



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

A horizontal bar composed of small, multi-colored squares in shades of red, orange, yellow, green, and blue.

# Ben je uitgeeten?

Onderzoek naar groente- en fruitverspilling

December 2021

---





# Het onderzoek

## Aanleiding

Het Voedingscentrum heeft de ambitie om Nederland verspillingvrij te maken en heeft daarom het project Voedselverspilling opgezet. Jullie willen met het project Voedselverspilling inzetten op het aanleren van nieuwe voedselvaardigheden tijdens het kopen, koken en bewaren van voedsel. Ten behoeve van dit project willen jullie een onderzoek laten uitvoeren om meer inzicht krijgen in de redenen achter het gedrag wat leidt tot verspilling van groente en fruit.

- Wat motiveert consumenten om minder groente en fruit te verspillen?
  - Welke barrières ervaren consumenten?
- Op welke gedragingen en determinanten kan het Voedingscentrum zich richten om gedragsverandering te realiseren?

Daarnaast willen jullie weten welke consumenten de grootste verspillers zijn van groente en fruit. Met behulp van de resultaten willen jullie een campagne ontwikkelen die consumenten motiveert/helpt om minder groente en fruit te verspillen.

## Onderzoek

De steekproef bestaat uit 1000 Nederlanders die zelf boodschappen doen en wel eens groente en fruit eten. Via een online vragenlijst is hen gevraagd hoeveel fruit en groente zij verspillen maar ook wat hun ideeën en gedrag rondom groente- en fruitconsumptie zijn.

## Rapportage

In dit rapport worden eerst conclusies en aanbevelingen gegeven. In de key insights wordt eerst informatie over groente- en fruitconsumptie in Nederland gegeven. Daarna worden groente- en fruitverspilling apart uitgelicht en tenslotte worden de belangrijkste gedragingen en motivaties getoond.

- ★ De rode sterretjes geven aan dat het percentage significant hoger ligt onder de grote verspillers dan onder de kleine verspillers.
- ★ De groene sterretjes geven juist aan dat het percentage significant hoger ligt onder de kleine verspillers dan onder de grote verspillers.



# Conclusie

Grote groente- en fruitverspillers ervaren meer barrières en hebben minder motivatie om groente- en fruitverspilling te voorkomen dan kleine verspillers.

## Grote verspillers zijn minder met verspilling bezig.

- Er zijn veel overeenkomsten tussen grote groente- en fruitverspillers.
- Grote verspillers doen minder vaak erg hun best om zo min mogelijk fruit te verspillen en geven vaker aan dat ze groenten en fruit te lang hebben laten liggen.
- Grote verspillers hebben vaker het idee dat vrienden en familie het onbelangrijk vinden om zo min mogelijk fruit te verspillen. Ook hebben ze vaker het idee dat ze evenveel fruit verspillen als andere huishoudens.
- Grote verspillers zijn vaker een gezin met kinderen onder de 12.

## Nederlanders kopen veel groente en fruit en bewaren het niet altijd juist.

- Men koopt graag veel groente en fruit in één keer, bijvoorbeeld in de aanbieding.
- Er wordt veel groente en fruit gekocht om gezond eten te stimuleren.
- Men let wel op wat men in de koelkast bewaart, maar weet vaak toch niet wat de beste bewaarplek voor fruit of groente is.
- Groente en fruit worden uiteindelijk weggegooid als het overrijp of niet meer goed is, of als het op het bord is blijven liggen.

## Normen en gewoontes leiden tot minder verspilling.

- Kleine verspillers gaan anders met restjes groente en fruit om dan grote verspillers, waardoor ze minder verspillen.
- Kleine verspillers hebben andere normen over groente- en fruitconsumptie dan grote verspillers. Ze eten meer groente en fruit op en gooien minder weg.
- Kleine verspillers vinden gezond eten belangrijker dan grote verspillers.
- Kleine verspillers ervaren minder barrières bij het voorkomen van voedselverspilling. Ze kunnen beter inschatten hoeveel groente en fruit er gegeten wordt.

# Ons advies



Maak grote groente- en fruitverspillers duidelijk dat ze meer groente- en fruit verspillen dan nodig is..



..als ze hun groente en fruit op de juiste plek bewaren en de consumptie ervan beter inschatten.

..door de juiste normen over groente- en fruitconsumptie te communiceren.

Geef aan welke producten het best in de koelkast bewaard kunnen worden. Vertel daarnaast op welke manier andere producten het best bewaard kunnen worden en hoe lang producten dan goed blijven. Mensen maken veel fouten in het bepalen van de juiste bewaarplek en geven vaak aan dat groente en fruit te lang blijft liggen. Rot of schimmel zijn uiteindelijk de belangrijkste redenen om het weg te gooien.

Geef het goede voorbeeld en laat grote verspillers zien dat het niet goed is wat zij doen. Kleine verspillers hebben andere normen over groente- en fruitconsumptie dan grote verspillers en gaan daardoor anders met groente en fruit om. Ze hebben daarnaast het idee dat familie en vrienden voedselverspilling minder belangrijk vinden en doen minder hun best om minder te verspillen.

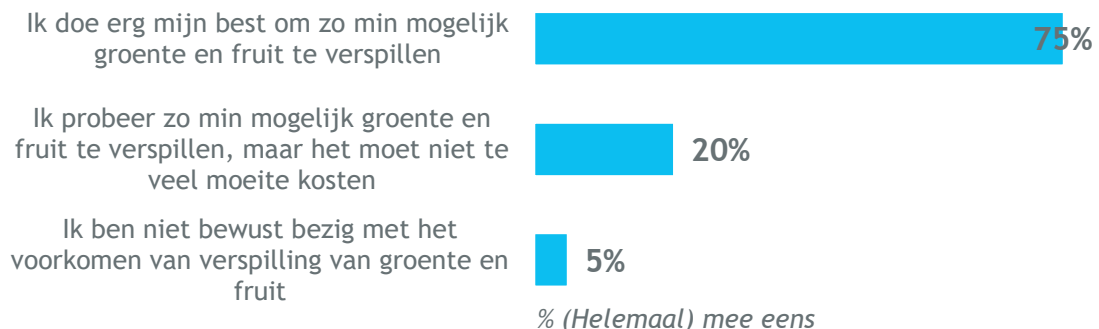


**Key Insights:  
Groente- en fruitverspilling**

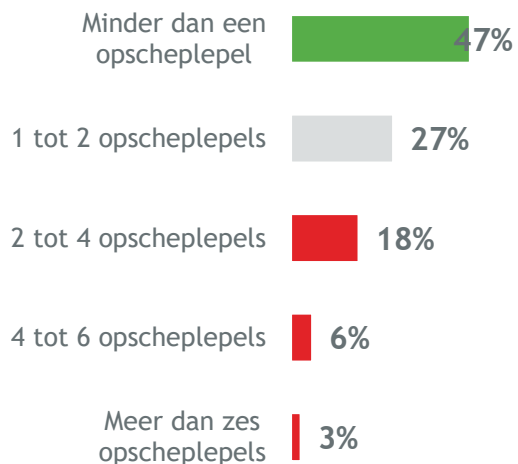
# Men doet zijn best om zo min mogelijk te verspillen.

De helft verspilt minder dan een opscheplepel groente en minder dan een kwart stuk fruit.

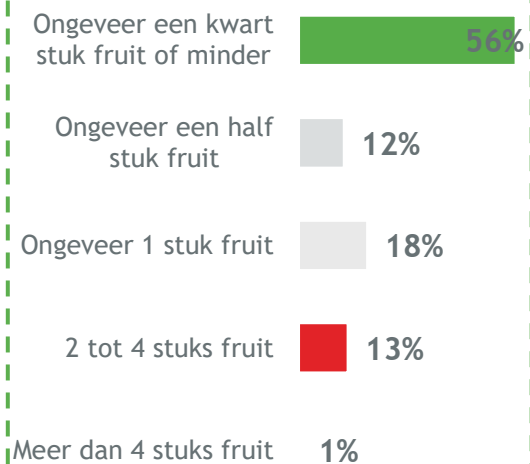
## Hoe denkt Nederland over verspilling?



## Hoe veel groente verspilt Nederland?



## Hoe veel fruit verspilt Nederland?



- Kleine verspillers
- ⇒ Middelgrote verspillers
- Grote verspillers

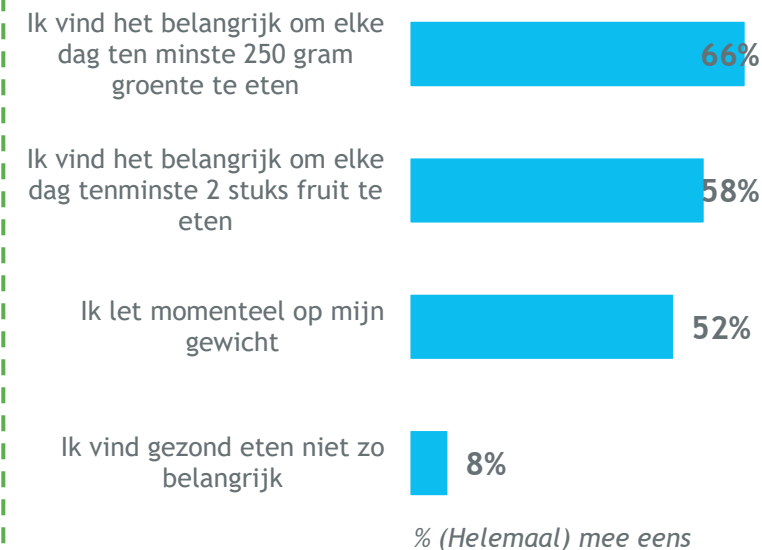
## Hoe doet Nederland boodschappen?

Groente koopt men meestal voor 2 of 3 dagen (49%), maar fruit koopt men voor de hele week (38%)

Men koopt groente en fruit in de supermarkt (93%), maar soms ook op de markt (32%) of online (12%)

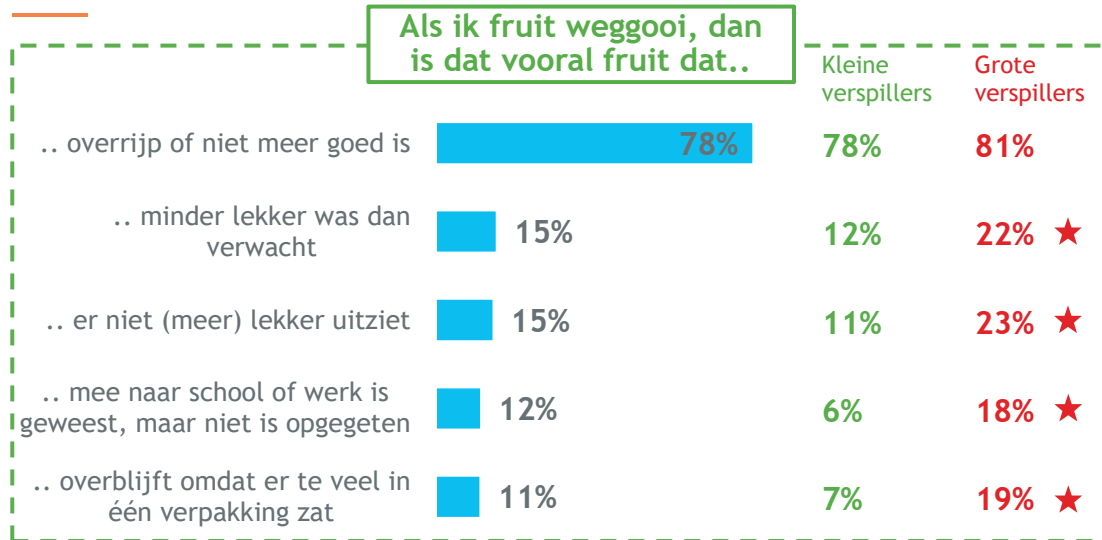
96% koopt verse groente. Groente in pot, blik of uit de vriezer worden door de helft gekocht (58% en 54%)

## Hoe gezond is Nederland?



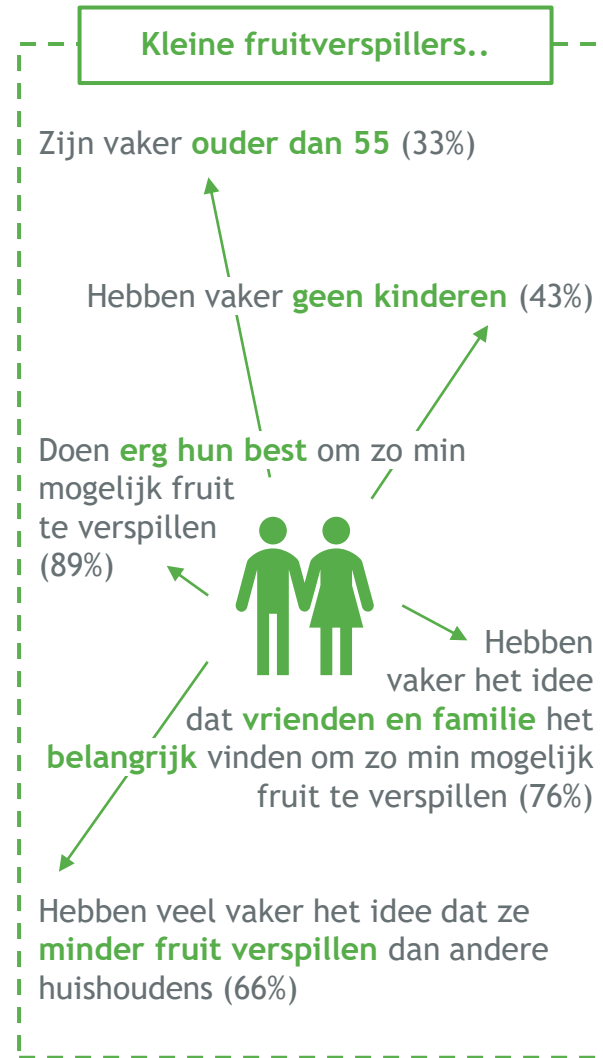
# Fruit wordt weggegooid omdat het overrijp of niet meer goed is.

Grote fruitverspillers doen niet hun best om minder te verspillen en weten niet dat ze (veel) meer verspillen dan andere huishoudens.



**Wat is de belangrijkste reden dat je fruit verspilt?**

“Dat het overrijp is geworden.”	“Beschimmeld.”	“Geen honger/trek meer.”	“Niet op tijd opgegeten.”
“Te veel gekocht.”	“Dat het bij aankoop inwendig al niet helemaal goed was. Wat ik niet heb kunnen zien.”	“Dat het niet meer goed is.”	“Vergeten te pakken.”
“Vergeten.”	“Slechte kwaliteit.”	“Te veel gekocht.”	“Te lang laten liggen.”

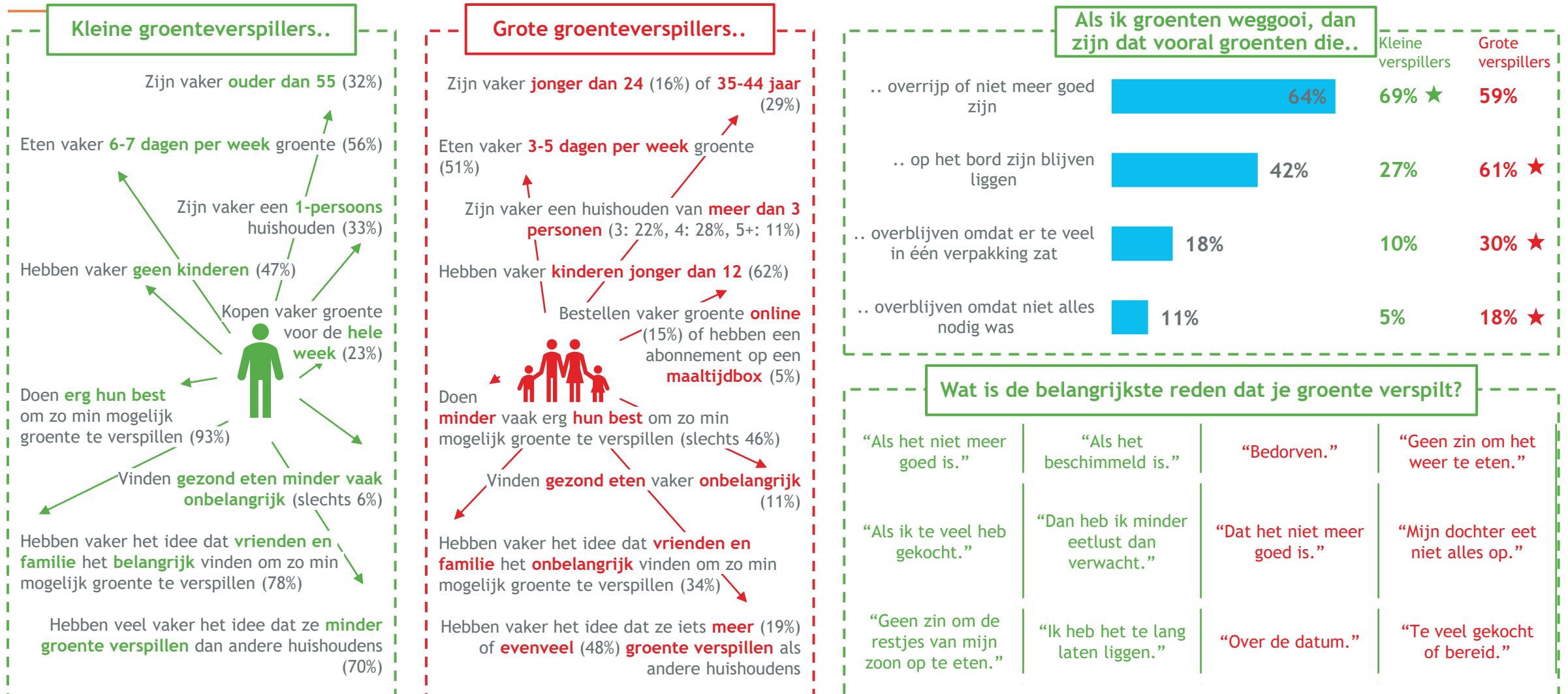


Er zijn geen verschillen tussen geslacht of opleidingsniveau gevonden.



# Er zijn veel verschillen tussen grote- en kleine groenteverspillers.

Zo zijn grote groenteverspillers jonger, hebben ze kinderen en eten ze minder vaak groente. Groente wordt weggegooid als het overrijp of niet meer goed is, of als het op het bord is blijven liggen.



*Er zijn geen verschillen tussen geslacht of opleidingsniveau gevonden.*

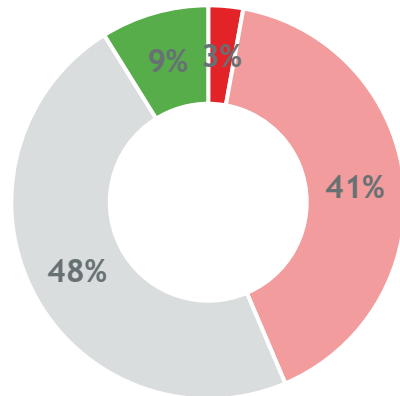


# Grote verspillers vinden het lastig om groente- en fruitconsumptie juist in te schatten.

Men let wel op wat men in de koelkast bewaart, maar weet vaak toch niet wat de beste bewaarplek is.

## Weet Nederland wat je wel/niet in de koelkast moet bewaren?

Wel: Druiven, Bloemkool, Appels, Aardbeien, Broccoli  
 Niet: Winterwortels, Komkommer, Paprika, Courgette, Tomaten, Aubergine, Citroen

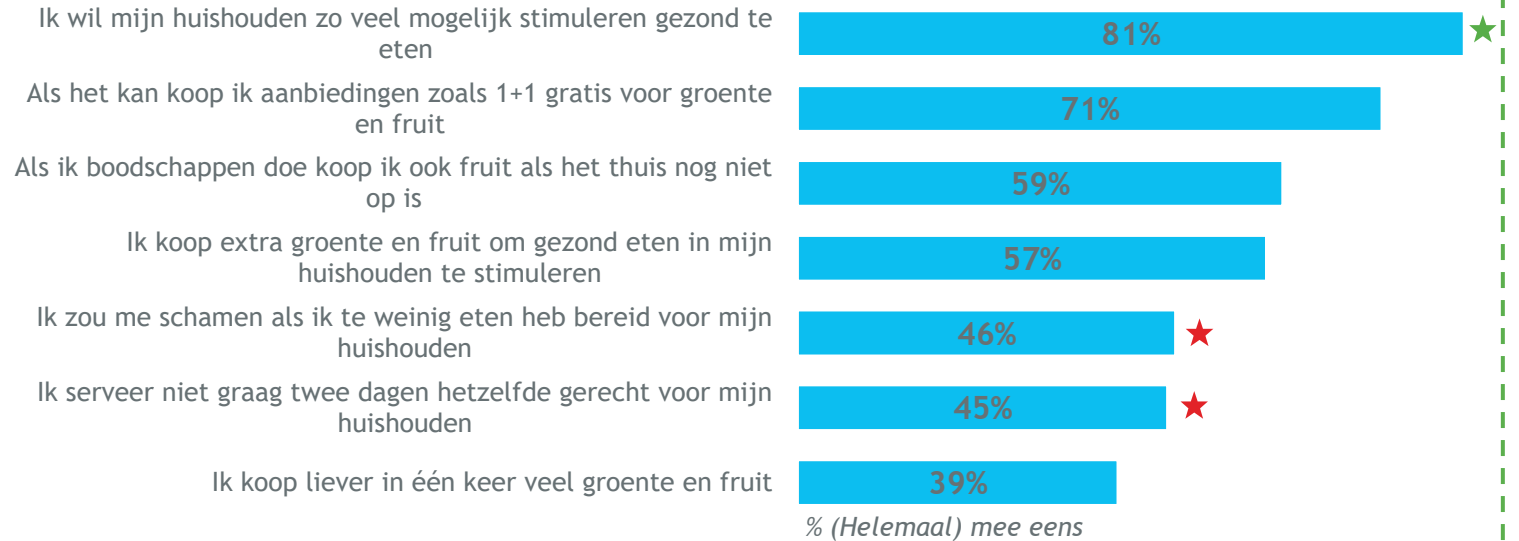


■ 1-3 goede antwoorden      ■ 4-6 goede antwoorden  
■ 7-9 goede antwoorden      ■ 10-12 goede antwoorden

76% let (bijna) altijd op welke groente en fruit in de koelkast bewaard moeten worden.

Er zijn geen verschillen in aantal fouten te zien tussen verschillende groepen.

## Redenen om veel groente en fruit te kopen



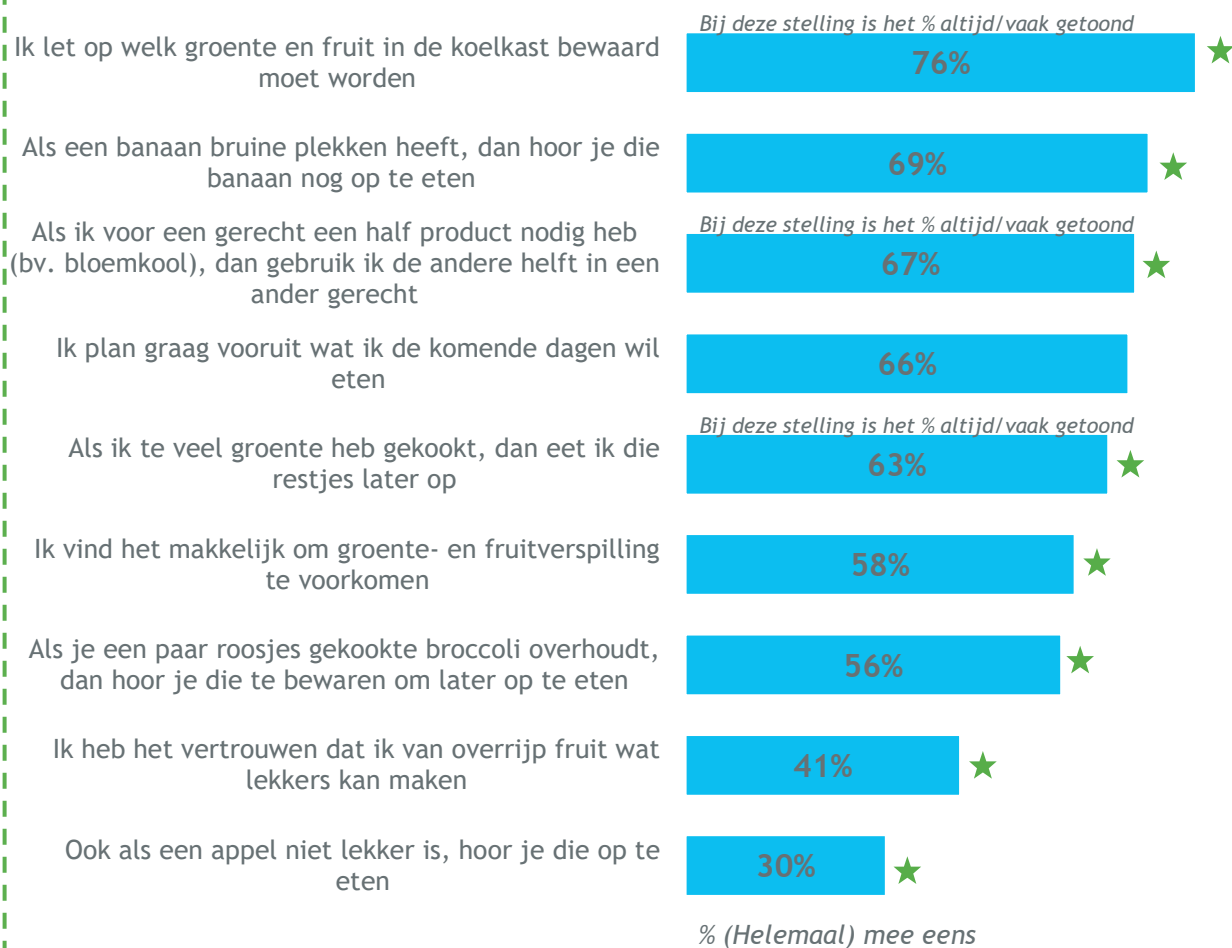
## Barrières bij het voorkomen van verspilling



# Kleine verspillers hebben gewoontes die verspilling voorkomen.

Minder kopen, beter bewaren, meer opeten, beter inschatten en gerichter koken zijn manieren om minder te verspillen.

## Gewoontes die leiden tot minder verspilling



## Wat doet Nederland om minder te verspillen?

Inkopen	Bewaren	Opeten	Inschatten	Koken
“Niet teveel tegelijk kopen en goed op de kwaliteit letten.”	“Wat over is soms invriezen.”	“Stipt elke dag op dezelfde tijd fruit eten en me eraan houden.”	“Eerst de groente eten die het eerst bederft.”	“Afgepast klaarmaken.”
“Letten op de houdbaarheidsdatum.”	“Opletten waar ik het bewaar.”	“Alles altijd opeten.”	“Plannen wat ik wanneer eet.”	“Minder koken.”
“Wat vaker boodschappen doen en dan kleinere hoeveelheden kopen.”	“Resten bewaren.”	“Extra groenten verwerken in het volgende gerecht.”	“In de gaten houden wanneer iets over de datum raakt en het op tijd op eten.”	“Eerst kijken wat we in huis hebben en hoe lang iets nog goed is. Dat bepaalt vaak wat we eten.”
“Minder kopen.”	“Als geïmproviseerde lunch meenemen.”	“Smoothies van maken.”	“Recepten van tevoren uitzoeken.”	“Het instellen van de ‘Kliekjesdag’.”

Tot ziens bij MWM2

---

Auteurs: Marly Wierckx-Rijnders en Meike Hendriks  
Datum: 17 december 2021



**MWM<sup>2</sup>**  
experts in luisteren



# Extra bijlage

## Groente- en fruitgebruik in het huishouden - bewaren

Welke van de volgende producten kunt u het beste in de koelkast bewaren, zodat het zo lang mogelijk goed blijft?

Proporities (%)		Aardbeien	Komkommer	Druiven	Broccoli	Bloemkool	Paprika	Tomaten	Winterpenen	Appels	Courgette	Citroen	Aubergine	(N)
	Totaal	72%	58%	58%	56%	54%	52%	44%	44%	42%	38%	29%	29%	1016
Opleidingsniveau	Laag	75%	58%	55%	51%	47%	49%	48%	38%	40%	36%	27%	27%	210
	Midden	71%	59%	59%	55%	56%	54%	42%	44%	45%	37%	30%	27%	488
	Hoog	69%	58%	58%	59%	56%	50%	43%	46%	39%	41%	28%	33%	314
Leeftijd	18 tot 24 jaar	74%	68%	64%	47%	49%	56%	45%	49%	39%	38%	32%	28%	94
	25 tot 34 jaar	76%	62%	60%	54%	50%	56%	47%	40%	40%	41%	30%	28%	244
	35 tot 44 jaar	67%	52%	57%	61%	62%	48%	37%	49%	38%	37%	28%	28%	221
	45 tot 54 jaar	71%	55%	56%	54%	53%	52%	46%	43%	48%	35%	30%	28%	209
	55 tot 65 jaar	70%	59%	55%	58%	56%	48%	44%	41%	43%	39%	27%	31%	248
Jonge gezinnen	Wel kinderen onder de 12	74%	58%	64%	57%	56%	57%	47%	44%	42%	40%	28%	30%	290
	Geen kinderen onder de 12	71%	58%	55%	55%	54%	49%	42%	43%	42%	37%	29%	29%	726
Groenteverspillers	Kleine verspillers	71%	57%	60%	58%	55%	52%	45%	48%	46%	39%	28%	28%	481
	Middelgrote verspillers	71%	59%	60%	56%	56%	49%	37%	41%	41%	40%	31%	30%	270
	Grote verspillers	72%	59%	52%	50%	51%	53%	48%	39%	35%	36%	27%	29%	265
Fruitverspillers	Kleine verspillers	71%	57%	59%	59%	56%	51%	45%	45%	44%	38%	29%	30%	569
	Middelgrote verspillers	70%	57%	54%	51%	53%	49%	40%	42%	40%	39%	27%	27%	304
	Grote verspillers	78%	66%	61%	53%	50%	59%	46%	39%	39%	36%	31%	29%	143
Grootte van het huishouden	Eén persoon	71%	55%	57%	57%	54%	48%	42%	45%	46%	38%	31%	25%	233
	Twee personen	69%	60%	58%	54%	56%	50%	43%	43%	41%	36%	29%	31%	327
	Drie personen	71%	52%	55%	57%	55%	52%	44%	42%	42%	40%	29%	28%	184
	Vier personen	74%	64%	58%	53%	50%	54%	42%	43%	40%	38%	27%	29%	210
	Vijf of meer personen	77%	60%	68%	61%	63%	66%	58%	45%	39%	47%	29%	32%	62