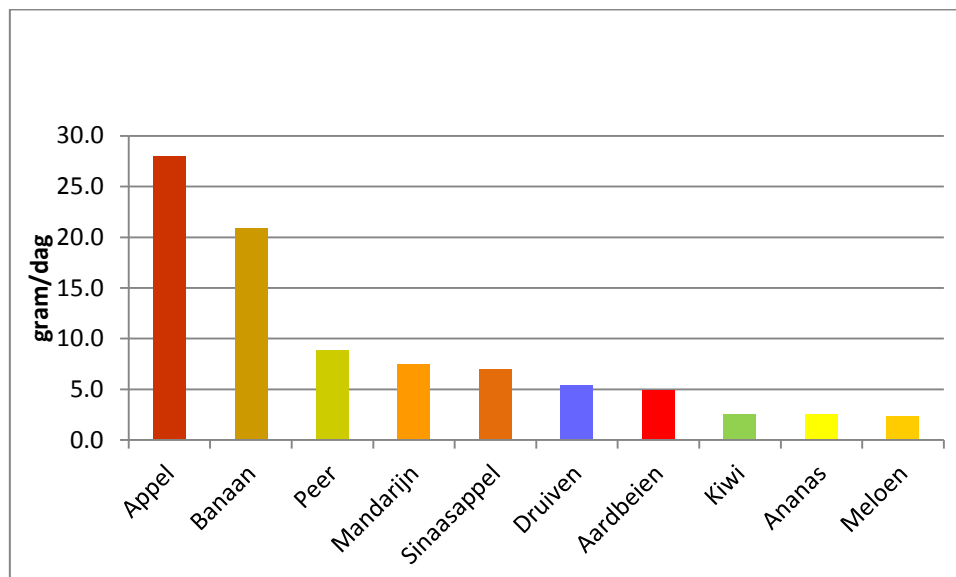
**Behandeld door**

Caroline van Rossum  
Marja Beukers  
Elly Buurma-Rethans

### Belangrijkste bevindingen

In de top 10 van meest gegeten fruitsoorten staan appels en bananen bovenaan:

Centrum voor Voeding,  
Preventie en Zorg  
[VCP@rivm.nl](mailto:VCP@rivm.nl)



**Figuur 1.** Gemiddelde consumptie van verschillende fruitsoorten voor Nederlandse kinderen en volwassenen van 1-79 jaar in 2012-2014 (gebaseerd op VCP 2012-2014; n=2.237).

## Inleiding

**Datum**

16 januari 2018

**Ons kenmerk**

MEMO-VCP 18-01

Naar aanleiding van een ad hoc vraag naar de top tien is van fruit is berekend wat de gemiddelde consumptie is van de verschillende fruitsoorten. Daarnaast is ook gekeken op hoeveel procent van de dagen het fruit daadwerkelijk is gegeten en wat die hoeveelheid op die consumptiedagen is.

Voor de beantwoording van deze vraag zijn gegevens uit de Voedselconsumptiepeiling 2012-2014 nader berekend. In dit onderzoek zijn personen twee keer geïnterviewd waarbij in veel detail de voeding van de vorige dag is nagevraagd (24-uurs voedingsnavraag). De gegevens van 2.237 personen van 1-79 jaar zijn verwerkt in deze resultaten.

Voor meer informatie over de Nederlandse voedselconsumptiepeiling van 2012-2014 wordt u verwezen naar het rapport (2016-0082) of de website van de voedselconsumptiepeiling ([www.voedselconsumptiepeiling.nl](http://www.voedselconsumptiepeiling.nl)).

Voor de berekening van de geconsumeerde fruitsoorten zijn uit de dataset van VCP 2012-2014 op NEVO-code de fruitsoorten geselecteerd.

## Resultaten

**Datum**

16 januari 2018

**Ons kenmerk**

MEMO-VCP 18-01

### Meest gegeten fruitsoorten

- Gemiddeld wordt er door 1-79 jarigen 112 gram fruit per dag gegeten.
- De top 5 meest ( in grammen) gegeten fruitsoorten zijn, appels, bananen, peren, mandarijnen en sinaasappels.
- De top 10 fruitsoorten dragen samen voor 80% bij aan de totale fruitconsumptie.

**Tabel 1.** Consumptie van de 10 meest gegeten fruitsoorten (in grammen) voor Nederlandse kinderen en volwassenen van 1-79 jaar in 2012-2014 (gebaseerd op VCP 2012-2014; n=2.237).

Fruitsoort	Gram/dag (gemiddeld)
Appel	27,9
Banaan	20,8
Peer	8,9
Mandarijn	7,4
Sinaasappel	7,0
Druiven	5,4
Aardbeien	4,9
Kiwi	2,6
Ananas	2,5
Meloen	2,3

### Vaakst gegeten fruitsoorten

- Fruit wordt gemiddeld op 3.9 dagen per week gegeten.
- De 5 vaakst gegeten fruitsoorten zijn appels, bananen, mandarijnen, aardbeien en sinaasappels.
- Appels worden gemiddeld op 1 op de 4 dagen geconsumeerd; bananen ruim 1 keer in de week; mandarijnen eens in de 10 dagen.

**Tabel 2.** Percentage consumptiedagen van de 10 vaakst gegeten fruitsoorten voor Nederlandse kinderen en volwassenen van 1-79 jaar in 2012-2014 (gebaseerd op VCP 2012-2014; n=2.237).

Fruitsoort	% consumptiedagen	Aantal dagen van de week
Appel	23,3	1,6
Banaan	16,5	1,2
Mandarijn	9,3	0,7
Aardbeien	4,9	0,3
Sinaasappel	4,9	0,3
Peer	4,7	0,3
Druiven	4,5	0,3
Kiwi	3,7	0,3
Meloen	2,0	0,1
Ananas	1,6	0,1

Bron:

[The diet of the Dutch: Results of the first two years of the Dutch National Food Consumption Survey 2012-2016](#). Van Rossum CTM, Buurma-Rethans EJM, Vennemann FBC, Beukers M, Brants HAM, de Boer EJ, Ocké MC. RIVM Report 2016-0082.

**Datum**

16 januari 2018

**Ons kenmerk**

MEMO-VCP 18-01