



# Voedsel- consumptie 2012 - 2016

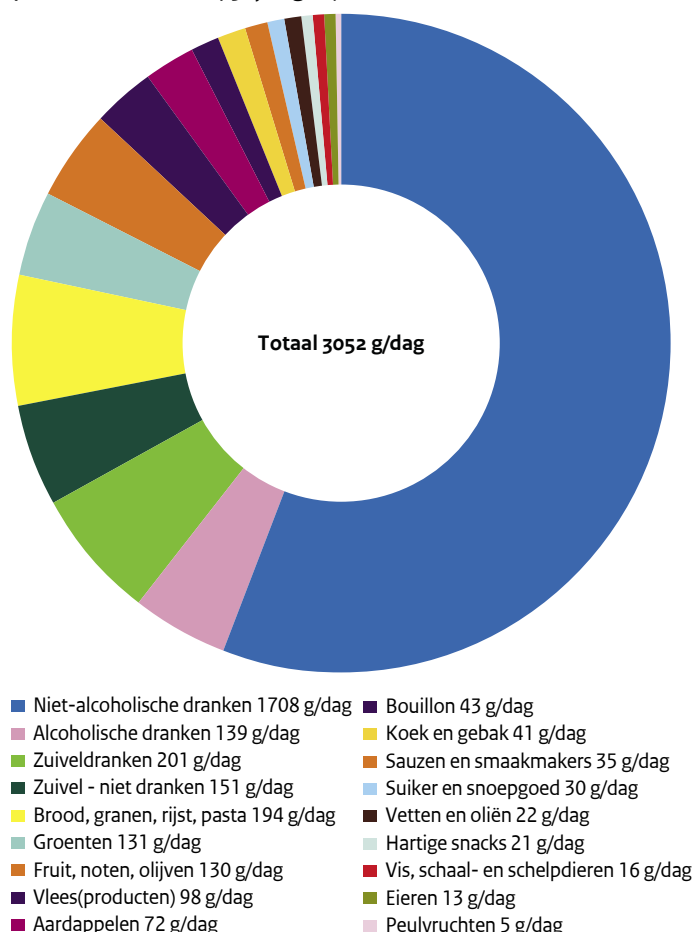
Wat, waar en wanneer

Het RIVM onderzoekt de voedselconsumptie in Nederland. Van ruim 4000 mensen in de leeftijd van 1 tot en met 79 jaar is van 2012 tot en met 2016 op twee dagen de consumptie gemeten. Deze factsheet beschrijft wat, waar en wanneer kinderen en volwassenen eten en drinken. En of de voedselconsumptie de afgelopen tijd is veranderd.

## Belangrijkste bevindingen

- Nederlanders consumeren gemiddeld per dag 3,1 kg aan eten en drinken. Tweederde van de consumptie bestaat uit dranken.
- Jongens en mannen eten meer dan meisjes en vrouwen. De samenstelling van het voedingsmiddelenpakket verschilt nauwelijks per leeftijd. Wel consumeren kinderen relatief meer zuivel dan volwassenen en drinken ze minder.
- Bijna 80% van al het eten en drinken wordt door Nederlanders thuis gegeten.
- Voedingsmiddelen die vaker buitenshuis worden geconsumeerd zijn koek en gebak, fruit en niet-alcoholische dranken.
- De laatste jaren zijn Nederlanders meer fruit gaan eten. De consumptie van alcohol, aardappelen, vetten en oliën, zuivel, suiker en snoepgoed en vlees nam af.

Gemiddelde voedselconsumptie per dag  
(VCP 2012-2016, 1-79-jarigen)



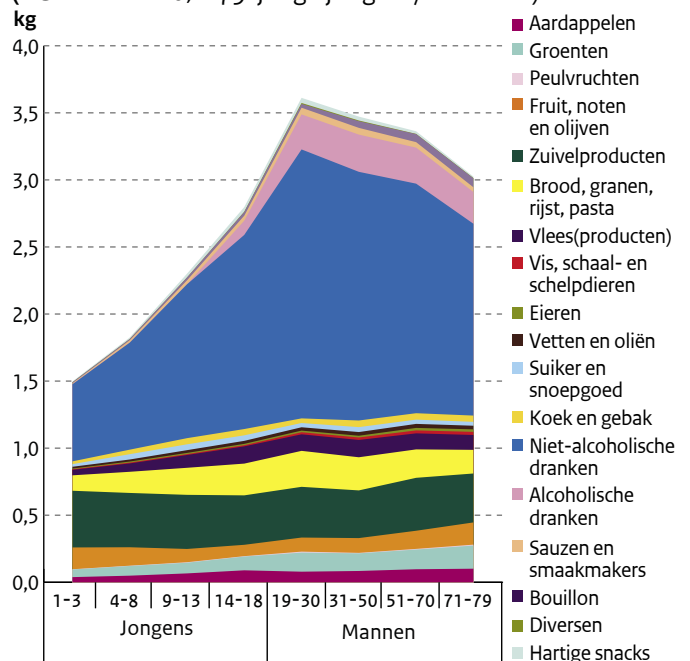
## Wat?

Gemiddeld eten en drinken Nederlanders ongeveer 3,1 kg voedsel per dag. Tweederde van de consumptie bestaat uit dranken (zoals water, koffie, thee, frisdranken, alcoholische dranken en zuivelproducten). Voedingsmiddelen waarvan meer dan 70 g/dag wordt gegeten zijn brood, zuivelproducten, groente, fruit, vlees en aardappelen.

De hoeveelheden verschillen naar leeftijd en geslacht. Peuters eten en drinken 1,5 kg per dag, volwassen mannen bijna 3,5 kg per dag. Van de meeste voedingsmiddelen-groepen eten en drinken meisjes en vrouwen minder dan jongens en mannen van dezelfde leeftijdsgroep.

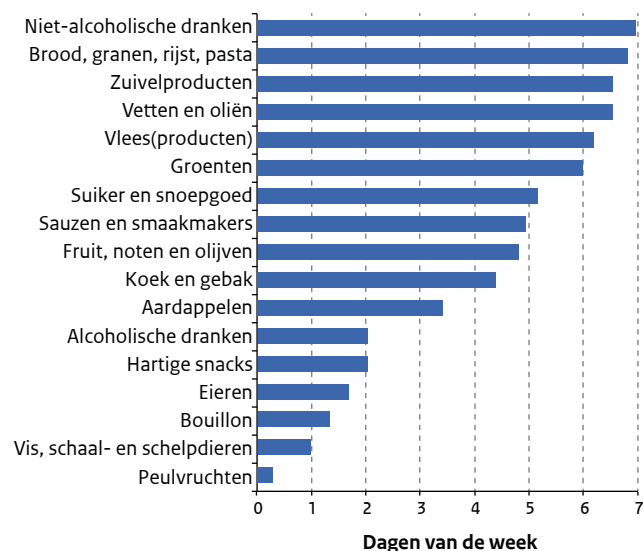
De samenstelling van het voedingsmiddelenpakket verschilt nauwelijks met de leeftijd. Uitzondering hierop is dat kinderen relatief meer zuivel eten en volwassenen meer drinken. Ruim een kwart van het voedsel van peuters bestaat uit zuivel en 40% uit dranken. Op volwassen leeftijd is dat ruim 10% voor zuivel en ruim 60% voor dranken.

## Gemiddelde voedselconsumptie per dag naar leeftijd (VCP 2012-2016, 1-79-jarige jongens/mannen\*)



\* Het patroon naar leeftijd is voor meisjes/vrouwen vergelijkbaar

## Consumptie naar aantal dagen van de week (VCP 2012-2016, 1-79-jarigen)



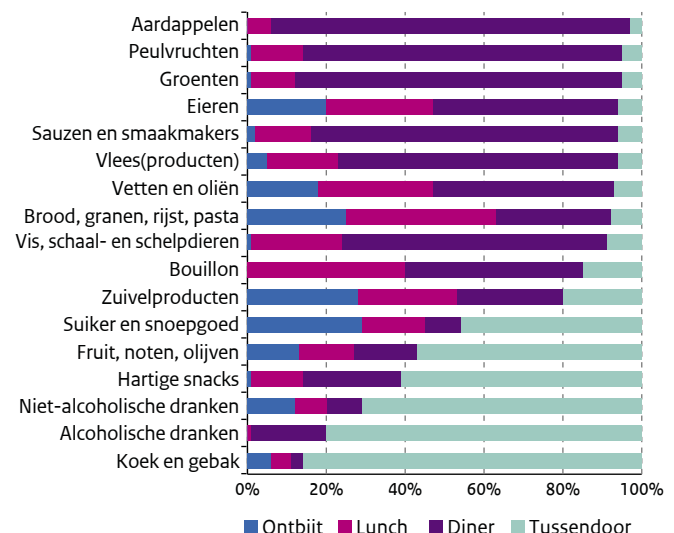
## Wanneer?

Sommige producten worden specifiek op een bepaald moment gegeten, andere verspreid over de dag. Aardappelen, groente, vlees en vis worden vooral tijdens het avondeten gegeten. Koek en gebak, dranken, snacks en fruit vaker tussendoor. Zuivel en graanproducten worden op verschillende momenten gedurende de dag geconsumeerd.

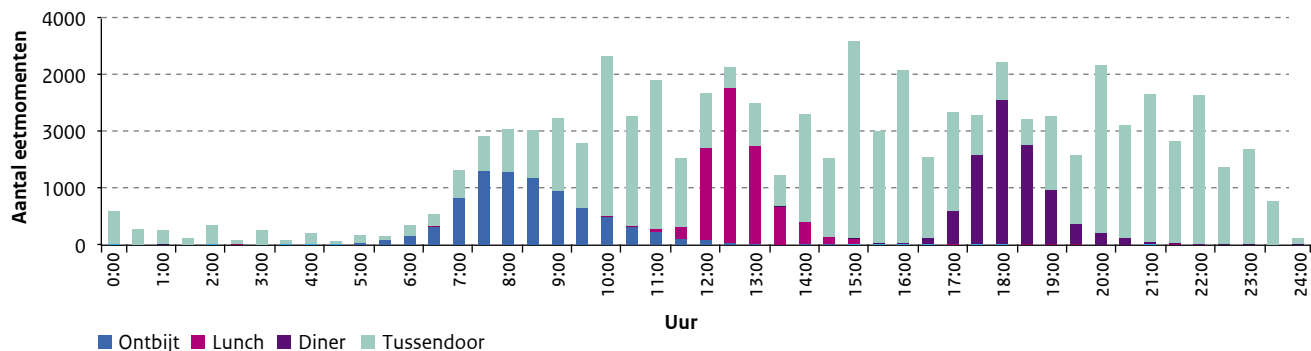
## Hoe vaak?

Niet-alcoholische dranken, brood, zuivel en vetten en oliën worden bijna dagelijks gegeten of gedronken. 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. Nederlanders eten niet vaak peulvruchten en vis ( $\leq 1$  dag per week). Jonge kinderen eten vaker fruit per week dan volwassenen.

## Consumptie naar eetmoment (VCP 2012-2016, 1-79-jarigen)



## Consumptie naar uur van de dag/nacht (VCP 2012-2016, 1-79-jarigen)



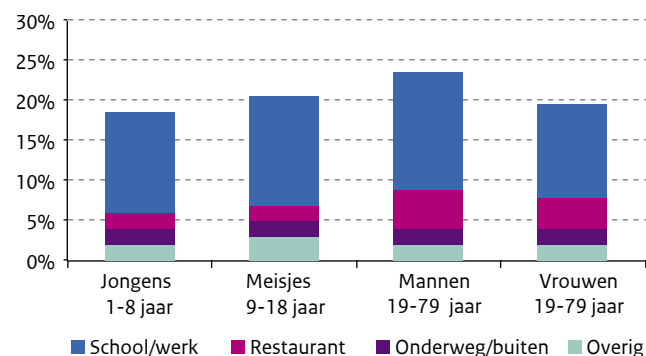
Gemiddeld eten en/of drinken Nederlanders 9 keer per dag. De meeste mensen eten drie hoofdmaaltijden. Kinderen eten of drinken 4 keer iets tussen de maaltijden door, volwassenen doen dit gemiddeld 7 keer per dag. Het ontbijt wordt door de meeste mensen genuttigd tussen 7:30 en 9:00 uur, de lunch tussen 12:00 en 13:00 uur en het avondeten rond 18:00 uur. Volwassenen eten of drinken vaker iets in de middag en avond of nacht, kinderen eten het minst in de avond en nacht. In de loop van de ochtend en de middag eet of drinkt bijna iedereen wel iets.

## Waar?

Bijna 80% van al het eten en drinken wordt in Nederland thuis gegeten. Bij volwassen mannen was de consumptie buitenshuis het hoogst. De voedingsmiddelengroepen waarvan (ruim) een kwart buitenshuis wordt gegeten zijn: koek en gebak, fruit, bouillon en niet-alcoholische dranken. Vis en alcoholische dranken worden relatief vaker in een restaurant geconsumeerd.

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.

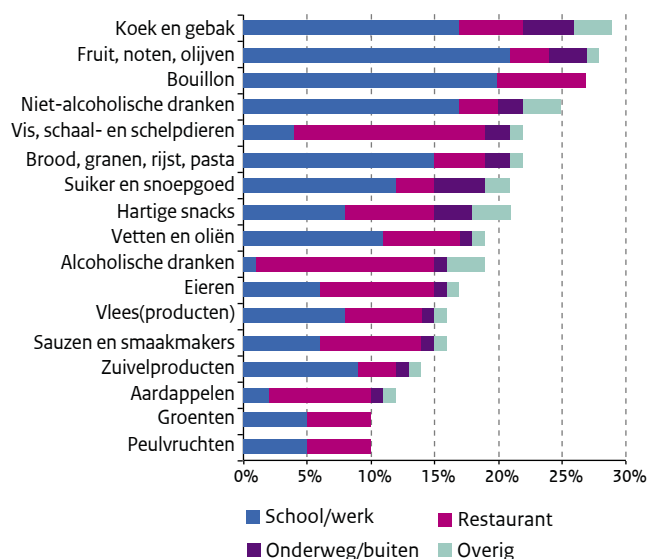
## Consumptie buitenshuis (VCP 2012-2016, 1-79-jarigen)



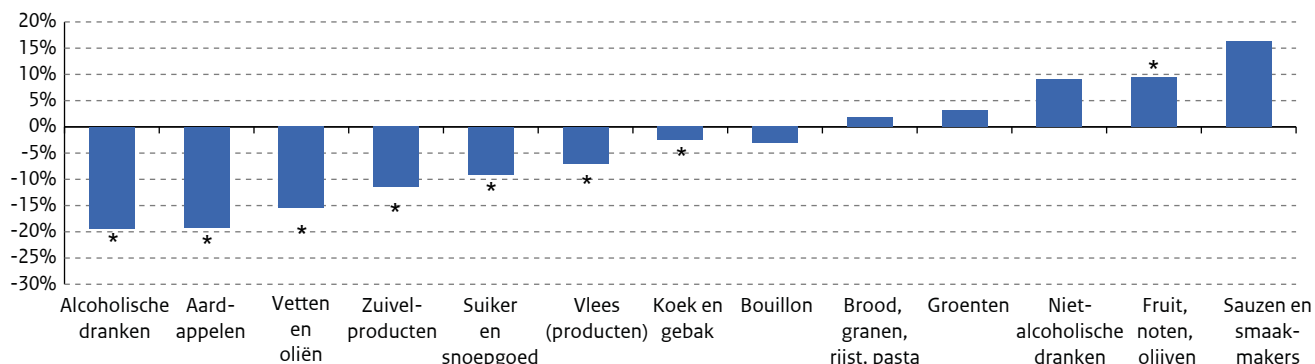
## Verschillen binnen de bevolking?

De consumptie verschilt tussen de bevolkingsgroepen. Over het algemeen eten mannen meer dan vrouwen en volwassenen meer dan kinderen. Uitzondering is dat kinderen 6% meer zuivel en 17% meer snoep eten dan volwassenen. Lager opgeleide volwassenen eten gemiddeld per dag 33% meer aardappelen en 13% meer vleesproducten. Hoger opgeleide volwassenen eten 38% meer fruit en 31% meer groente. Een vergelijkbaar patroon is te zien bij kinderen met lager opgeleide ouders. Deze kinderen drinken ook 10% meer dranken. Er zijn nauwelijks verschillen naar regio en naar bevolkingsdichtheid. In de dorpen worden wel 30% meer aardappelen, 16% meer vetten en oliën en 21% meer bouillon gegeten (zie voor meer informatie de website [www.wateetnederland.nl](http://www.wateetnederland.nl)).

## Consumptie buitenshuis (VCP 2012-2016, 1-79-jarigen)



## Verandering in voedselconsumptie (VCP 2012-2016 vergeleken met VCP 2007-2010, 9-69-jarigen)

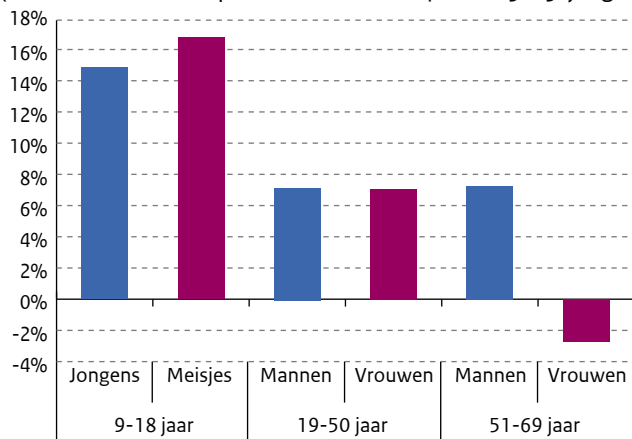


\*Statistisch significant

## Veranderingen?

Vergeleken met de vorige meting van de voedselconsumptie in Nederland (2007-2010) is voor 9 tot en met 69 jarigen de consumptie van alcoholische dranken, aardappelen, vetten en oliën, zuivel, suiker en snoepgoed en vlees afgenomen. De hoeveelheid groente, graanproducten en koek en gebak is nagenoeg gelijk gebleven. En er wordt meer fruit gegeten, vooral door kinderen. De totale consumptie is gelijk gebleven.

## Verandering in fruitconsumptie naar leeftijd en geslacht (VCP 2012-2016 ten opzichte van VCP 2007-2010, 9-69-jarigen)



## Methode

Van eind 2012 tot en met 2016 zijn voedselconsumptiegegevens verzameld van 4.313 deelnemers van 1 tot en met 79 jaar. 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 2012-2016 zijn voor personen van 9 tot en met 69 jaar vergeleken met die van VCP 2007-2010. De resultaten zijn gewogen voor socio-demografische factoren, seizoen en dag van de week om zo een representatief beeld te geven voor de Nederlandse bevolking. De leeftijdsgroepen zijn in de figuren aangeduid met de leeftijdsrange: bijvoorbeeld 1-18 jaar staat voor personen van 1 tot en met 18 jaar.

Meer gegevens over de voedselconsumptie en de voedselconsumptiepeiling zijn te vinden op de website [www.wateetnederland.nl](http://www.wateetnederland.nl).

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
www.rivm.nl

Contact: [vcp@rivm.nl](mailto:vcp@rivm.nl)

november 2018

De zorg voor morgen begint vandaag