



## Feitenkaart groente, fruit en vlees

Deze feitenkaart beschrijft de consumptie van groente en fruit onder volwassenen (18 t/m 64 jaar) in 2020 en kinderen (1 t/m 11 jaar) in 2022, en de consumptie van vlees onder volwassenen (18 t/m 64 jaar) in 2020 in regio Rotterdam-Rijnmond.

### Consumptie van groente, fruit en vlees in Nederland

#### Groente & fruit

Een groot deel van de Nederlanders voldoet niet aan de voedingsrichtlijnen van de Schijf van Vijf<sup>1</sup>. Zo eten veel Nederlanders onvoldoende groente en fruit<sup>1</sup>. Volgens landelijke cijfers van het RIVM (VCP 2019-2021) eten volwassenen gemiddeld 165 gram groente per dag, en 130 gram fruit<sup>2</sup>. In de periode 2019-2021 zijn Nederlanders (7 t/m 69 jaar) meer groente en fruit gaan eten dan in de periode 2007-2010 en 2012-2016<sup>3</sup>. Hiermee verdubbelde het percentage volwassenen dat voldoet aan de richtlijn voor groente naar 29%<sup>3</sup>. Mannen en vrouwen consumeren evenveel groente (in gr/dag), maar vrouwen eten iets meer fruit dan mannen<sup>2</sup>. De consumptie van

fruit (in gr/dag) is hoger naarmate men ouder is<sup>2</sup>. De consumptie van groente (in gr/dag) neemt onder mannen niet toe met de leeftijd, onder vrouwen neemt dit wel toe<sup>2</sup>. De consumptie van groente en fruit neemt toe met het opleidingsniveau<sup>2</sup>.

#### Vlees

Landelijke cijfers van het RIVM (VCP 2019-2021) laten zien dat Nederlanders (1-79 jaar) gemiddeld 5 à 6 dagen per week vlees eten, en gemiddeld 87 gram vlees per dag<sup>4</sup>. Jongens/mannen eten meer vlees dan vrouwen (in gr/dag); volwassenen eten meer vlees en vleesproducten dan kinderen<sup>4</sup>. De vleesconsumptie neemt af naarmate het opleidingsniveau stijgt<sup>4</sup>. Vergeleken met de periode 2007-2010 zijn Nederlanders in de periode 2019-2021 ruim 20% minder rood en bewerkt vlees gaan eten<sup>3</sup>.

---

### Auteur

Anne Hoekstra, met dank aan Gea Schouten, Onderzoek en Business Intelligence Gemeente Rotterdam. Fotografie: Irene Hoekstra, Rhalda Jansen.

---

### Datum

17-4-2023

### Meer informatie

Deze feitenkaart is te vinden op [Gezondheidinkkaart.nl](https://gezondheidinkkaart.nl).

Vragen over deze feitenkaart mailt u naar [gezondheidsmonitor@rotterdam.nl](mailto:gezondheidsmonitor@rotterdam.nl).



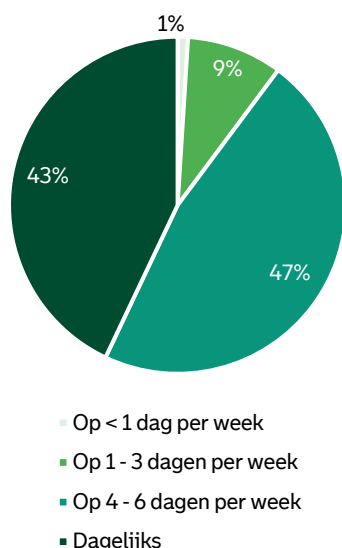
**GGD**  
Rotterdam-  
Rijnmond

## Groente

### Hoe vaak eten volwassenen groente?

In regio Rotterdam-Rijnmond eet ruim vier op de tien volwassenen dagelijks groente (43%) (figuur 1). 90% van de volwassenen op minimaal 4 dagen per week groente.

Figuur 1. Groenteconsumptie (dagen per week) onder volwassenen (18-64 jaar) in regio Rotterdam-Rijnmond, 2020



### Regionale verschillen

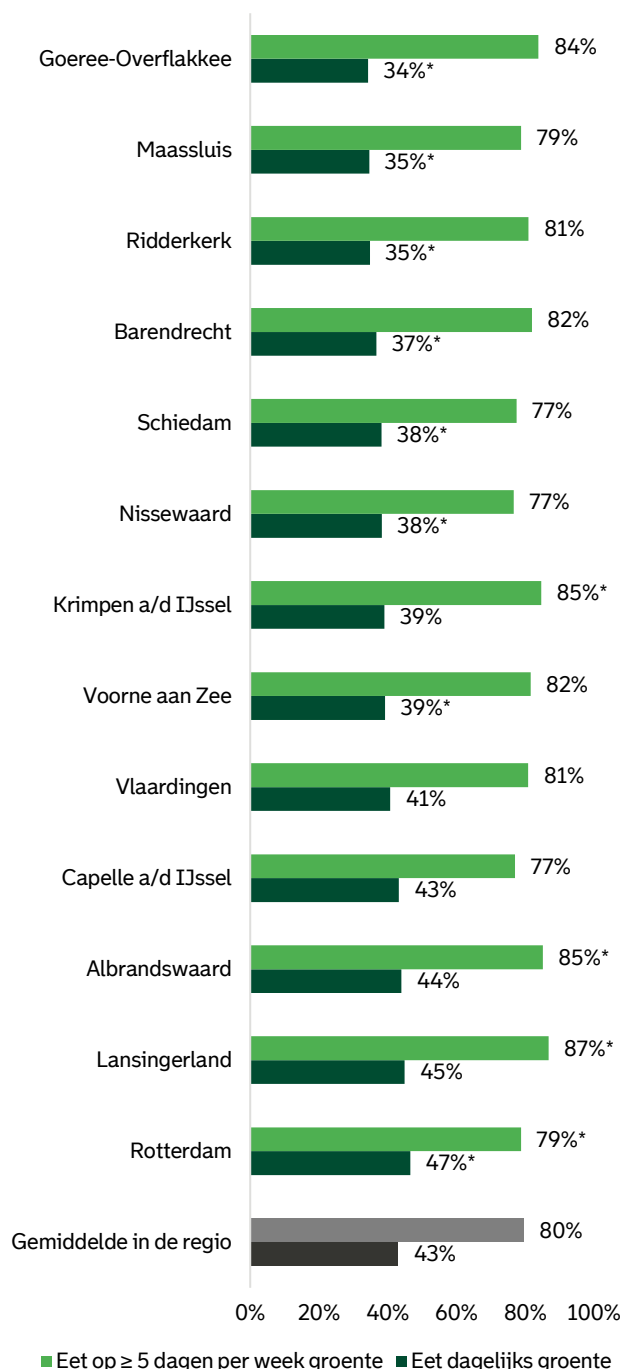
Het aandeel volwassenen in Rotterdam dat dagelijks groente eet (47%) is hoger dan in de overige regiogemeenten (39%) (tabel 1). In Goeree-Overflakkee, Maassluis, Ridderkerk, Barendrecht, Schiedam, Nissewaard en Voorne aan Zee eten volwassenen minder vaak dagelijks groente dan gemiddeld in de regio (figuur 2).

Tabel 1. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks groente eet in Rotterdam en de overige regiogemeenten, 2020

Gemeente	Eet op $\geq 5$ dagen per week groente	Eet dagelijks groente
Rotterdam	79%*	47%*
Overige regiogemeenten	81%*	39%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

Figuur 2. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks groente eet per gemeente, 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. het gemiddelde

## Groenteconsumptie volwassenen in Rotterdam lager dan gemiddeld in G4

In Rotterdam eet een kleiner aandeel van de volwassenen dagelijks groente dan gemiddeld in de G4 (tabel 2).

Tabel 2. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de G4-steden dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks groente eet, 2020

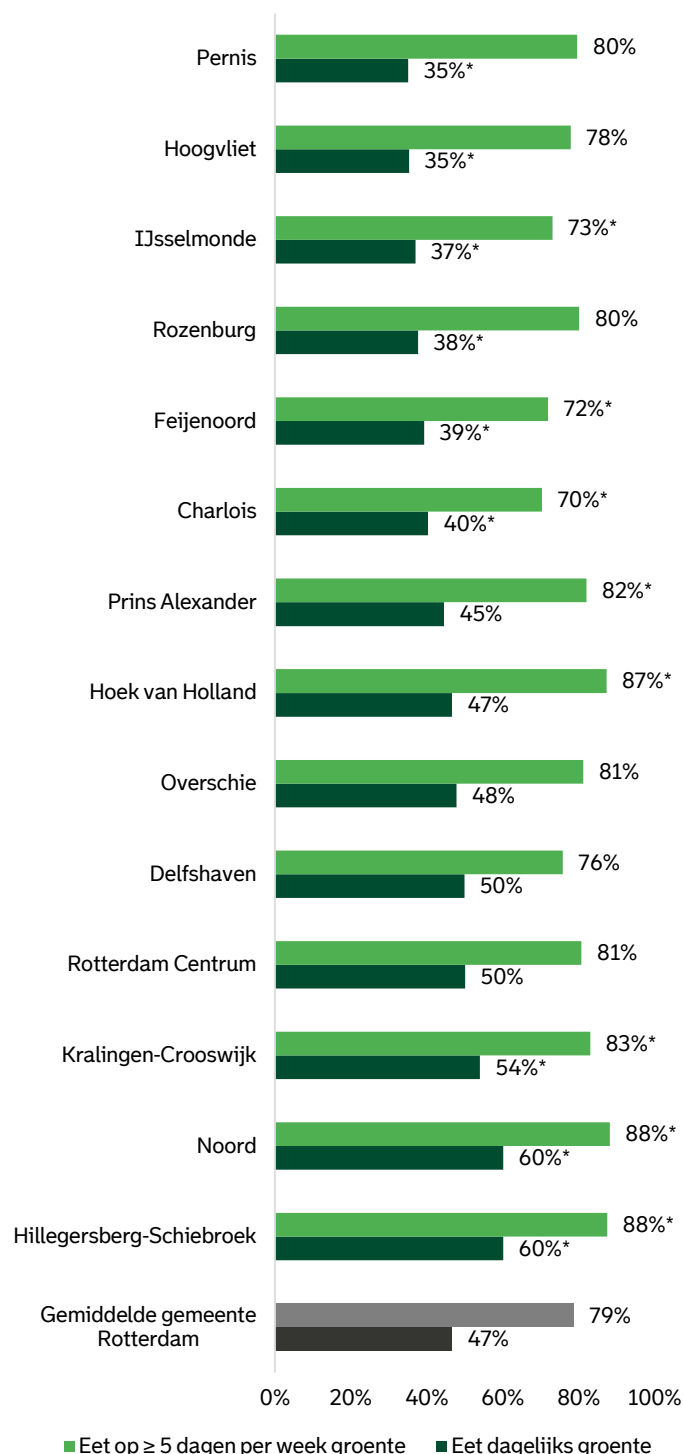
G4 stad	Eet op $\geq 5$ dagen per week groente	Eet dagelijks groente
Rotterdam	79%	47%*
Den Haag	66%*	34%*
Utrecht	89%*	64%*
Amsterdam	84%*	58%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. G4-gemiddelde

## Groenteconsumptie in Rotterdam

Het aandeel volwassenen dat dagelijks groente eet is hoger dan het Rotterdams gemiddelde in de gebieden Hillegersberg-Schiebroek, Noord en Kralingen-Crooswijk (figuur 3). Dit aandeel is juist lager in Pernis, Hoogvliet, IJsselmonde, Rozenburg, Feijenoord en Charlois.

Figuur 3. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks groente eet per gebied in Rotterdam, 2020



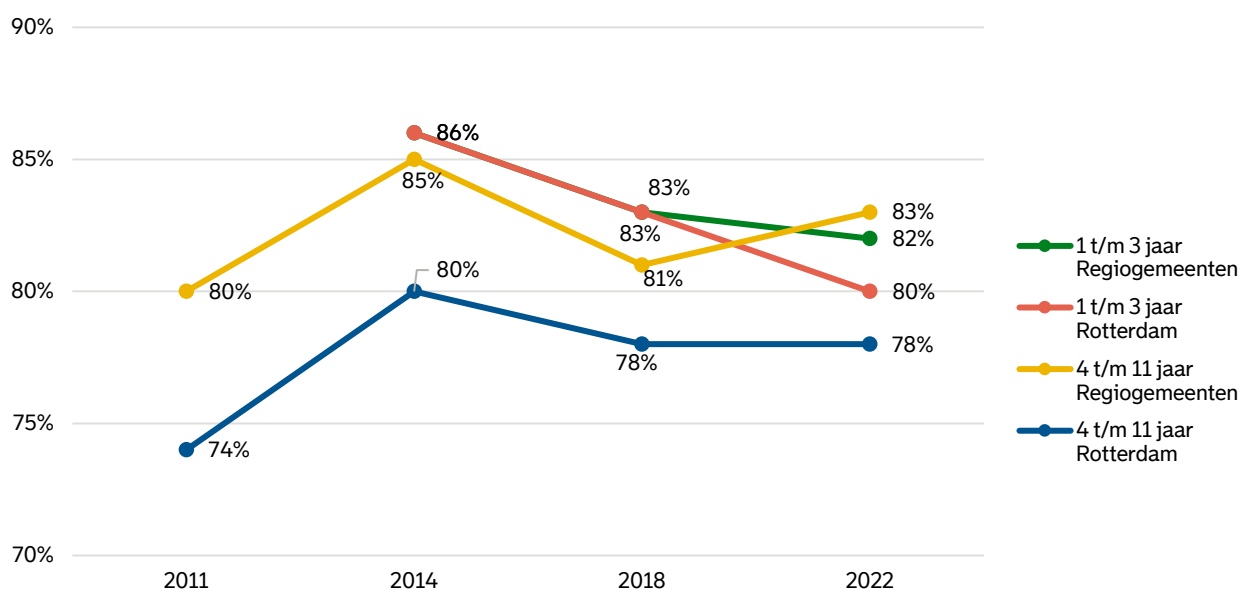
\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. het gemiddelde

## Groenteconsumptie kinderen stabiel

Tussen 2018 en 2022 bleef het aandeel basisschoolkinderen dat op 5 of meer dagen groente at in de regio stabiel (figuur 4). Voor 1- t/m 3-jarigen nam dit aandeel licht af. Ook in Rotterdam, Barendrecht en

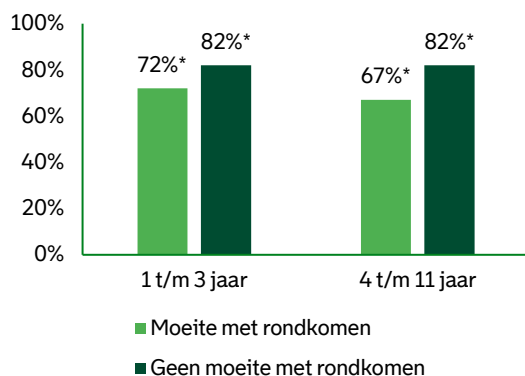
Vlaardingenvas er tussen 2018 en 2022 een significante afname bij 1- t/m 3-jarigen. In 2022 is het aandeel basisschoolkinderen dat op minstens 5 dagen per week groente eet lager in Rotterdam (78%) en Schiedam (76%) en hoger in Lansingerland (91%) dan gemiddeld in de regio (83%).

Figuur 4. Het aandeel kinderen dat op 5 dagen per week of meer groente eet, 2022



Kinderen die wonen uit een gezin waar moeite is met rondkomen van het inkomen eten minder vaak groente dan kinderen uit een gezin waar geen moeite met rondkomen is (figuur 5).

Figuur 5. Het aandeel kinderen dat op 5 dagen per week of meer groente eet naar moeite met rondkomen, 2022



\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

## Welke volwassenen eten het vaakst groente?

Een groter aandeel vrouwen dan mannen eet dagelijks groente. Volwassenen zonder migratieachtergrond, en volwassenen met een Marokkaanse of Turkse migratieachtergrond eten vaker dagelijks groente dan gemiddeld (tabel 3).

Tabel 3. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de regio dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks groente eet naar achtergrondkenmerken, 2020

Achtergrondkenmerk	Eet op $\geq 5$ dagen per week groente	Eet dagelijks groente
<b>Geslacht</b>		
Man	75%*	37%*
Vrouw	84%*	49%*
<b>Leeftijd</b>		
18-23 jaar	78%	40%*
24-64 jaar	80%	43%*
<b>Migratieachtergrond</b>		
Geen (Nederland)	85%*	42%*
Marokko	65%*	33%*
Turkije	61%*	34%*
Suriname	78%	47%
Nederlandse Cariben	71%*	40%

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) bij meer dan 2 groepen is getoetst t.o.v. het gemiddelde

Van de volwassenen die moeite hebben met rondkomen eet een kleiner aandeel dagelijks groente dan van de volwassenen die geen moeite hebben. Onder volwassenen met een hbo- of wo-opleiding is het aandeel dat regelmatig groente eet groter: meer dan de helft (54%) eet dagelijks groente, terwijl dit bij de

overige opleidingscategorieën rond een derde ligt (tabel 4).

Tabel 4. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de regio dat regelmatig groente eet naar sociaaleconomische kenmerken, 2020

Sociaaleconomisch kenmerk	Eet op $\geq 5$ dagen per week groente	Eet dagelijks groente
<b>Huishoudinkomen</b>		
Laagste twee kwintielen <sup>1</sup>	73%*	42%
Hoogste drie kwintielen	83%*	44%
<b>Rondkomen met inkomen</b>		
Moeite met rondkomen	69%*	38%*
Geen moeite met rondkomen	83%*	45%*
<b>Opleiding</b>		
Geen opleiding, lager onderwijs	60%*	35%*
Lbo, mavo	69%*	32%*
Mbo, havo, vwo	78%*	37%*
Hbo, wo	89%*	54%*

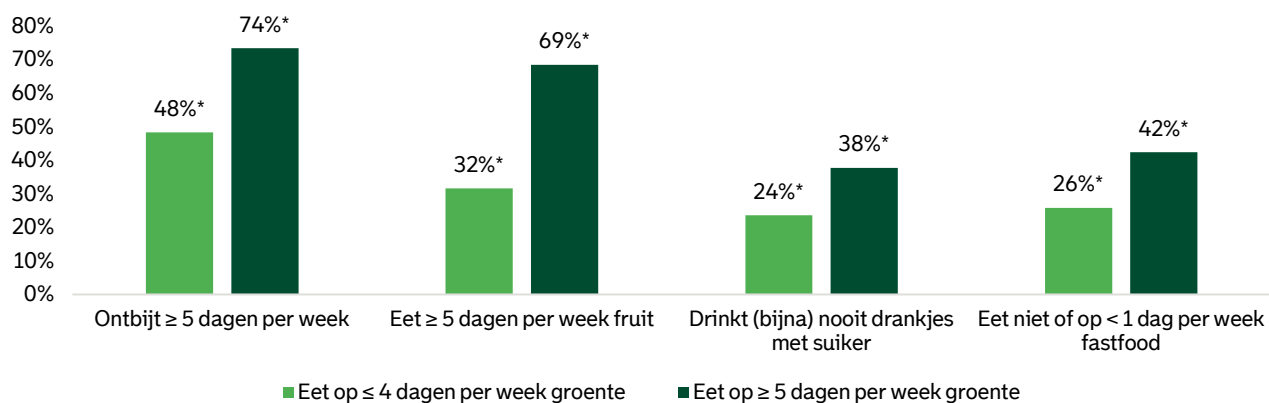
\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) bij meer dan 2 groepen is getoetst t.o.v. het gemiddelde

### Samenhang met gezondere eetgewoonten

Volwassenen die op minimaal 5 dagen per week groente eten, ontbijten vaker dagelijks, eten vaker fruit, drinken minder vaak drankjes met suiker en eten minder vaak fastfood, vergeleken met volwassenen die op minder dan 5 dagen per week groente eten.

<sup>1</sup> Toelichting indeling in kwintielen: het besteedbaar inkomen gecorrigeerd voor verschillen in grootte en samenstelling van het huishouden. Een maat voor de welvaart van een huishouden.

Figuur 6. Volwassenen (18-64 jaar) in de regio die op minimaal 5 dagen per week groente eten hebben vaker gezonde eetgewoonten dan volwassenen die op minder dan 5 dagen per week groente eten, 2020

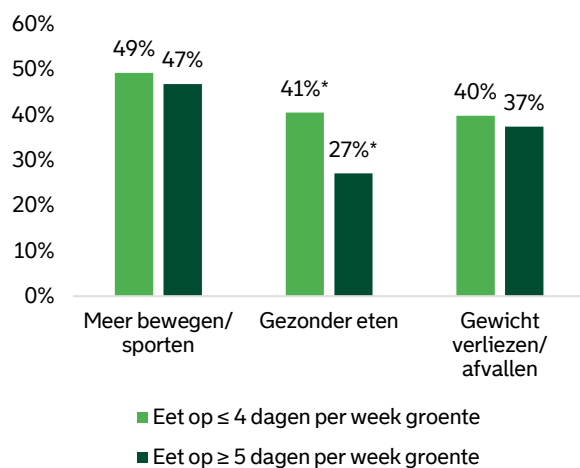


\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

### Samenhang met wens aanpassen leefstijl

Volwassenen die op minder dan 5 dagen per week groente eten geven vaker aan gezonder te willen eten dan volwassenen die op minimaal 5 dagen per week groente eten. Voor bewegen en afvallen is er geen verschil naar groenteconsumptie.

Figuur 7. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat de wens heeft om leefstijl te veranderen naar groenteconsumptie, 2020



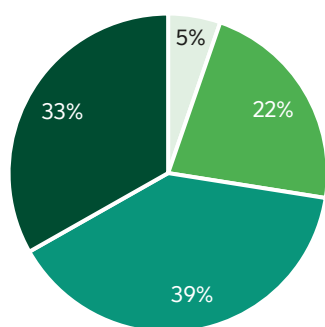
\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

## Fruit

### Hoe vaak eten volwassenen fruit?

Een derde van de volwassenen in regio Rotterdam-Rijnmond eet dagelijks fruit (figuur 8). 61% van de volwassenen eet op minimaal 5 dagen per week fruit.

Figuur 8. Fruitconsumptie (dagen per week) onder volwassenen (18-64 jaar) in regio Rotterdam-Rijnmond, 2020



- Op < 1 dag per week
- Op 1 - 3 dagen per week
- Op 4 - 6 dagen per week
- Dagelijks

### Regionale verschillen

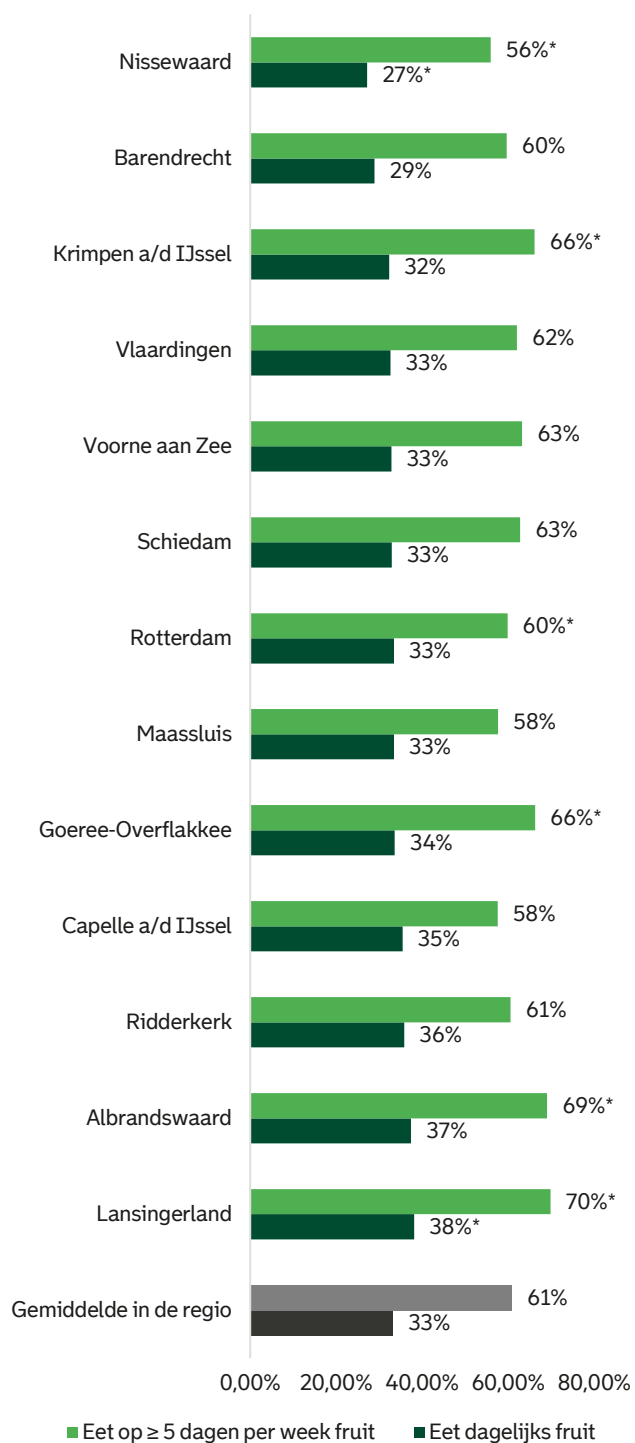
Tussen Rotterdam en de overige regiogemeenten zit weinig verschil als het gaat om het aandeel volwassenen dat regelmatig fruit eet (tabel 5). In Rotterdam eten net wat minder volwassenen op minimaal 5 dagen per week fruit dan in de overige regiogemeenten. In Nissewaard eten mensen minder vaak dagelijks fruit dan gemiddeld in de regio, in Lansingerland vaker (figuur 9).

Tabel 5. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet in Rotterdam versus de overige regiogemeenten, 2020

Gemeente	Eet op ≥ 5 dagen per week fruit	Eet dagelijks fruit
Rotterdam	60%*	33%
Overige regiogemeenten	62%*	33%

\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

Figuur 9. Percentage volwassenen (18-64 jaar) op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet per gemeente, 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. het gemiddelde

### Fruitconsumptie in Rotterdam lager dan gemiddeld in G4

Het aandeel volwassenen dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet is in Rotterdam kleiner dan gemiddeld in de G4-steden (Tabel 6).

Tabel 6. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de G4-steden dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet, 2020

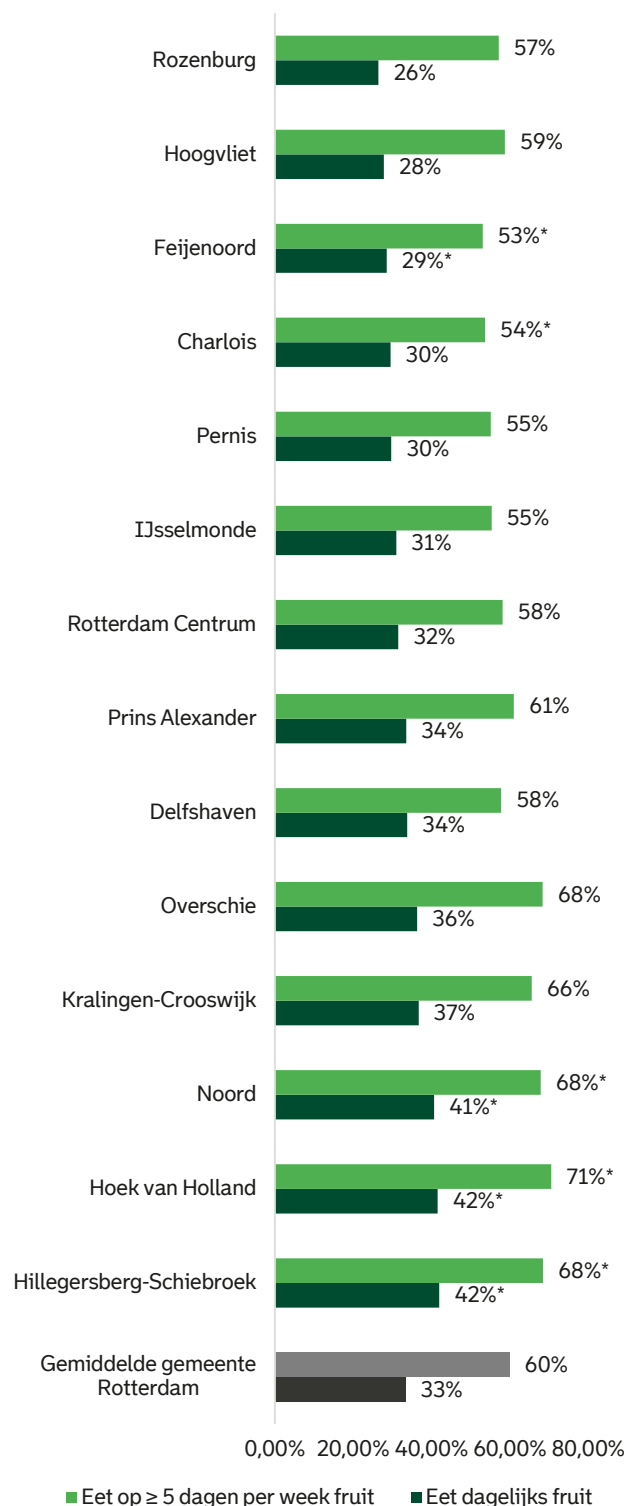
G4 stad	Eet op $\geq 5$ dagen per week fruit	Eet dagelijks fruit
Rotterdam	60%*	33%*
Den Haag	61%*	42%
Utrecht	71%*	48%*
Amsterdam	67%*	46%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. G4-gemiddelde

### Fruitconsumptie in Rotterdam

Het aandeel volwassenen dat dagelijks fruit eet is hoger dan het Rotterdams gemiddelde in de gebieden Hillegersberg-Schiebroek, Hoek van Holland en Noord (figuur 10). Dit aandeel is juist lager in Feijenoord.

Figuur 10. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet per gebied in Rotterdam, 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. het gemiddelde

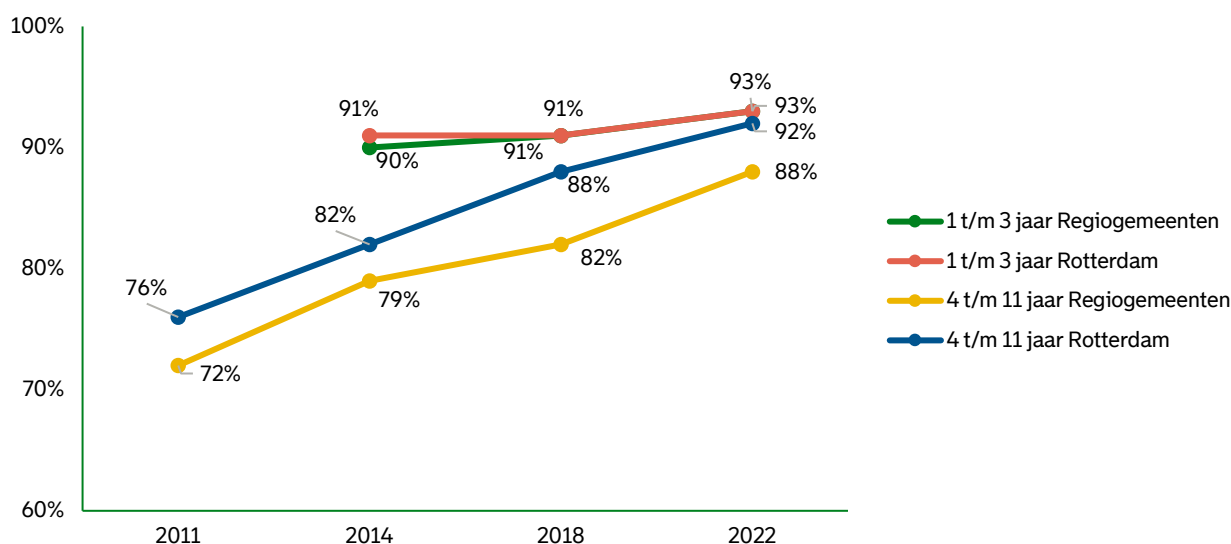


## Fruitconsumptie basisschool- kinderen neemt toe

Het aandeel kinderen dat op 5 dagen per week of meer fruit eet is in de regio sinds 2011 toegenomen (figuur 11). In Barendrecht, Capelle aan den IJssel, Krimpen aan den IJssel, Maassluis, Rotterdam, Schiedam, Goeree Overflakkee en Voorne aan Zee is

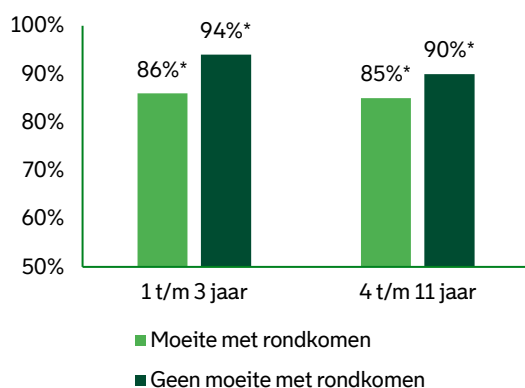
het aandeel tussen 2018 en 2022 toegenomen. In 2022 is het aandeel basisschoolkinderen dat op 5 of meer dagen per week fruit eet hoger in Rotterdam (92%) en lager in Nissewaard (81%) dan gemiddeld in de regio (88%).

Figuur 11. Het aandeel kinderen dat op 5 dagen per week of meer fruit eet



Kinderen die wonen uit een gezin waar moeite is met rondkomen van het inkomen eten minder vaak fruit dan kinderen uit een gezin waar geen moeite met rondkomen is (figuur 12).

Figuur 12. Het aandeel kinderen dat op 5 dagen per week of meer fruit eet naar moeite met rondkomen (2022)



## Welke volwassenen eten het vaakst fruit?

Een groter aandeel vrouwen dan mannen eet dagelijks fruit. Volwassenen van 24 t/m 64-jaar eten vaker dagelijks fruit dan 18- t/m 23-jarigen (tabel 7).

Tabel 7. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de regio dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet naar achtergrondkenmerken, 2020

Achtergrondkenmerk	Eet op $\geq 5$ dagen per week fruit	Eet dagelijks fruit
<b>Geslacht</b>		
Man	56%*	28%*
Vrouw	66%*	39%*
<b>Leeftijd</b>		
18-23 jaar	49%*	21%*
24-64 jaar	63%*	35%*
<b>Migratieachtergrond</b>		
Geen (Nederland)	63%*	33%
Marokko	58%	35%
Turkije	48%*	24%*
Suriname	57%*	33%
Nederlandse Cariben	51%*	26%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) bij meer dan 2 groepen is getoetst t.o.v. het gemiddelde

Van de volwassenen die moeite hebben met rondkomen eet een kleiner aandeel dagelijks fruit dan van de volwassenen die geen moeite hebben. Onder volwassenen met een hbo- of wo-opleiding is het aandeel dat regelmatig fruit eet groter dan bij de overige opleidingsniveaus (tabel 8).

Tabel 8. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de regio dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet naar sociaaleconomische kenmerken, 2020

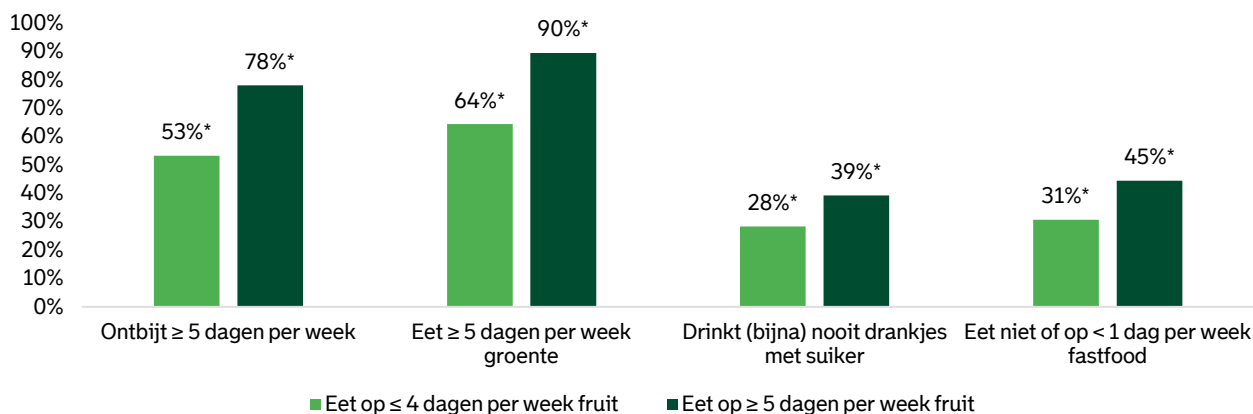
Sociaaleconomisch kenmerk	Eet op $\geq 5$ dagen per week fruit	Eet dagelijks fruit
<b>Huishoudinkomen</b>		
Laagst twee kwintielen	55%*	32%
Hoogste drie kwintielen	64%*	34%
<b>Rondkomen met inkomen</b>		
Moeite met rondkomen	50%*	28%*
Geen moeite met rondkomen	64%*	35%*
<b>Opleiding</b>		
Geen opleiding, lager onderwijs	55%*	35%
Lbo, mavo	53%*	30%*
Mbo, havo, vwo	59%*	29%*
Hbo, wo	67%*	38%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) bij meer dan 2 groepen is getoetst t.o.v. het gemiddelde

### Samenhang met gezondere eetgewoonten

Volwassenen die op minimaal 5 dagen per week fruit eten, ontbijten vaker dagelijks, eten vaker groente, drinken minder vaak drankjes met suiker en eten minder vaak fastfood, vergeleken met volwassenen die op minder dan 5 dagen per week fruit eten (figuur 13).

Figuur 13. Volwassenen (18-64 jaar) in de regio die op minimaal 5 dagen per week fruit eten hebben vaker gezonde eetgewoonten dan volwassenen die op minder dan 5 dagen per week fruit eten, 2020

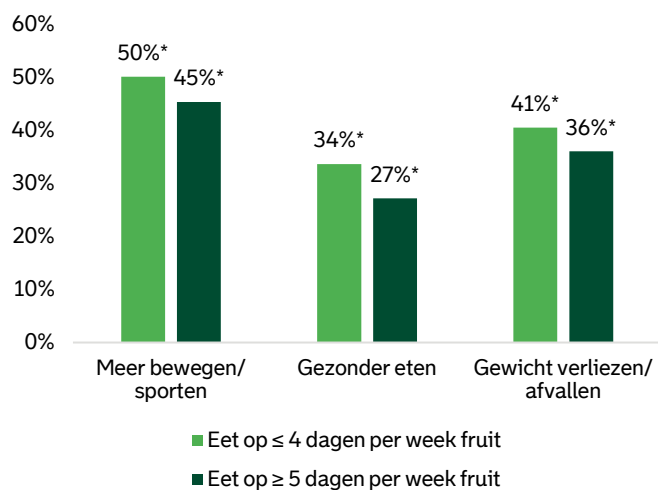


\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

### Samenhang met wens aanpassen leefstijl

Volwassenen die minder dan 5 dagen per week fruit eten geven vaker aan meer te willen bewegen/sporten, gezonder te willen eten, en gewicht te willen verliezen/afvallen dan met volwassenen die op minimaal 5 dagen per week fruit eten.

Figuur 14. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat de wens heeft om leefstijl te veranderen naar fruitconsumptie, 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

## Trends over tijd

In 2020 at in de regio een groter aandeel volwassenen op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit dan in 2012<sup>2</sup>. De toename tussen 2012 en 2020 in het aandeel volwassenen dat minimaal 5 dagen per week fruit eet zien we in zowel Rotterdam als in de overige regiogemeenten (figuur 15).

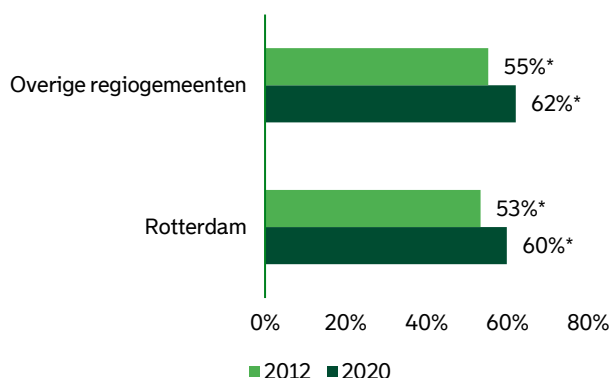
Tabel 9. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de regio dat op minimaal 5 dagen per week en dagelijks fruit eet in 2012 en 2020

Jaar	Eet op $\geq 5$ dagen per week fruit	Eet dagelijks fruit
2012	54%*	29%*
2020	61%*	33%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

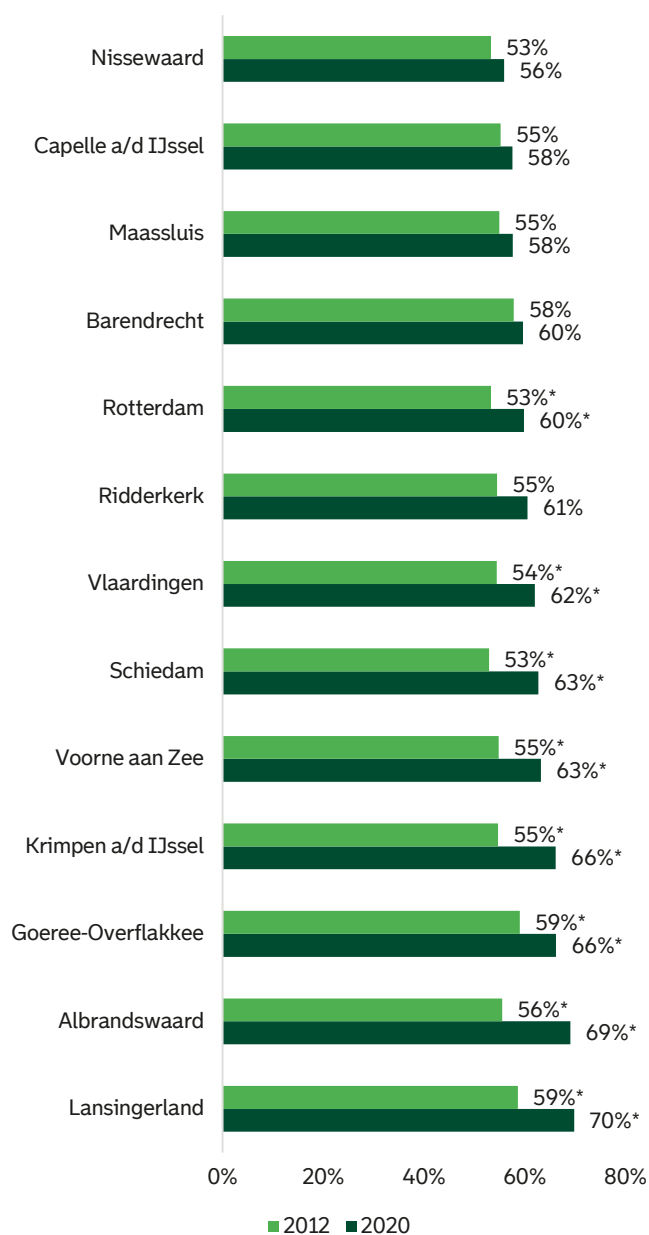
In de afzonderlijke gemeenten is het aandeel volwassenen dat minimaal 5 dagen per week fruit eet tussen 2012 en 2020 gestegen in Rotterdam, Vlaardingen, Schiedam, Voorne aan Zee, Krimpen a/d IJssel, Goeree-Overflakkee, Albrandswaard en Lansingerland (figuur 16).

Figuur 15. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in Rotterdam en de regio dat minimaal 5 dagen per week fruit eet in 2012 en 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

Figuur 16. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op minimaal 5 dagen per week fruit eet per gemeente in 2012 en 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

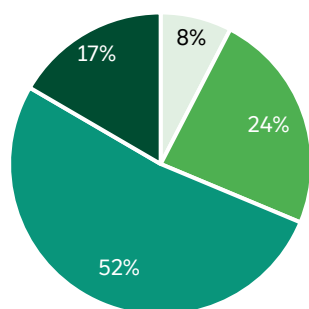
<sup>2</sup> De vraagstelling over de fruitconsumptie is in 2020 iets gewijzigd ten opzichte van de vraagstelling in 2012: 1) in de vragenlijst uit 2020 zijn voorbeelden van fruit toegevoegd aan de vraag ("zoals appel, sinaasappel, banaan, mango, dadel, druiven"). Dit gebeurde niet in de vragenlijst uit 2012; 2) in de vragenlijst uit 2012 wordt de vraag als volgt geformuleerd: 'Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk fruit of drinkt u gewoonlijk vruchtensap?'. In de antwoordopties is fruit hier wel apart uitgevraagd, en dus niet samengenomen met vruchtensap. Zie voor de vraagformulering uit 2020 het informatieblok onderaan deze feitenkaart

## Vlees

### Hoe vaak eten volwassenen vlees?

In regio Rotterdam-Rijnmond eet iets meer dan de helft van de volwassenen (52%) op 4 tot 6 dagen per week vlees. Bijna een kwart van de volwassenen (24%) eet op 1 tot 3 dagen per week vlees (figuur 17).

Figuur 17. Vleesconsumptie (dagen per week) onder volwassenen (18-64 jaar) in regio Rotterdam-Rijnmond, 2020



- Op < 1 dag per week
- Op 1 - 3 dagen per week
- Op 4 - 6 dagen per week
- Dagelijks

### Let op:

In de vragenlijst is uitsluitend gevraagd naar de consumptie van vlees (en dus niet naar de consumptie van kip, vis, peulvruchten en vleesvervangers). Zie ook onderaan deze feitenkaart voor de precieze vraagstelling.

### Regionale verschillen

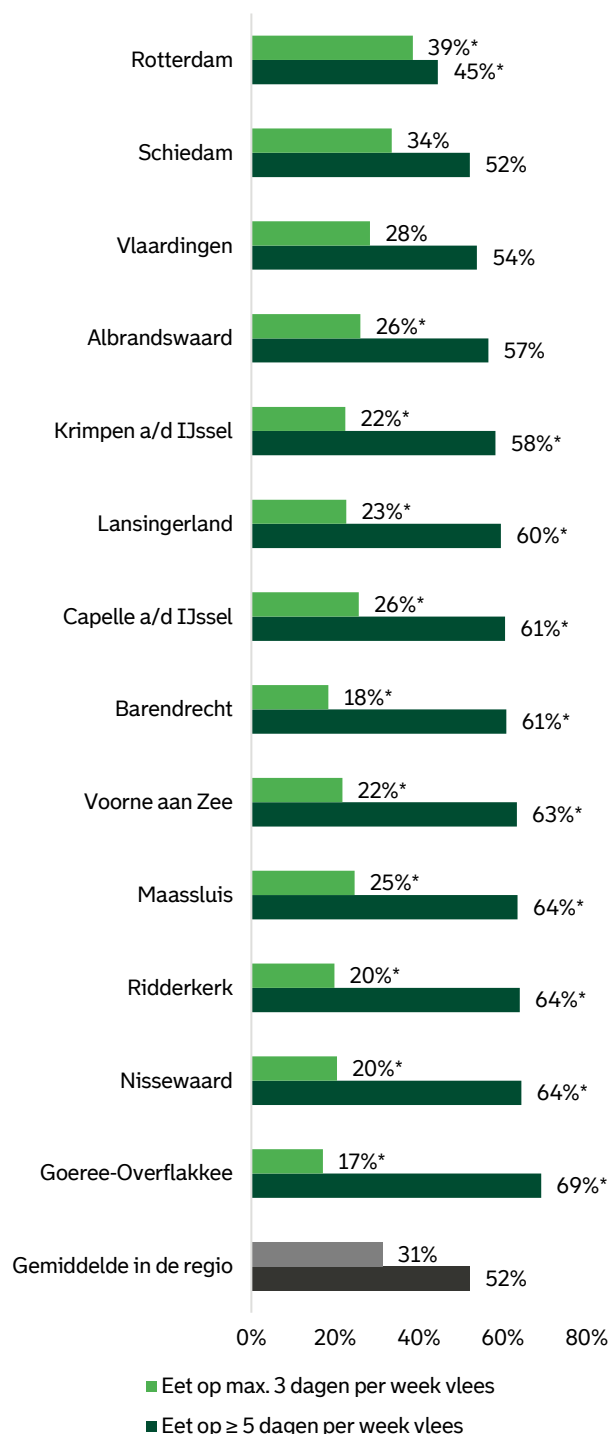
Het aandeel volwassenen dat regelmatig (op minimaal 4 dagen per week) vlees eet is in Rotterdam kleiner dan in de overige regiogemeenten (tabel 10).

Tabel 10. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat vlees eet in Rotterdam en de overige regiogemeenten, 2020

Gemeente	Rotterdam	Overige regiogemeenten
Eet niet of op <1 dag per week vlees	10%*	4,7%*
Eet op 1-3 dagen per week vlees	28%*	19%*
Eet op 4-6 dagen per week vlees	46%*	58%*
Eet dagelijks vlees	16%*	18%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

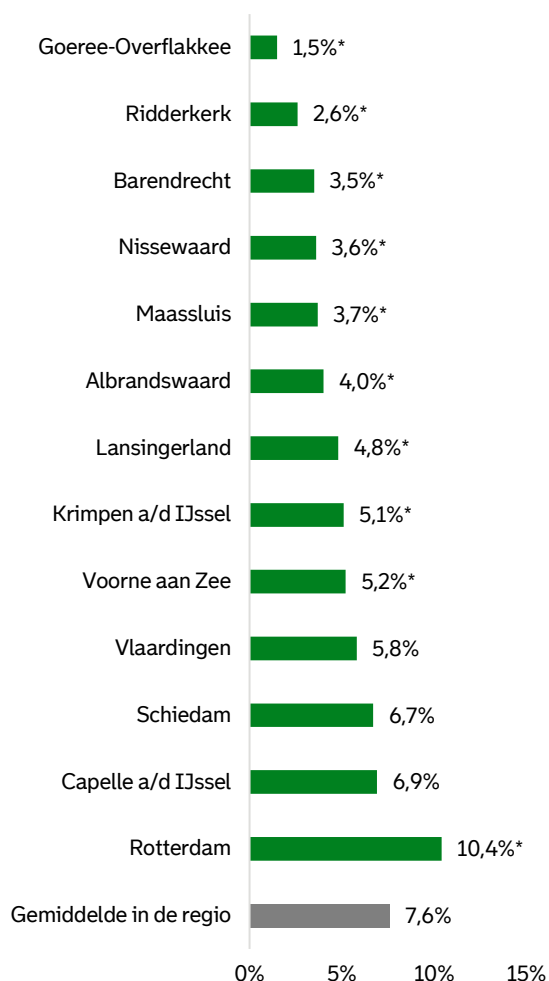
Figuur 18. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op maximaal 3 dagen en op minimaal 5 dagen per week vlees eet per gemeente, 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. het gemiddelde

Het aandeel volwassenen dat op maximaal 3 dagen per week vlees eet in Rotterdam hoger is dan in de regio (figuur 18). Het aandeel dat niet of op minder dan 1 dag per week vlees eet is ook hoger in Rotterdam (figuur 19). Het aandeel volwassenen dat minimaal 5 dagen per week vlees eet is in Rotterdam lager dan in de regio (figuur 18).

**Figuur 19. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat niet of < 1 dag per week vlees eet per gemeente, 2020**



\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. het gemiddelde

### Vleesconsumptie in Rotterdam hoger dan in Utrecht

Een vergelijking tussen G4-steden is alleen beschikbaar voor Rotterdam en Utrecht (tabel 11). Het aandeel volwassenen dat 1 tot 3 dagen per week vlees eet is kleiner in Rotterdam dan in Utrecht. Het aandeel volwassenen dat minimaal 5 dagen per week vlees eet is in Rotterdam groter dan in Utrecht.

**Tabel 11. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de G4-steden Rotterdam en Utrecht dat op maximaal 3 dagen en op minimaal 5 dagen per week vlees eet, 2020**

G4 stad	Eet op max. 3 dagen per week vlees	Eet op $\geq 5$ dagen per week vlees
Rotterdam	39%*	45%*
Utrecht	51%*	33%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

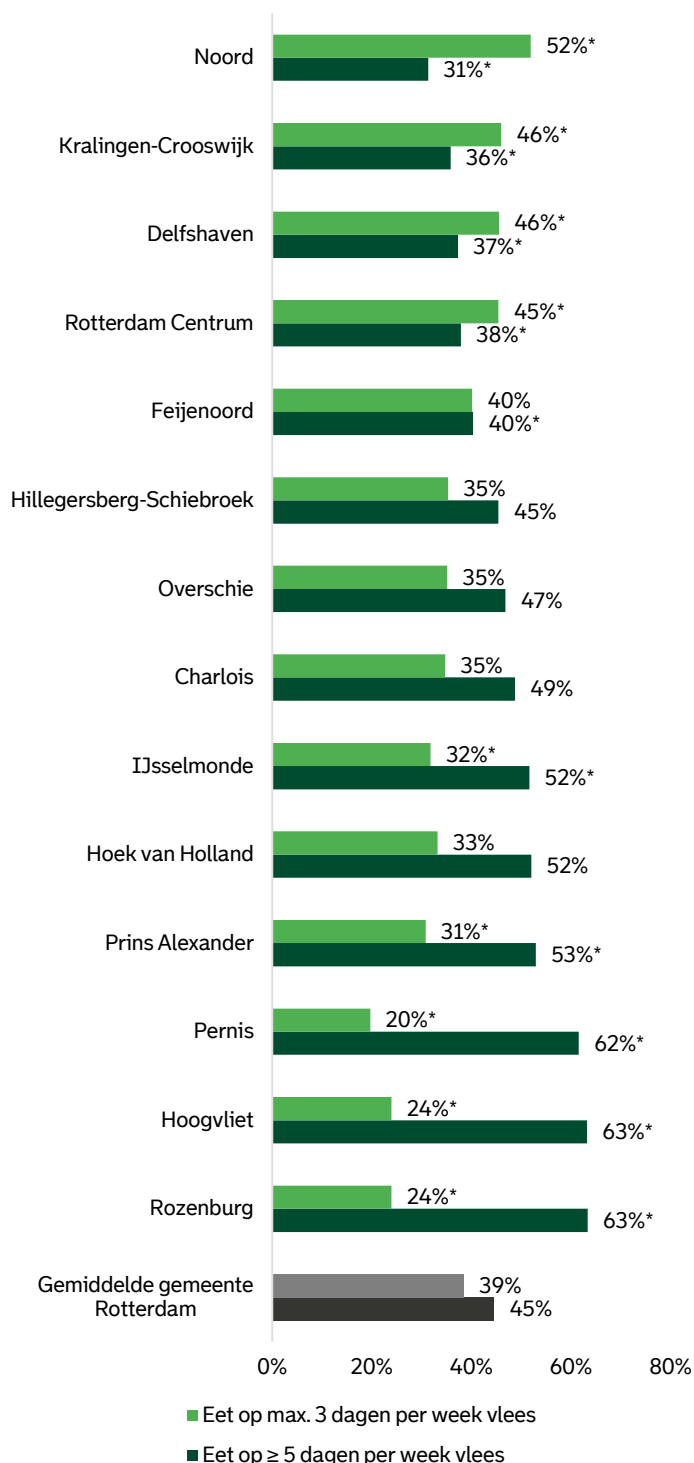
### Vleesconsumptie in Rotterdam

Het aandeel volwassenen dat maximaal 3 dagen per week vlees eet is hoger dan het Rotterdams gemiddelde in de gebieden Noord, Kralingen-Crooswijk, Delfshaven en Rotterdam Centrum (figuur 20). Dit aandeel is lager in Pernis, Hoogvliet, Rozenburg, Prins Alexander en IJsselmonde.

Het aandeel volwassenen dat minimaal 5 dagen per week vlees eet is hoger dan het Rotterdams gemiddelde in de gebieden Rozenburg, Hoogvliet, Pernis, Prins Alexander en IJsselmonde. Dit aandeel is lager in Noord, Kralingen-Crooswijk, Delfshaven, Rotterdam Centrum en Feijenoord.



Figuur 20. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat op maximaal 3 dagen en op minimaal 5 dagen per week vlees eet per gebied in Rotterdam, 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. het gemiddelde

## Welke volwassenen eten het vaakst vlees?

Mannen eten vaker vlees dan vrouwen, en 18- t/m 23-jarigen eten vaker vlees dan 24- t/m 64-jarigen (tabel 12). Ook zijn er verschillen naar migratieachtergrond.

Tabel 12. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de regio dat op maximaal 3 dagen en minimaal 5 dagen per week vlees eet naar achtergrondkenmerken, 2020

Achtergrondkenmerk	Eet op max. 3 dagen per week vlees	Eet op $\geq 5$ dagen per week vlees
<b>Geslacht</b>		
Man	27%*	58%*
Vrouw	36%*	46%*
<b>Leeftijd</b>		
18-23 jaar	26%*	59%*
24-64 jaar	32%*	51%*
<b>Migratie-achtergrond</b>		
Geen (Nederland)	26%*	57%*
Marokko	47%*	33%*
Turkije	47%*	32%*
Suriname	30%	54%
Nederlandse Cariben	27%	62%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) bij meer dan 2 groepen is getoetst t.o.v. het gemiddelde

Volwassenen die moeite hebben met rondkomen eten minder vaak vlees (tabel 13). De vleesconsumptie is lager dan gemiddeld onder volwassenen zonder opleiding/met lager onderwijs, en onder volwassenen met een hbo- of wo-opleidingsniveau.

Tabel 13. Percentage volwassenen (18-64 jaar) in de regio dat op maximaal 3 dagen en minimaal 5 dagen per week vlees eet naar sociaaleconomische kenmerken, 2020

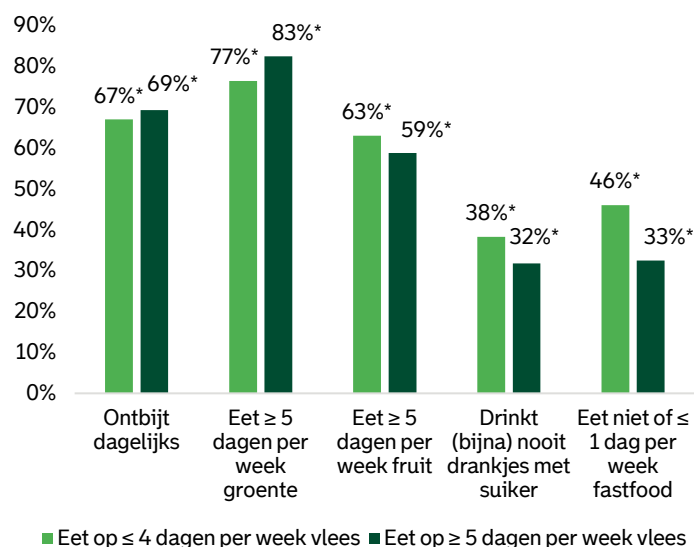
Sociaal-economisch kenmerk	Eet op max. 3 dagen per week vlees	Eet op $\geq 5$ dagen per week vlees
<b>Huishoudinkomen</b>		
Laagste twee kwintielen	38%*	46%*
Hoogste drie kwintielen	28%*	56%*
<b>Rondkomen met inkomen</b>		
Moeite met rondkomen	38%*	46%*
Geen moeite met rondkomen	30%*	54%*
<b>Opleiding</b>		
Geen opleiding, lager onderwijs	45%*	40%*
Lbo, mavo	29%*	54%
Mbo, havo, vwo	24%*	61%*
Hbo, wo	36%*	47%*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) bij meer dan 2 groepen is getoetst t.o.v. het gemiddelde

### Samenhang met gezonde eetgewoonten

Volwassenen die op minimaal 5 dagen per week vlees eten, ontbijten vaker dagelijks, eten vaker groente, eten minder vaak fruit, drinken vaker drankjes met suiker en eten vaker fastfood dan volwassenen die op minder dan 5 dagen per week vlees eten (figuur 21). De verschillen zijn significant, maar wijzen niet steeds dezelfde richting op.

Figuur 21. Volwassenen (18-64 jaar) in de regio die op minimaal 5 dagen per week vlees eten hebben soms gezondere, en soms minder gezonde eetgewoonten dan volwassenen die op minder dan 5 dagen per week vlees eten, 2020

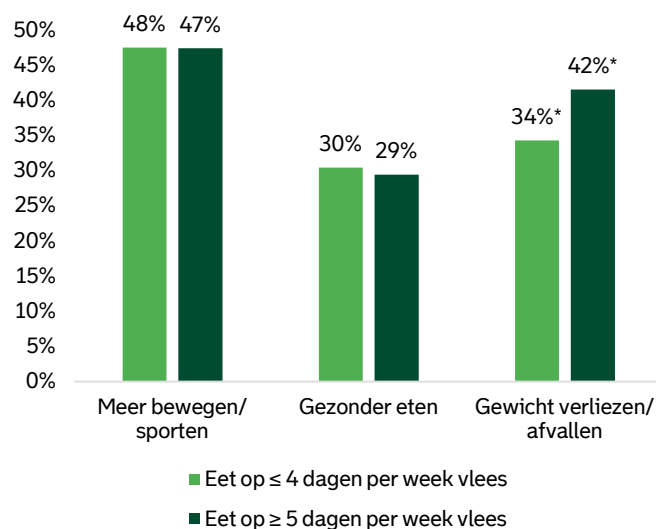


\*significant verschil ( $p < 0,05$ )

### Samenhang met wens aanpassen leefstijl

Van de volwassenen die op minimaal 5 dagen per week vlees eten, geeft een groter aandeel aan gewicht te willen verliezen dan van de volwassenen die op minder dan 5 dagen per week vlees eten (figuur 22).

Figuur 22. Percentage volwassenen (18-64 jaar) dat de wens heeft om leefstijl te veranderen naar vleesconsumptie, 2020



\*significant verschil ( $p < 0,05$ )



### Hoe zijn de vragen naar groente, fruit en vlees gesteld in de Gezondheidsmonitor 2020?

- Hoeveel dagen in een gewone week eet u:
  - Groente (zoals bonen, spinazie, wortelen, kool, aubergine, paprika, mais, sla, komkommer, tomaat)?
  - Fruit (zoals appel, sinaasappel, banaan, mango, dadel, druiven)?
  - Vlees?

Minder dan 1x per week, 1 dag per week, 2 dagen per week, 3 dagen per week, 4 dagen per week, 5 dagen per week, 6 dagen per week, 7 dagen per week.

### Bronnen en verwijzingen

1. Djojosoeparto SK, Kamphuis CBM, Vandevijvere S en Poelman MP, namens het JPI-HDHL Policy Evaluation Network. The Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI): Nederland. Een beoordeling van rijksoverheidsbeleid met betrekking tot de voedselomgeving in Nederland en beleidsaanbevelingen voor het creëren van een gezonde voedselomgeving. Utrecht, Universiteit Utrecht, 2020.
2. RIVM. (2022). *Groente en fruit*. Voedselconsumptiepeiling. Geraadpleegd op 6 oktober, 2022, van <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/richtlijnen/groente-en-fruit>
3. RIVM. (2022). *Conclusies*. Voedselconsumptiepeiling. Geraadpleegd op 6 oktober, 2022, van <https://www.wateetnederland.nl/Conclusies->
4. RIVM. (2022). *Vlees en vleesproducten*. Voedselconsumptiepeiling. Geraadpleegd op 6 oktober, 2022, van <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/consumptie/vlees>

VCP = voedselconsumptiepeiling

### Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020, GGD'en, CBS en RIVM.

Voor meer informatie over de uitvoering van de Gezondheidsmonitor 2020 zie: <https://gezondheidinkaaar.t.nl/handlers/ballroom.ashx?function=download&id=485>

