

Dit panelonderzoek gaat over **gezond eten**. Daarmee bedoelen we eten zoals beschreven in de richtlijnen goede voeding en de Schijf van Vijf:

- Neem elke dag groente en fruit
- Kies vooral volkorenproducten
- Eet vooral plantaardig en niet te veel vlees
- Smeer en bak met zachte of vloeibare vetten en oliën
- Drink vooral water en andere dranken zonder suiker

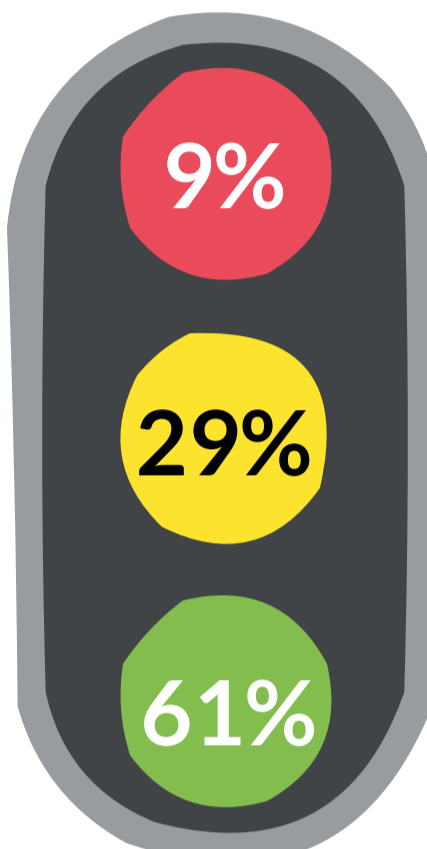
87% van de panelleden eet meestal of altijd gezond

Vrouwen, 65-plussers en hoger opgeleiden eten vaker gezond



Het advies om elke dag groente en fruit te nemen wordt het vaakst opgevolgd

Het advies om vooral plantaardig en niet te veel vlees te eten wordt het minst vaak opgevolgd



9% Van de panelleden vindt het (heel) moeilijk om gezond te eten

29% Van de panelleden vindt het gemiddeld makkelijk/moeilijk om gezond te eten

61% Van de panelleden vindt het (heel) makkelijk om gezond te eten



22% van de panelleden weet niet dat bruin brood minder gezond is dan volkorenbrood

Bij volkorenbrood wordt de hele graankorrel gebruikt, waardoor er veel vezels in dit brood zitten. Vezels zijn erg belangrijk voor de gezondheid. Aan de kleur van brood kun je niet zien of het volkoren is. Kijk daarom op de verpakking.



15% van de panelleden weet niet dat diepvriesgroenten net zo veel voedingsstoffen bevatten als verse

diepvriesgroenten bevatten evenveel vitamines en mineralen als verse, onbewerkte, groenten. Dat geldt ook voor groenten uit een potje of blikje, maar daar wordt vaak zout en/of suiker aan toegevoegd waardoor het minder gezond wordt.



Waar denken panelleden aan bij "gezond eten"?

94% van de panelleden vindt gezond eten (heel) belangrijk, maar **21%** vindt gezond eten (helemaal) niet betaalbaar



62% van de panelleden vindt dat gezond eten bij hen past, maar **20%** vindt dat gezond eten hen wordt opgedrongen



63%

van de panelleden woont in een buurt met veel plekken waar ze ongezond eten verkopen

47%

van de panelleden krijgt online veel reclame te zien over ongezond eten

GGD PANEL

2453 mensen vulden de vragenlijst in.



Deze opinie-peiling is uitgevoerd met behulp van het GGD Panel. Het panel wordt gebruikt om de opinie van de Flevolandse te peilen. De resultaten moeten worden beschouwd als een indicatie.

Meer informatie of lid worden van het GGD Panel? Kijk dan op [deze website](#).

