

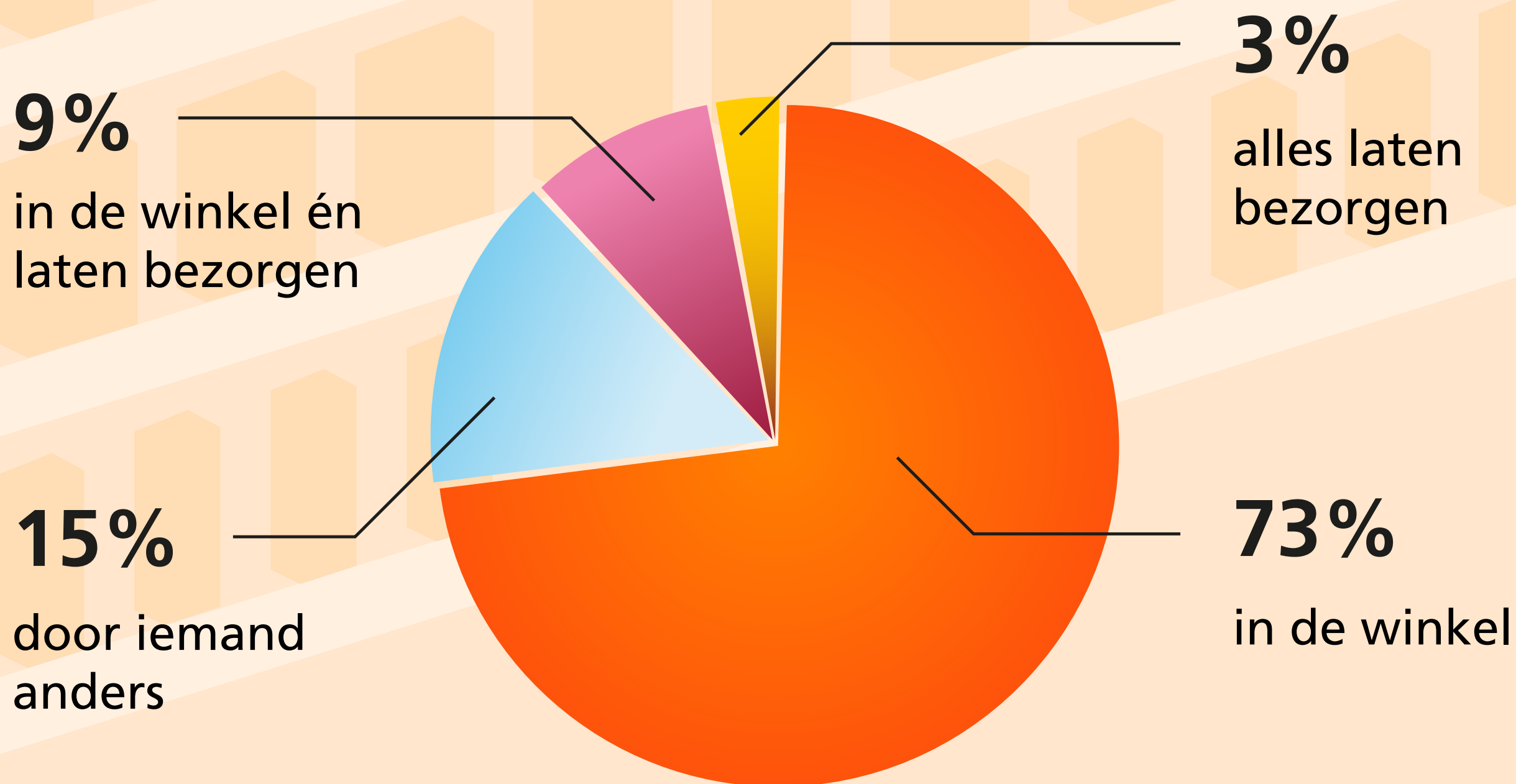


Er is heel wat veranderd
sinds de corona-uitbraak.

Maar hoe zit het met ons
eet- en koopgedrag?

SWIPE →

Hoe deed Nederland boodschappen de afgelopen weken?



Bijna 1 op de 10 ging **vaker** naar de **lokale slager, bakker en/of groenteboer**.

50%

Geeft aan **minder vaak** boodschappen te hebben gedaan; meestal één tot enkele keren per week.

Wat hebben mensen afgelopen weken...

↑ **meer** gekocht:

1. fruit
2. afbakbroodjes
3. deegwaren
4. soepen en sauzen
uit zak, pot of blik
5. peulvruchten
uit zak, pot of blik



↓ **minder** gekocht:

1. gebak en koek
2. alcoholische
dranken
3. snoep en chocola
4. chips en snacks
5. (frituur)olie en
vetten



Drie op de 10 mensen
heeft **meer voedings-
middelen gekocht** dan
normaal.

27%

Geeft aan **andere
soorten voedings-
middelen** te hebben
gekocht dan normaal.

Veilig in de keuken



45%

Is de **groente en fruit vaker en/of beter gaan wassen.**



65%

Is **vaker en/of beter de handen gaan wassen** voor het eten.

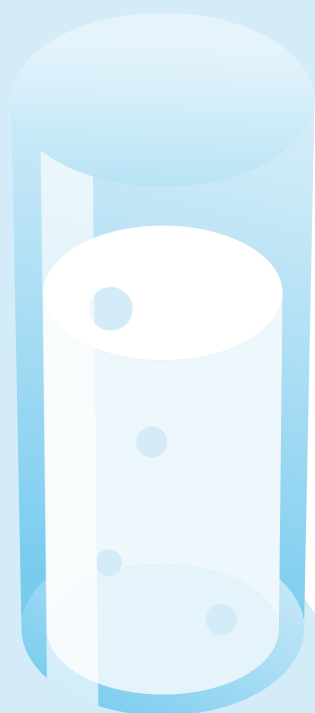
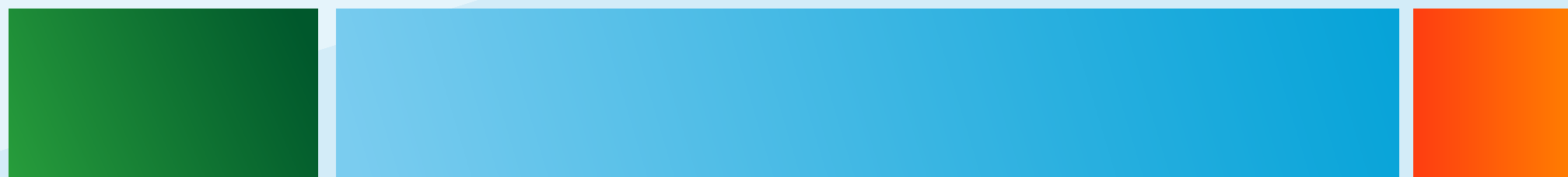
Voor al Nederlanders **van 65 jaar en ouder** zijn beter op de **hygiëne** gaan letten tijdens het koken en eten de afgelopen weken.

Zijn mensen meer of minder alcohol gaan drinken?

20% minder

69% evenveel

11% meer



34% van de mensen drinkt geen alcohol.



65%

Van de **studenten** is **minder** alcohol gaan drinken.

Zijn we (on)gezonder gaan eten?

7%

is **ongezonder**
gaan eten

10%

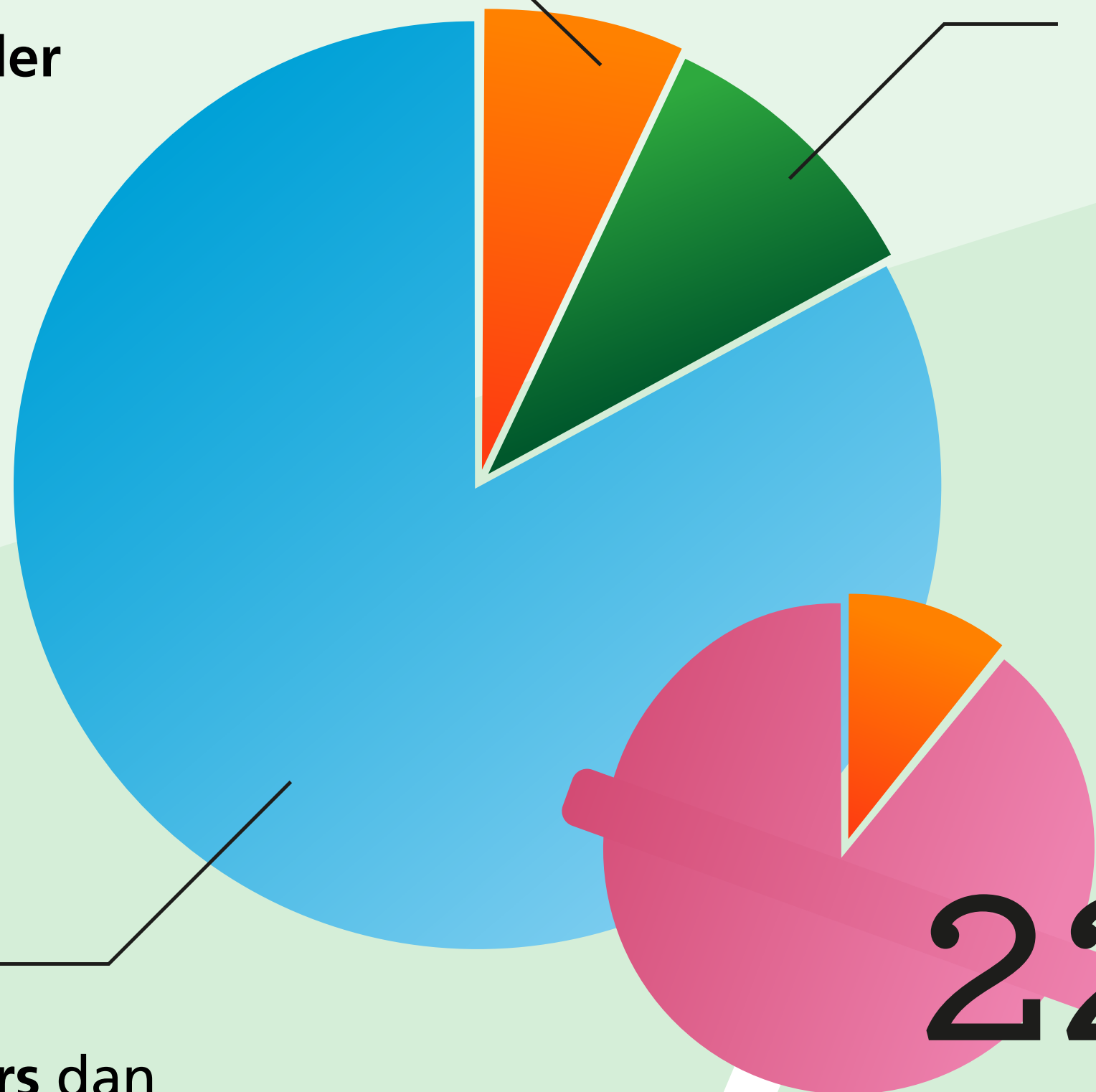
is **gezonder**
gaan eten

83%

is **niet anders** dan
normaal gaan eten

22%

Is **meer** gaan
snoepen en
snacken.



Waarom zijn we **gezonder** gaan eten?



Meer tijd en ruimte om gezond te koken en bewust met gezonde voeding bezig te zijn.



Meer behoefte om de weerstand te verhogen.



Minder ongezonde verleidingen bij sociale contacten.

Waarom zijn we **ongezonder** gaan eten?



Meer ongezonde verleidingen thuis.



Meer ontspanningsmomenten.



Uit verveling.



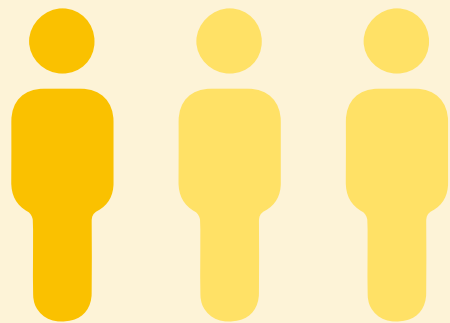
Meer stress ondervinden.

Zijn we bewust(er) bezig met ons gewicht?



29%

Houd in de gaten of het **gewicht** **stabi**el blijft.



Een derde van de Nederlanders **let** sinds ingang van de maatregelen **meer op zijn gewicht**.



15%

Is **bewuster** gaan letten op **voeding**

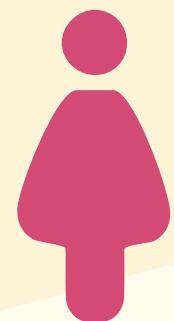


Mannen zijn vaker bewust gaan letten op hun **voeding**.



5%

Is actief gaan **afvallen**



Vrouwen zijn vaker op hun **gewicht** gaan letten.

Een paar tips om gezond te blijven eten tijdens coronamaatregelen:

- ✓ **Creëer je eigen gezonde omgeving:** Wat je niet in huis hebt, kun je ook niet eten en zet fruit in zicht.
- ✓ **Snack tussendoor dingen als tomaatjes, stukjes komkommer, snackwortels of ongezouten noten.**
- ✓ **Houd vast aan je gebruikelijke eetmomenten en neem maximaal 4 keer iets tussendoor.**
- ✓ **Meer tijd om te koken?** Experimenteer in de keuken met nieuwe gezonde recepten.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/recepten voor inspiratie en meld je aan voor het Menu van de week.

Succes!