



# Groente- en Fruitmonitor 2020

**KANTAR**



**Albert Heijn**

# Contents

|   |                                                           |    |
|---|-----------------------------------------------------------|----|
| 1 | Wie of wat beïnvloedt wat er gegeten wordt?               | 5  |
| 2 | Meest en minst favoriete/gegeten groenten en fruitsoorten | 11 |
| 3 | Eetmomenten                                               | 21 |
| 4 | Hoeveel en hoe vaak eet men groente en fruit?             | 23 |
| 5 | Kennis en belang van richtlijnen                          | 29 |

# Leeswijzer voor iconen



Alleenstaanden, 18-65 jaar



Jong volwassen huishoudens, tot 35 jaar



Middelbaar volwassen huishoudens, 35-64 jaar



Ouder volwassen huishoudens, 65+



Gezinnen met thuiswonende kinderen, leeftijd jongste kind tot en met 12 jaar



Gezinnen met thuiswonende kinderen, leeftijd jongste kind 13-17 jaar

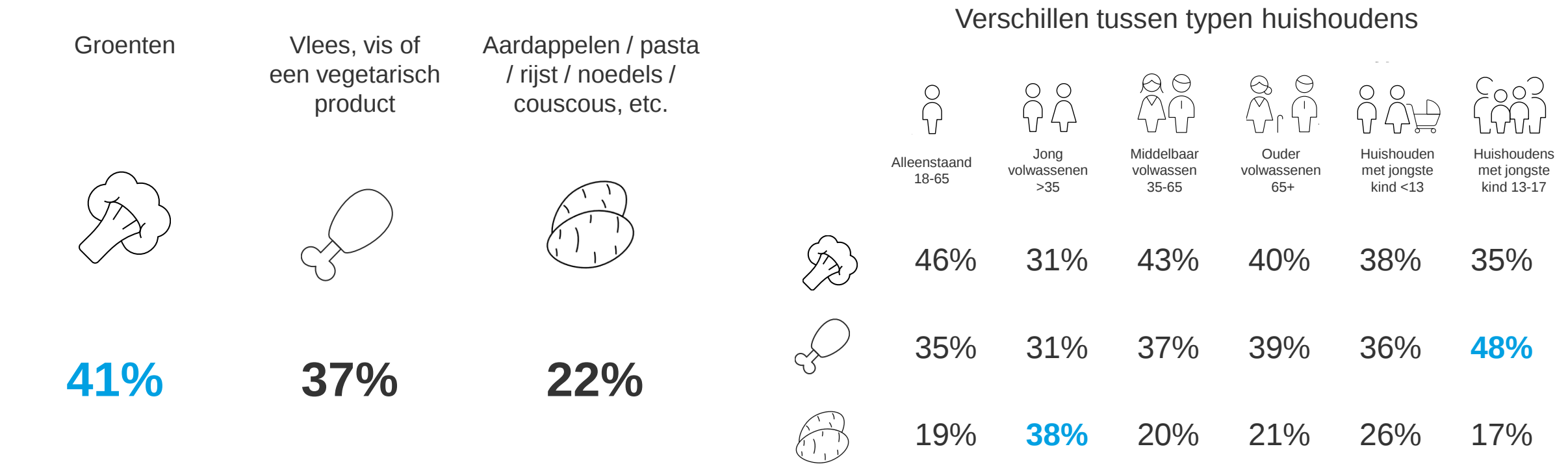
1

Wie of wat  
beïnvloedt wat er  
gegeten wordt?



# De meeste mensen starten het samenstellen van hun maaltijd met de groenten, maar hierin zijn er wel verschillen per levensfase te zien

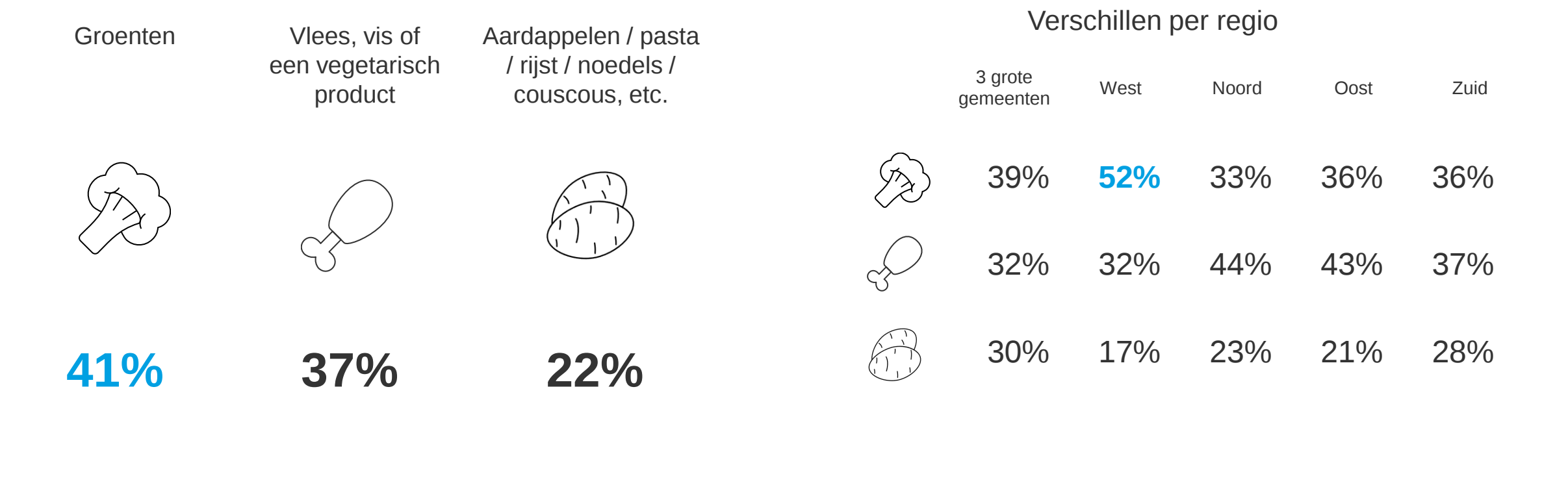
Met welk onderdeel start men, bij het samenstellen van maaltijden?



4. Denkt u aan het moment waarop u voor het avondeten bepaalt dat u iets met aardappels, groenten en vlees/vega gaat eten. Kunt u aangeven hoe u de avondmaaltijd samenstelt? Met andere woorden: welk onderdeel van de maaltijd gebruikt u als 'startpunt' als u bedenkt wat u wilt gaan eten? Slaat u eerst datgene naar rechts dat u gebruikt als startpunt, dan datgene wat u daarna toevoegt aan de avondmaaltijd, en dan datgene dat op de derde plaats komt. Ik begin met ...1 ... , dan denk ik aan ...2... en dan denk ik aan ...3....

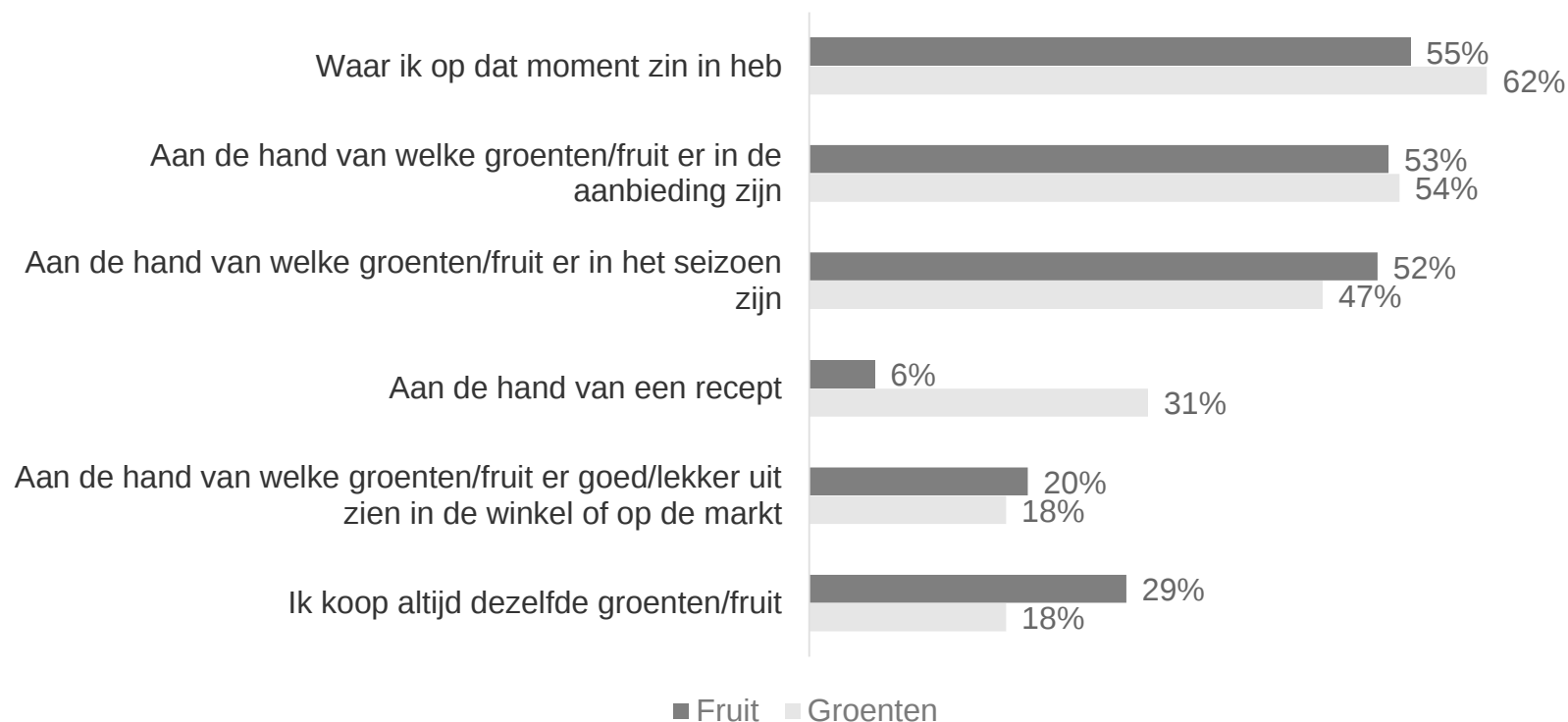
# In het westen van Nederland begint meer dan de helft van de huishoudens met het kiezen van de groenten. Het noorden en het oosten van het land begint relatief vaker met de keuze van het vlees

Met welk onderdeel start men, bij het samenstellen van maaltijden?



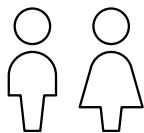
**De keuze voor welke groenten en fruit er gekocht worden, wordt vaak ingegeven door waar men op dat moment zin in heeft, maar aanbiedingen en wat er in het seizoen is speelt ook een belangrijke rol. De aankoop van fruit lijkt vaker ingegeven door gewoonte**

Hoe bepalen mensen welke groenten en fruit ze kopen?

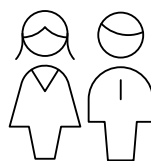


In de meeste gevallen bepalen partners samen welke groenten er gekocht worden, en dit is vooral zo bij jonge stellen. Bij gezinnen met oudere kinderen (>13), bepaalt meestal de vrouw. De man bepaalt zelden alleen welke soort groenten er gekocht worden

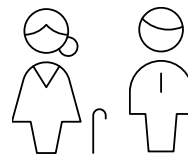
Wie bepaalt er welke groenten er gekocht worden?



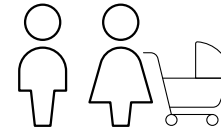
Jong volwassenen >35



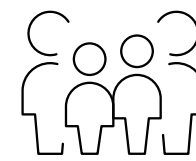
Middelbaar volwassen  
35-65



Ouder volwassenen  
65+



Huishouden met jongste  
kind <13

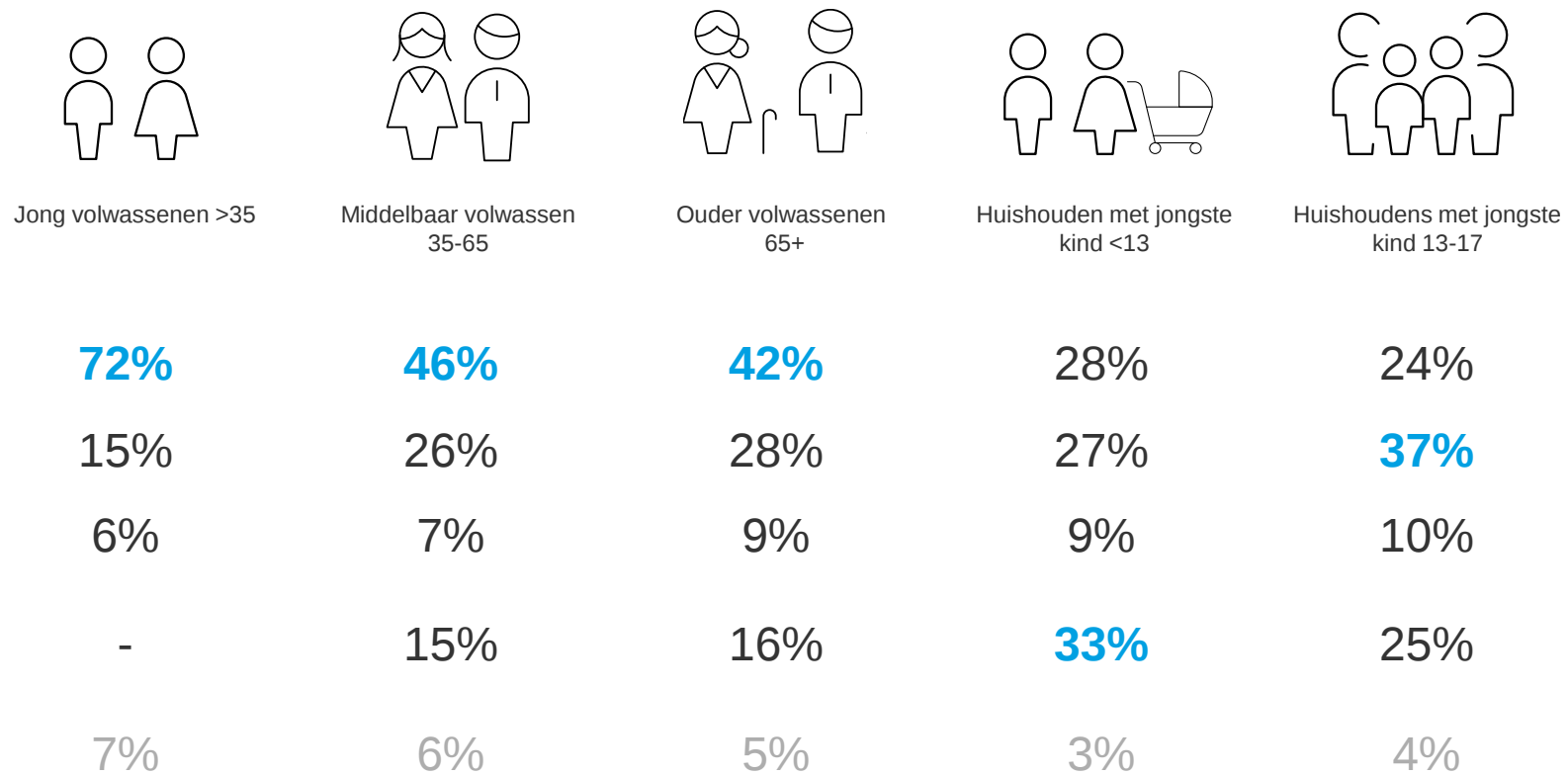


Huishoudens met jongste  
kind 13-17

|                                       |            |            |            |            |            |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Partners bepalen samen                | <b>73%</b> | <b>47%</b> | <b>41%</b> | <b>33%</b> | 24%        |
| Vrouw bepaalt                         | 19%        | 26%        | 28%        | 29%        | <b>43%</b> |
| Man bepaalt                           | 8%         | 9%         | 7%         | 8%         | 12%        |
| Hele gezin bepaalt,<br>incl. kinderen | -          | 13%        | 17%        | 25%        | 17%        |
| Overig                                | -          | 5%         | 7%         | 5%         | 4%         |

Ook bij fruit bepalen de partners meestal samen, en dat is opnieuw meer het geval bij jonge stellen. Bij gezinnen met jongere kinderen bepaalt vaak het hele gezin samen. Bij gezinnen met oudere kinderen (>13), bepaalt meestal de vrouw des huizes. Vergeleken met groenten, hebben kinderen meer zeggenschap over de keuze voor het fruit

Wie bepaalt er welke soorten fruit er gekocht worden?



2

Meest en minst  
favoriete/gegeten  
groenten en  
fruitsoorten



Sperzieboontjes, sla en komkommer waren de meest gegeten groenten in het afgelopen jaar. ‘Vergeten groenten’ zoals schorseneren, raapsteeltjes en postelein werden het minst gegeten

Meest en minst gegeten groenten

Meest gegeten groenten in het afgelopen jaar

Minst gegeten groenten in het afgelopen jaar

De ‘vergeten groenten’ worden juist iets meer gegeten door ouderen

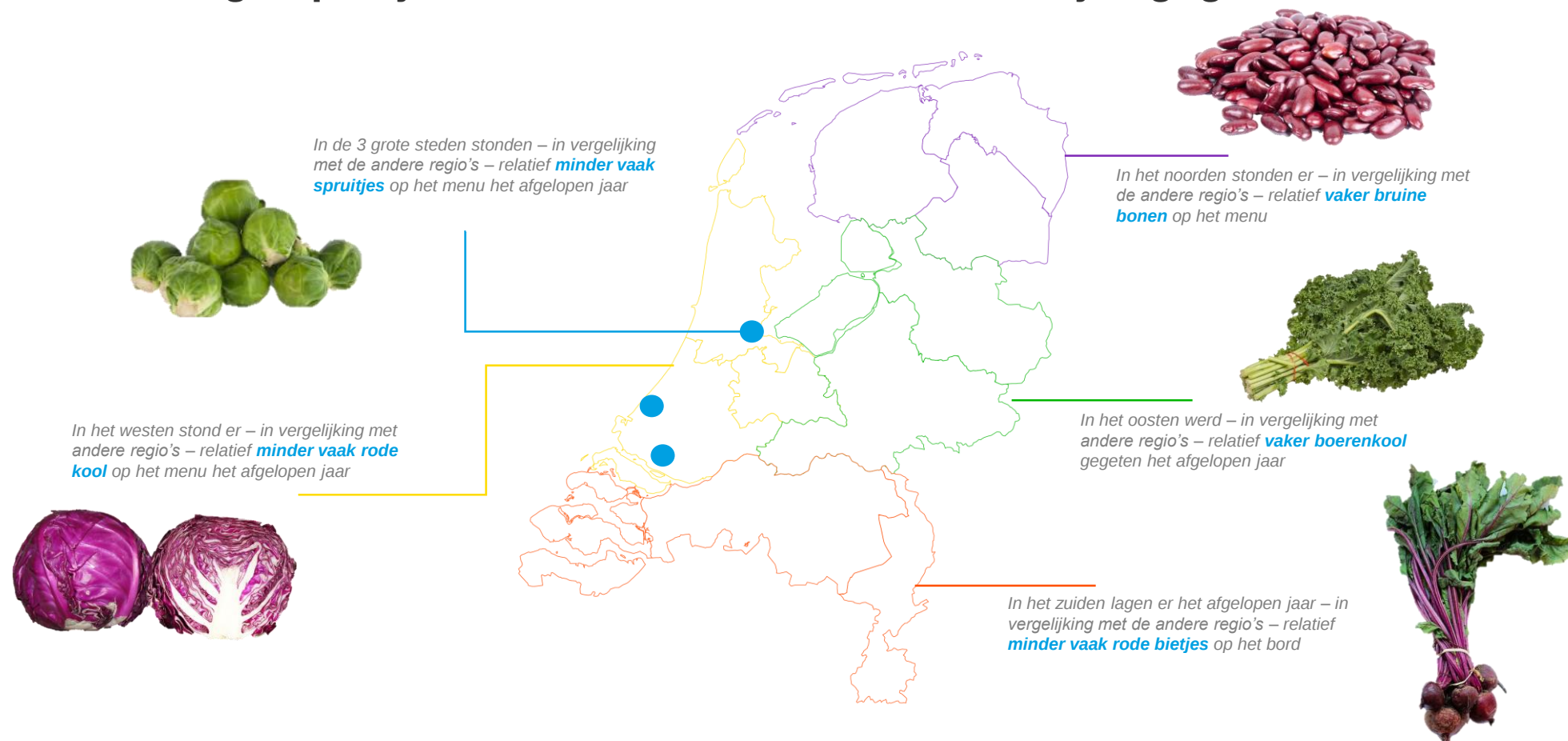


|                 |     |
|-----------------|-----|
| Sperzieboontjes | 88% |
| Sla             | 88% |
| Komkommer       | 87% |
| Bloemkool       | 86% |
| Spinazie        | 85% |

|               |     |
|---------------|-----|
| Schorseneren  | 5%  |
| Raapsteeltjes | 9%  |
| Postelein     | 9%  |
| Artisjokken   | 9%  |
| Koolrabi      | 14% |



Regio oost at het afgelopen jaar relatief **vaker** boerenkool in vergelijking met de andere regio's. Het noorden gaf vaker voorkeur aan bruine bonen. In de grote steden at men relatief minder vaak spruitjes en het westen had het afgelopen jaar minder vaak voorkeur voor rode kool. Het zuiden heeft het afgelopen jaar relatief minder vaak rode bietjes gegeten



Bloemkool, broccoli en sperzieboontjes worden het vaakst genoemd als meest favoriete groente. Het tegenovergestelde geldt voor artisjokken, bleekselderij en spruitjes

Meest en minst favoriete groente

Meest favoriete groente

Hoewel de bloemkool nu nog de meest populaire groente is, zou de bloemkool wel in populariteit kunnen gaan dalen, zie het volgende hoofdstuk



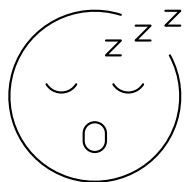
Minst favoriete groente

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Bloemkool       | 24% |
| Broccoli        | 24% |
| Sperzieboontjes | 19% |
| Sla             | 18% |
| Paprika         | 15% |

|               |     |
|---------------|-----|
| Artisjokken   | 26% |
| Bleekselderij | 16% |
| Spruitjes     | 15% |
| Koolrabi      | 14% |
| Aubergines    | 14% |

Een relatief groot deel van de Nederlanders houdt niet zo veel van groenten dat ze er *bij wijze van spreken* 's nachts voor wakker gemaakt kunnen worden. Als we dan toch wakker gemaakt mogen worden voor één van de favoriete groenten dan staan de asperge, de champignon en sla bovenaan

Groenten waarvoor men wakker gemaakt mag worden



Mag *niet* wakker gemaakt worden voor groenten

**36%**



Asperges

**6%**



Champignons

**5%**



Sla

**4%**

\*Voor deze vraag is een lijst van de bij vraag 15 gekozen favoriete groenten getoond aan respondenten

Aardbeien, bananen en appels waren de meest gegeten soorten fruit het afgelopen jaar. Kaki fruit, vijgen en dadels werden het minst gegeten

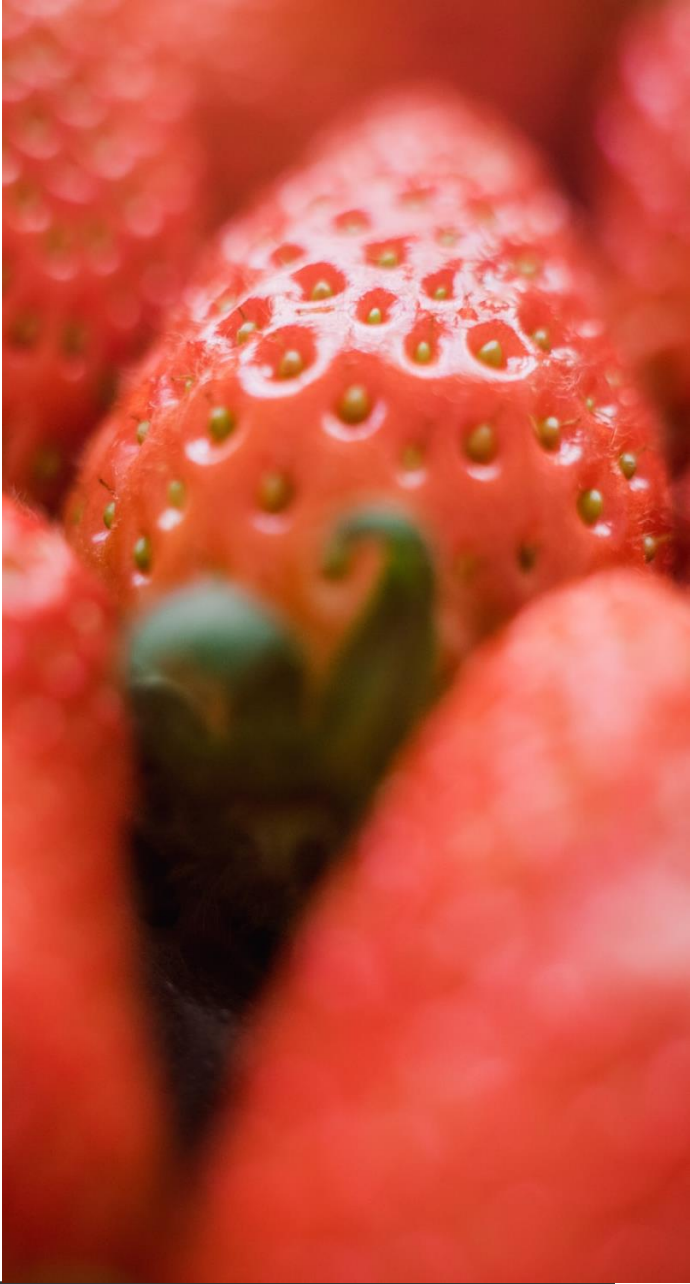
Meest en minst gegeten fruit

Meest gegeten fruit in het afgelopen jaar

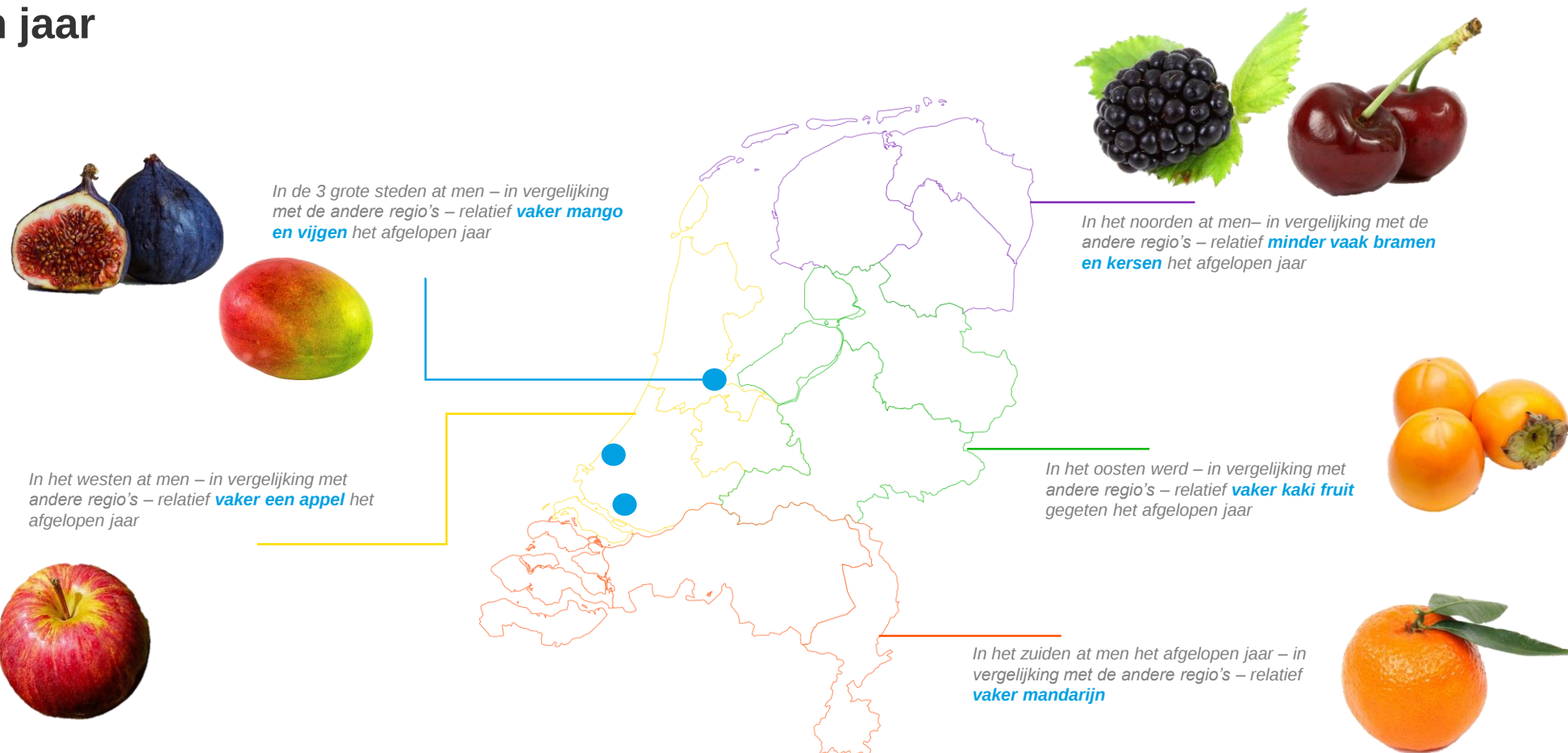
Minst gegeten fruit in het afgelopen jaar

|             |     |
|-------------|-----|
| Aardbeien   | 90% |
| Bananen     | 89% |
| Appels      | 87% |
| Mandarijnen | 80% |
| Meloenen    | 74% |

|             |     |
|-------------|-----|
| Kaki        | 21% |
| Vijgen      | 22% |
| Dadels      | 30% |
| Rode bessen | 34% |
| Abrikozen   | 37% |



In de drie grote steden werd het afgelopen jaar vaker mango en vijgen gegeten in vergelijking tot andere regio's. Het westen at relatief vaker een appel. Het noorden at relatief minder vaak kersen en bramen en het oosten at vaker kaki fruit. Het zuiden at relatief vaker mandarijn het afgelopen jaar



Aardbeien, bananen en appels worden het vaakst genoemd als de meest favoriete fruitsoorten. Het tegenovergestelde geldt voor vijgen, dadels en kaki's.

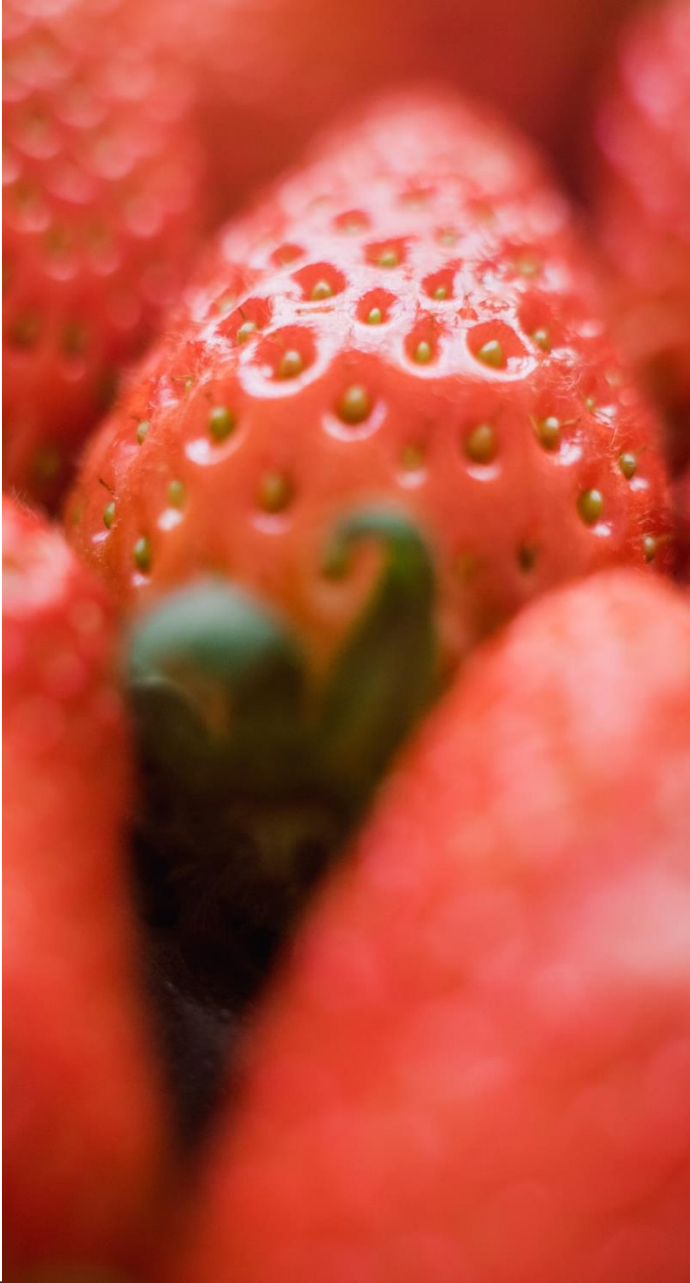
Meest en minst favoriete fruit

Meest favoriete fruit

Minst favoriete fruit

|               |     |
|---------------|-----|
| Aardbeien     | 51% |
| Bananen       | 44% |
| Appels        | 35% |
| Mandarijnen   | 19% |
| Blauwe bessen | 15% |

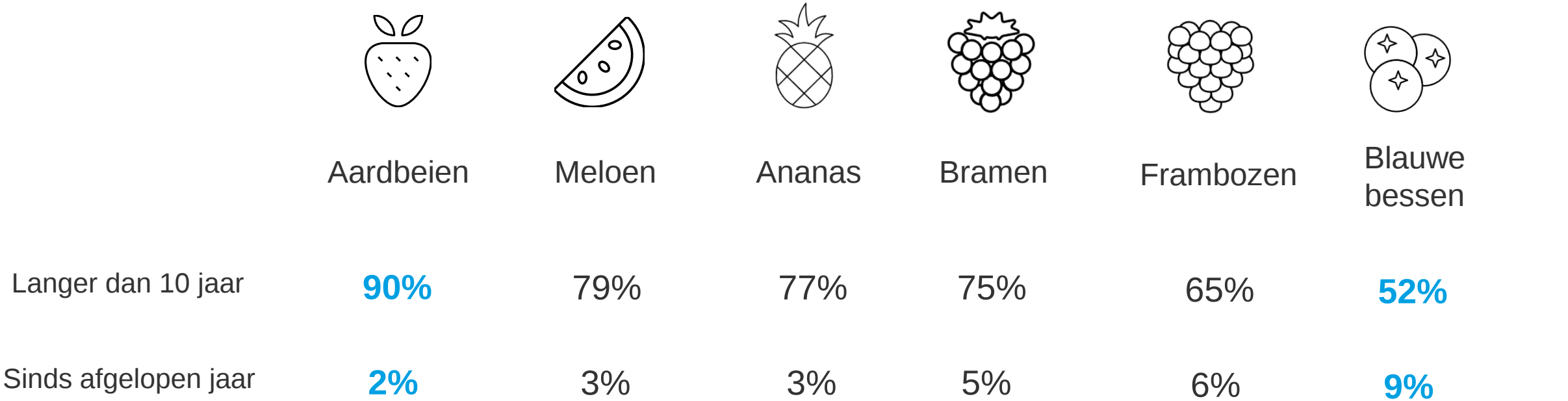
|             |     |
|-------------|-----|
| Vijgen      | 40% |
| Dadels      | 39% |
| Kaki        | 31% |
| Citroen     | 23% |
| Rode bessen | 15% |





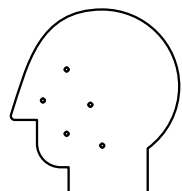
De aardbei is naast het meest favoriet ook duidelijk de meest gevestigde fruitsoort in Nederland. De blauwe bes is meer ‘de nieuwkomer’, 9% van de eters is deze pas in het afgelopen jaar gaan eten

Hoe lang eet men het ‘moderne’ fruit al?



**Niet alle huishoudens kunnen helemaal vrij hun fruit kiezen. In een vijfde van de huishoudens woont iemand die allergisch is voor bepaalde groenten of fruit. Men is relatief vaak allergisch voor kiwi's, appels en aardbeien**

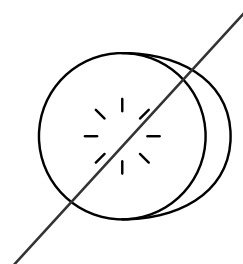
Allergieën voor groenten en fruit



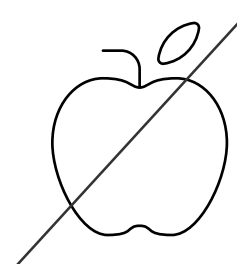
**20%**

Heeft één of meerdere mensen in zijn of haar huishouden die allergisch is voor bepaalde groenten of fruit

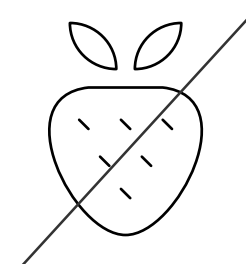
Top 3 fruitsoorten waar men het vaakst allergisch is



**6%**



**5%**



**5%**

3

## Eetmomenten



Sommige doelgroepen eten vaker specifieke soorten groenten. Wij hebben er een aantal uitgelicht. Zo eten jongeren vaker zoete aardappelen, terwijl ouderen vaker traditionele groenten als witlof en andijvie eten

Bij de lunch



Vrouwen

**Komkommer**

Avocado

Als tussendoortje



Vrouwen

**Komkommer**



25-44

**Zoete aardappel**

Bij het avondeten



65+

**Witlof**

Andijvie

Spruitjes

Zuurkool

Tuinbonen



Huishoudens met  
jongste kind 13-17

**Andijvie**

Snijbonen

Spitskool

Aubergines

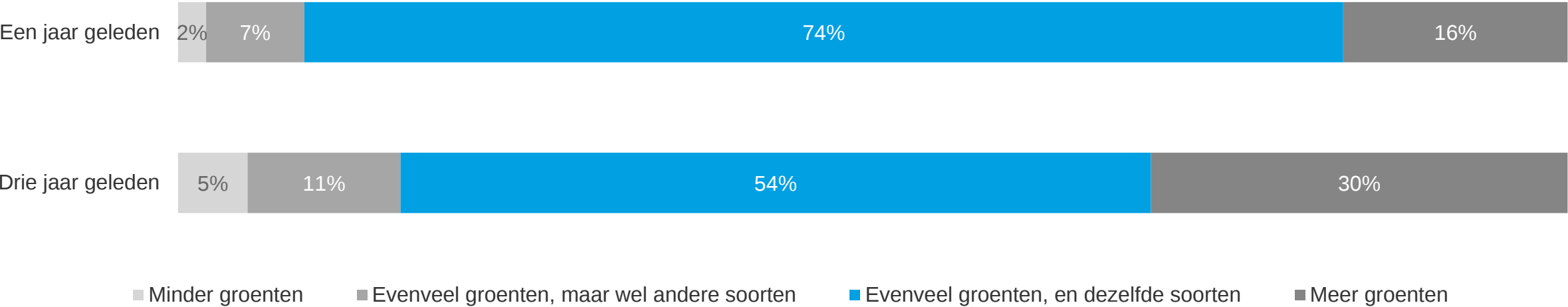
4

Hoeveel en hoe vaak eet men groente en fruit?



Veruit de meeste Nederlanders geven aan dat ze ongeveer evenveel groenten eten als voorheen. Het deel dat *meer* groenten is gaan eten, is groter dan het deel dat *minder* groenten is gaan eten.

Zijn Nederlanders meer of minder groenten gaan eten?



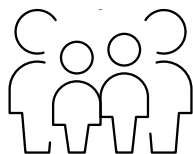
# De voornaamste reden dat Nederlanders meer groente zijn gaan eten, is dat men het belangrijk vindt en vanwege veranderingen in de gezinssamenstelling

## Redenen waarom Nederlanders meer groenten zijn gaan eten



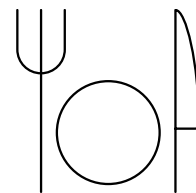
Ik ben het belangrijker gaan vinden om meer groenten te gaan eten

44%



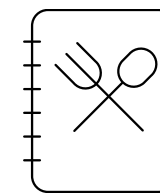
Er is iets veranderd in mijn persoonlijke / gezinssituatie

41%



Ik ben meer of vaker groenten bij het avondeten gaan eten

27%



Ik heb nieuwe recepten leren kennen waarmee ik makkelijker meer groenten eet

22%



Voor mensen die juist *minder* groenten zijn gaan eten, is dit in de meeste gevallen de achterliggende reden

Als we inzoomen op welke groenten Nederlanders dan meer of juist minder zijn gaan eten, zien we dat de meer traditionele bloemkool, snijboon en andijvie minder vaak op het bord zijn te vinden, terwijl de broccoli en de paprika juist vaker worden gegeten

Welke groenten is Nederland meer en minder gaan eten?

Is men meer gaan eten

Is men minder gaan eten

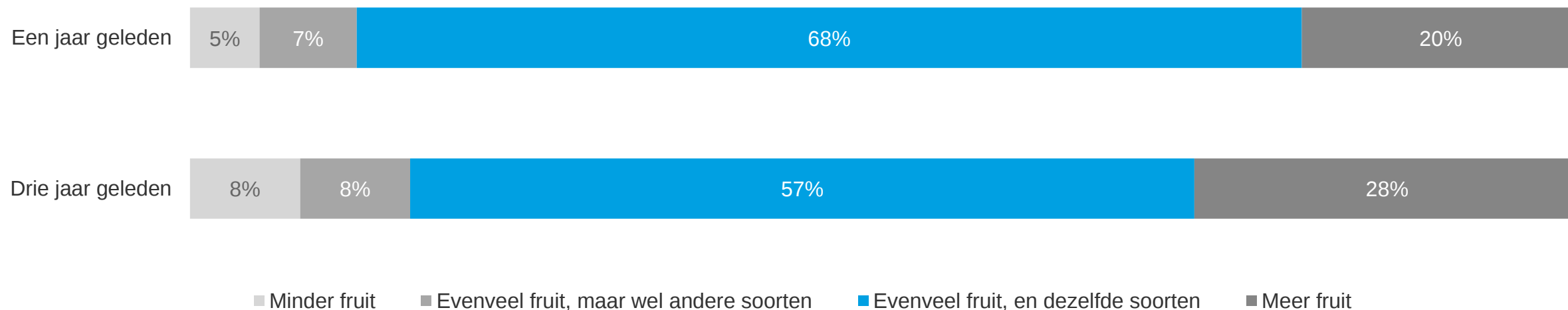
|           |     |
|-----------|-----|
| Broccoli  | 35% |
| Paprika   | 33% |
| Tomaten   | 32% |
| Sla       | 31% |
| Komkommer | 29% |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Bloemkool       | 40% |
| Snijbonen       | 36% |
| Andijvie        | 34% |
| Broccoli        | 32% |
| Sperzieboontjes | 31% |



Veruit de meeste Nederlanders geven aan dat ze ongeveer evenveel fruit eten als voorheen, en ook dezelfde soorten. Wel is het deel dat *meer* fruit is gaan eten, een stuk groter dan het deel dat *minder* fruit is gaan eten

Zijn Nederlanders meer of minder fruit gaan eten?



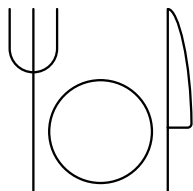
# Nederlanders die *meer* fruit zijn gaan eten, geven aan dat zij het met name belangrijker zijn gaan vinden om fruit te eten of dat ze fruit vaker als tussendoortje zijn gaan eten

## Redenen waarom Nederlanders meer fruit zijn gaan eten



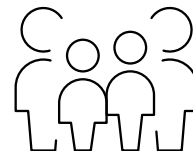
Ik ben het belangrijker gaan vinden om meer fruit te gaan eten

43%



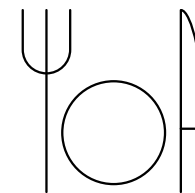
Ik ben meer of vaker fruit als tussendoortje gaan eten

39%



Er is iets veranderd in mijn persoonlijke / gezinssituatie

18%



Ik ben meer of vaker fruit bij de lunch gaan eten

22%

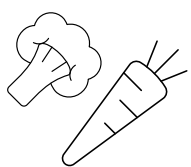
5

## Kennis en belang van richtlijnen

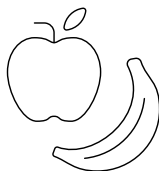


# Bijna 4 op de 10 Nederlanders eet de ADH groente en 2 stuks fruit. Ondanks dat driekwart het wel belangrijk vindt, is er nog een groot gedeelte die de ADH groente en/of fruit niet haalt

Men schat de ADH groente en fruit...



**235**  
gram



**2,1**  
stuks

Eet men de ADH hoeveelheid groenten en fruit?



Ja, ik eet de ADH groente en fruit

**38%**

Nee, ik eet geen 250 gram  
groente per dag

**13%**

Nee, ik eet geen 2 stuks fruit  
per dag

**24%**

Nee, ik eet geen 250 gram  
groente en 2 stuksfruit per dag

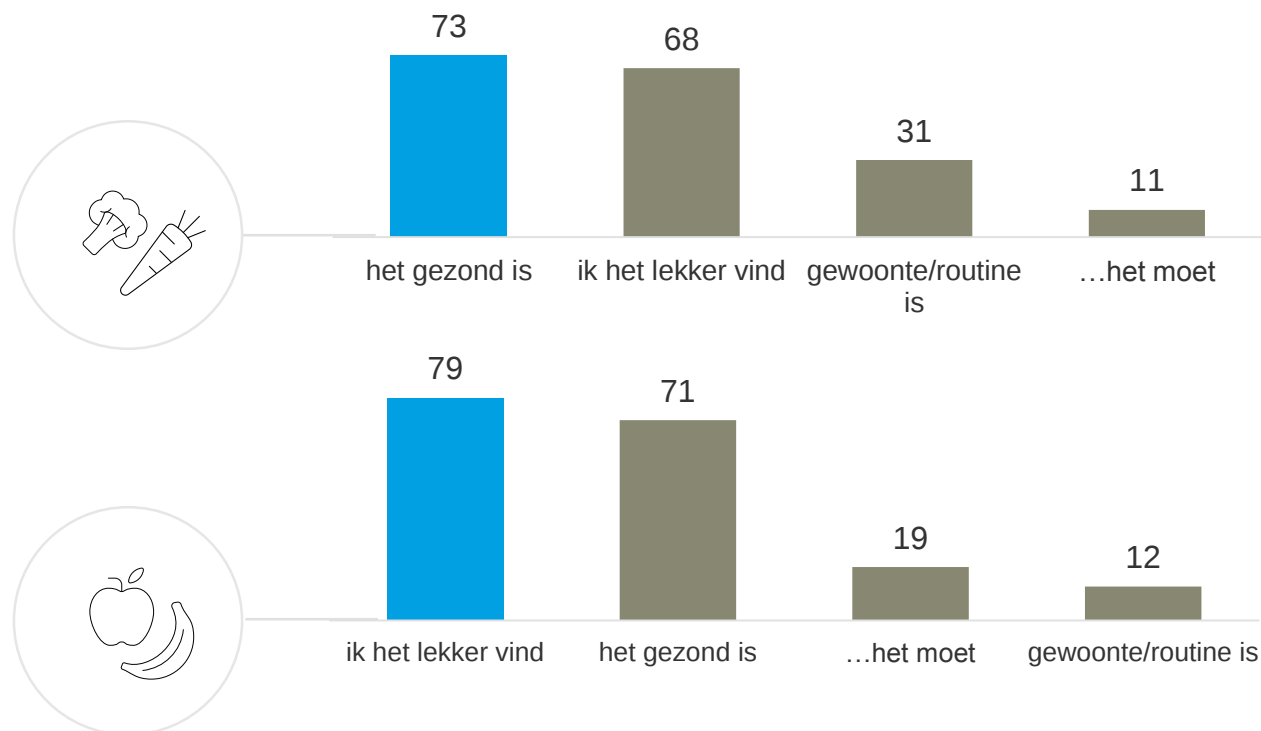
**21%**

**58%** van de Nederlanders geeft aan  
niet de ADH groente en/of fruit te eten.

Toch vindt driekwart van de  
Nederlanders dat ze het eten van  
de ADH wel (heel erg) belangrijk  
vinden.

# De belangrijkste reden om groente te eten is omdat het gezond is. De voornaamste reden om fruit te eten is omdat men dat lekker vindt

Ik eet groente/fruit omdat...?



Groente wordt over het algemeen gegeten omdat dit gezond is. Middelbaar volwassen huishoudens 35-65 (75%) geven significant vaker aan groente te eten **omdat ze groente lekker vinden** dan alleenstaanden (66%), ouder volwassen huishoudens 65+ (62%) en huishoudens met jongste kind <13 (65%).

De voornaamste reden om fruit te eten is, omdat men dit lekker vindt. Middelbaar volwassen huishoudens geven significant vaker aan fruit te eten **omdat ze fruit lekker vinden** (85%) ten opzichte van ouder volwassen huishoudens 65+ (69%) en huishoudens met jongste kind <13 (76%).

**Nederlanders zijn verdeeld over hoe makkelijk ze het vinden om de ADH groenten en fruit te eten. Bijna een derde van de Nederlanders geeft aan dat het goed te doen is, aan de andere kant geeft ook bijna een derde aan dit lastig te vinden**

Hoe gemakkelijk/lastig vindt men het om de ADH groente en fruit te eten...

