



Gezonde en duurzame voeding

Inwonersenquête over gedrag, houding en belemmeringen, 2022

Jouke Werkman

Mayan van Teerns

www.oisgroningen.nl

Maart 2023



BASIS VOOR BELEID

Inhoud

Samenvatting	2
1. Inleiding	4
1.1 Aanleiding en doel van het onderzoek	4
1.2 Opzet van het onderzoek	4
2. Respondenten	5
3. Uitkomsten	7
3.1 Eetpatroon en houding	7
3.2 Gezondheid, duurzaamheid, boodschappen en meer	9
3.3 Eetgedrag	11
3.4 Gedragsverandering	14
3.5 Beïnvloedende factoren	15
3.6 Stellingen en cursussen	17
3.7 Open vragen	18
Colofon	19

Samenvatting

De gemeente Groningen wil gezond en duurzaam voedsel een impuls geven. Om een beeld te krijgen hoe het ervoor staat en daarmee effectiever beleid te maken heeft het project Food Trails de afdeling Onderzoek, Informatie en Statistiek (OIS) gevraagd een enquête te houden bij het inwonerspanel. De enquête gaat over het gedrag, de vaardigheden en de belemmerende factoren bij gezonde en duurzame voeding. Er is extra interesse voor

1. huishoudens met kinderen (ongeveer 1.300 respondenten: 24%)
2. jongvolwassenen tot 35 jaar (ongeveer 650 respondenten: 12%)
3. huishoudens met een inkomen lager dan € 1.700 en lager dan €2.250 per maand (ongeveer 800/1.500 respondenten: 14%/27%)
4. de groep die gezond eten niet belangrijk vindt (ongeveer 200 respondenten: 4%)

Het onderzoek wordt tegen het einde van het project in 2024 herhaald.

De enquête is uitgezet bij het inwonerspanel en via een openbare link. Sommige groepen inwoners zijn oververtegenwoordigd (hoger opgeleiden) en anderen ondervertegenwoordigd. De algemene indruk is dat de groep respondenten een gezonder en duurzamer eetpatroon meldt dan de gemiddelde Nederlander.

Eetgewoonten: gezondheid het belangrijkste

Vrijwel alle respondenten vinden gezond eten belangrijk (96%) en weten wat gezonde voeding is (94%). Bij hun voeding vinden ze de gezondheid het belangrijkste, gevolgd door duurzaamheid, prijs en gebruiksgemak. De prijs van

producten is belangrijker voor huishoudens met lage inkomens en jonge respondenten.

Iets meer dan een kwart eet (bijna) iedere dag vlees of vis. Ruim een derde eet minstens één dag in de week geen vlees, 12% eet altijd of bijna altijd vegetarisch en 4% veganistisch. Minder respondenten eten dagelijks vlees of vis dan het CBS inschat over Nederlanders (35%). Telkens twee derde consumeert dagelijks vers fruit, zuivel en verse groenten. Jonge respondenten eten vaker fastfood en vleesvervangers en minder dierlijke eiwitten. In huishoudens met kinderen nemen ze vaker snoepgoed en zoetigheid en fastfood.

Bijna alle respondenten koken meerdere keren in de week tot dagelijks maaltijden met verse ingrediënten. Jonge respondenten komen vaker bij een snackbar of fastfoodketen, of laten een maaltijd thuisbezorgen.

Boodschappen: men let meer op gezondheid dan op duurzaamheid

Bij de boodschappen letten meer respondenten op gezondheid dan op duurzaamheid. Bij gezondheid telt biologisch, voedingswaarde en versheid. En bij duurzaamheid vooral portiegrootte/houdbaarheidsdatum, producten van het seizoen, biologisch, lokaal geproduceerd en het verpakkingsmateriaal. Jonge respondenten letten minder op lokaal geproduceerde producten en meer op plantaardige.

Vrijwel alle respondenten halen boodschappen (deels) bij de supermarkt. Maar ook op de markt en bij speciaalzaken zoals bakkers of slagers. Jonge respondenten en respondenten die gezond eten niet belangrijk vinden, doen minder op verschillende plaatsen boodschappen.

Verandering: 70% staat open voor meer plantaardige eiwitten

Twee derde van de respondenten is gezonder en/of duurzamer gaan eten in de afgelopen tijd. Bijna de helft is van plan om (nog) gezonder/duurzamer te gaan eten. Veranderingen zijn vooral minderen met vlees, suikers, zout en/of (verzadigde) vetten en meer groenten eten. Ook meer plantaardige eiwitten is veel genoemd. Veel respondenten zijn dus al bezig met de eiwittransitie.

Op basis van de beide vragen over gedragsverandering onderscheiden we vier veranderingsgroepen:

De **voorlopers** hebben hun voedingspatroon al aangepast en zijn niet van plan nog meer aanpassingen te doen of weten het nog niet: 22%.

De **veranderaars** hebben al aanpassingen gedaan en hebben plannen om daarmee verder te gaan: 41%.

De **plannenmakers** hebben nog geen aanpassingen gedaan, maar zijn dat wel van plan: 8%.

De **behoudenden** hebben niets veranderd aan hun voedingspatroon en zijn dat ook niet van plan: 29%.

Ongeveer 7 op de 10 respondenten vinden dat dagelijks vlees eten niet meer van deze tijd is en staan ervoor open om (nog) meer plantaardige eiwitten te gaan eten. Dit is meer bij veranderaars en nog meer bij jonge respondenten. Bij de behoudenden staat ook bijna de helft hiervoor open.

Iets meer dan de helft van de respondenten vindt dat de overheid de inwoners moet stimuleren om meer plantaardige producten te eten. De groep die gezond eten niet belangrijk vindt staat anders in dit alles. Van hen vindt bijvoorbeeld een lager percentage (32%) dat de overheid inwoners moet stimuleren tot het eten van meer plantaardige producten. Bij de opmerkingen wordt ook regelmatig vermeld dat de gemeente zich niet moet bemoeien met het eetgedrag van haar inwoners.

Factoren van invloed: geld, tijd, kennis en vaardigheden

Iedere groep respondenten geeft het meest aan gezonder en/of duurzamer te gaan eten wanneer dat goedkoper zou zijn. Ook beschikbaarheid van geld en tijd lijken van invloed. Geld telt meer voor respondenten met een lager inkomen en jonge respondenten, tijd voor jonge respondenten en huishoudens met kinderen.

Ook het aanbod (in de buurt) van gezonde en duurzame voedingsmiddelen speelt een rol. Gezondheidsredenen en sociale factoren worden minder genoemd. Respondenten met veranderplannen in huishoudens met kinderen geven wel vaker als motivatie dat gezinsleden dat willen.

Het verbeteren van kennis en kookvaardigheden bieden volgens (ruim) 10% van de respondenten met veranderplannen mogelijkheden om gezonder en duurzamer te gaan eten. Dit kan een aangrijpingspunt zijn voor beleid. Ook jonge behoudenden geven vaker aan dat ze niet goed weten hoe ze gezond en/of duurzaam kunnen koken.

Cursussen

Ruim een derde van de respondenten geeft aan geen interesse te hebben in genoemde cursussen en activiteiten. Kookcursussen voor gezond eten en voor vegetarisch eten wekken de meeste interesse. Jonge respondenten hebben meer interesse voor kookcursussen goedkoop eten en gezond eten, en een cursus moestuinieren. Respondenten adviseren verder voorlichting te gaan geven over gezonde en duurzame voeding, bijvoorbeeld op scholen.

1. Inleiding

1.1 Aanleiding en doel van het onderzoek

De gemeente Groningen is in samenwerking met tien andere steden in Europa betrokken bij het Europese project Food Trails. Dit project kijkt naar wat er nodig is in steden om de weg naar gezond en duurzaam voedsel een impuls te geven zodat mensen zich bewust worden van het belang hiervan. In het kader hiervan heeft project Food Trails de afdeling Onderzoek, Informatie en Statistiek (OIS) dit jaar gevraagd om onderzoek te doen naar het gedrag, de vaardigheden en de belemmerende factoren bij gezonde en duurzame voeding. Dit moet ertoe bijdragen dat de gemeente Groningen meer inzicht krijgt in relevante zaken over gezonde en duurzame voeding om daarmee de effectiviteit van beoogde voedseltransitie te vergroten.

Er is in het bijzonder interesse voor de jongste inwoners, zowel kinderen als jongvolwassenen tot 35 jaar. Dit omdat wordt aangenomen dat het effectief is om vooral jongeren te bereiken: jong geleerd is oud gedaan en kinderen hebben invloed op hun ouders/gezinnen. Verder is er bijzondere interesse in de groep inwoners met een lager inkomen.

Het uitgevoerde onderzoek zal tegen het einde van het project in 2024 worden herhaald.

1.2 Opzet van het onderzoek

We hebben de enquête voorgelegd aan Inwonerspanel Groningen Gehoord. Het panel bestaat uit een grote groep inwoners van de gemeente Groningen die hun e-mailadres hebben gegeven om mee te werken aan onlineonderzoek van Onderzoek, Informatie en Statistiek Groningen. Momenteel telt het Inwonerspanel ruim 10.000 leden. We hebben alle leden uitgenodigd om de enquête in te vullen.

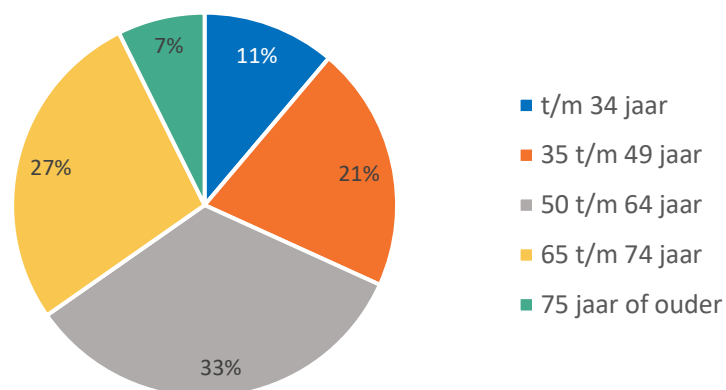
Daarnaast zijn mensen die niet lid zijn van het inwonerspanel uitgenodigd om de open enquête in te vullen. Dit is gebeurd via nieuwsbrieven, Facebook, Instagram en Twitter. Deze open enquête kon door iedereen worden ingevuld.

Met een kleine 10.000 leden, in alle leeftijdsgroepen vanuit de hele gemeente, geeft het Inwonerspanel een adequaat beeld van de mening van inwoners van de stad. Wel moet worden opgemerkt dat voor het Inwonerspanel geen aselechte steekproef van alle bewoners is getrokken. Elke inwoner kan lid worden van het Inwonerspanel. Het gevolg is dat sommige groepen inwoners zijn oververtegenwoordigd en anderen ondervertegenwoordigd. Dit neemt niet weg dat het Inwonerspanel een zeer bruikbaar instrument is om in korte tijd de mening van een aanzienlijke groep inwoners van de gemeente Groningen te peilen. Ervan uitgaand dat de samenstelling van het panel ongeveer gelijk zal blijven, is het panel ook geschikt om veranderingen in de tijd in beeld te brengen.

2. Respondenten

Zoals hierboven is aangegeven, is de vragenlijst uitgezet onder het inwoners-panel en daarnaast ook openbaar. Uiteindelijk zijn er 5.553 (90%) respondenten die de vragenlijst via het panel (deels) hebben ingevuld en 586 (10%) respondenten die de enquête via de openbare link (deels) hebben ingevuld. Dit is een prima respons door het inwonerspanel, en een hoge respons via de openbare link. We concluderen dat het onderwerp voeding de belangstelling heeft van flink wat inwoners. De data uit deze bronnen zijn samengevoegd en gezamenlijk geanalyseerd. De totale dataset bevat data van 6.139 respondenten.

Figuur 1 Verdeling van leeftijd



Er zijn verschillende vragen gesteld over de achtergrond van de respondenten.

De verdeling van de leeftijd is weergegeven in figuur 1.

Vanwege de kleine groep respondenten die jonger dan 22 jaar zijn (1%), is deze groep samengevoegd met de leeftijdsgroep 23 t/m 34 jaar. Dit resulteert in een leeftijdsgroep t/m 34 jaar.

Zoals figuur 1 uitwijst, valt het gros van de respondenten in de brede leeftijdsgroep van 35 t/m 74 jaar (81%), waarbij een derde van het totaal respondenten in de middelste leeftijdsgroep van 50 t/m 64 jaar valt. Bij de resultaten is telkens gekeken in hoeverre de jongste leeftijdsgroep afwijkt van het totaal.

De vragenlijst is door iets meer vrouwen (54%) dan mannen (46%) ingevuld. In de bevolking is deze verhouding 50-50. Er waren ook 26 respondenten (0,5%) die aangaven een ander geslacht te hebben.

Van alle respondenten heeft 24% thuiswonende kinderen en 76% niet. Bij de resultaten is telkens gekeken in hoeverre huishoudens met kinderen afwijken van het totaal.

Tabel 1 laat de verdeling van opleidingsniveau onder de respondenten zien. Het overgrote deel (75%) van de respondenten heeft een opleiding op HBO- of WO-niveau gedaan. Onder de respondenten bevinden zich dus veel meer hoger opgeleiden dan in de bevolking van de gemeente (43%).

Tabel 1 Wat is de hoogste schoolopleiding die u met een diploma heeft afgerond?

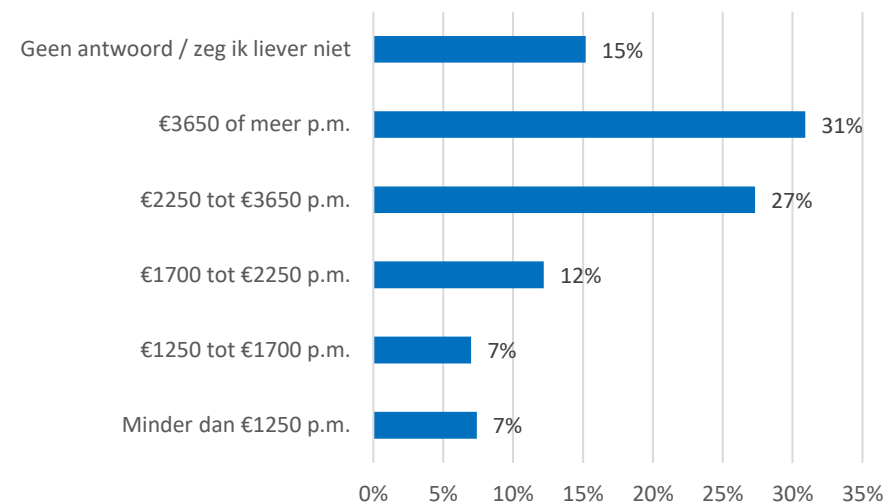
Opleidingsniveau	Aantal respondenten	Percentage respondenten	Percentage bevolking*
Geen opleiding	24	0,4%	17%
Basisonderwijs / Lagere school	27	0,5%	
Voortgezet Onderwijs VMBO/MAVO	247	4,5%	40%
Voortgezet Onderwijs HAVO/VWO	389	7,0%	
Middelbaar Beroepsonderwijs (MBO)	719	13,0%	43%
Hoger Beroepsonderwijs (HBO)	2170	39,3%	
Wetenschappelijk Onderwijs (WO)	1950	35,3%	
N = 5526			

*Bron: CBS

Er is ook gevraagd naar het inkomen van het huishouden van de respondenten (zie figuur 2). Wat opvalt is dat een grote groep respondenten (58%) valt in de 'hoge' inkomenscategorïeën. Toch is er in totaal ook ruim een kwart (27%) van de respondenten dat een huishouden heeft dat minder dan €2250,- netto per maand verdient. Ook is er een substantiële groep respondenten (15%) dat geen antwoord wil geven of dit liever niet wil zeggen.

Bij de resultaten is telkens gekeken in hoeverre de laagste inkomensgroepen afwijken van het totaal.

Figuur 2 Netto-inkomen van het huishouden



3. Uitkomsten

3.1 Eetpatroon en houding

De eerste vraag die de respondenten is gesteld ging over het eten van vlees en vis (zie tabel 2).

Tabel 2 Wat past het beste bij u?

Eetsituatie	Percentage
Ik eet (bijna) iedere dag vlees of vis	27%
Ik eet minimaal één dag in de week geen vlees of vis	36%
Ik eet minimaal vier dagen in de week geen vlees of vis	19%
Ik eet (bijna) nooit vlees of vis	12%
Ik eet (bijna) nooit vlees, vis of andere dierlijke producten	4%
Anders, namelijk...	3%
N = 6116	

De grootste groep respondenten (36%) eet minimaal één dag in de week geen vlees. Daarnaast zijn er ook grote groepen respondenten die aangeven (bijna) iedere dag vlees of vis te eten (27%) of minimaal vier dagen in de week geen vlees/vis te eten (19%). 12% van de respondenten eet altijd of bijna altijd vegetarisch en slechts 4% veganistisch. Bij "Anders, namelijk..." geven veel respondenten aan dat ze geen vlees eten, maar wel (af en toe) vis.

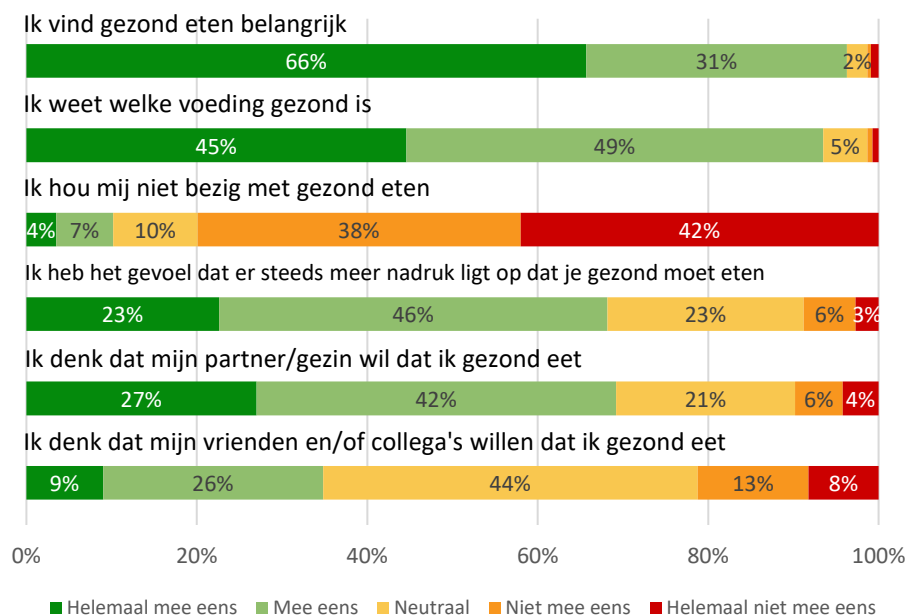
Er eten minder respondenten dagelijks vlees of vis dan het CBS inschat voor Nederlanders gemiddeld¹: 35% van de Nederlanders eet iedere dag vlees of vis. Verder eet 1,7% van de Nederlanders nooit vlees of vis en 0,4% eet volledig plantaardig.

Respondenten jonger dan 35 jaar eten minder vlees of vis. Van de huishoudens met lage(re) inkomens eet een wat hoger percentage vrijwel nooit vlees of vis. Van de groep die gezond eten niet belangrijk vindt, eet juist een hoger percentage dagelijks vlees of vis: bijna de helft.

¹ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/klimaatverandering-en-energietransitie-opvattingen-en-gedrag-van-nederlanders-in-2020/6-vleesconsumptie>, voetnoot 21

Vervolgens zijn enkele stellingen over gezond eten aan de respondenten voorgelegd. De resultaten hiervan zijn hieronder te zien in figuur 3.

Figuur 3 In hoeverre bent u het eens met onderstaande uitspraken over gezond eten



Wat opvalt is dat vrijwel alle respondenten aangeven dat ze gezond eten belangrijk vinden (96%) en dat ze ook weten wat gezonde voeding is (91%). In mindere mate zijn de respondenten het eens met het gevoel dat er steeds meer nadruk ligt op gezond eten, maar ook hiermee zijn alsnog 68% van de respondenten het (helemaal) eens. De groep die gezond eten niet belangrijk vindt, geeft ook vaker aan niet te weten welke voeding gezond is. Bij de resultaten is telkens gekeken in hoeverre de groep die gezond niet belangrijk vindt afwijkt van het totaal. In deze groep komt de oudste leeftijdsgroep van 75 jaar of ouder wat vaker voor dan gemiddeld en de groepen onder de 34 en van 35-49 jaar juist minder vaak. Respondenten met inkomens tot € 2.250 zijn oververtegenwoordigd met 35 tegen 26% gemiddeld.

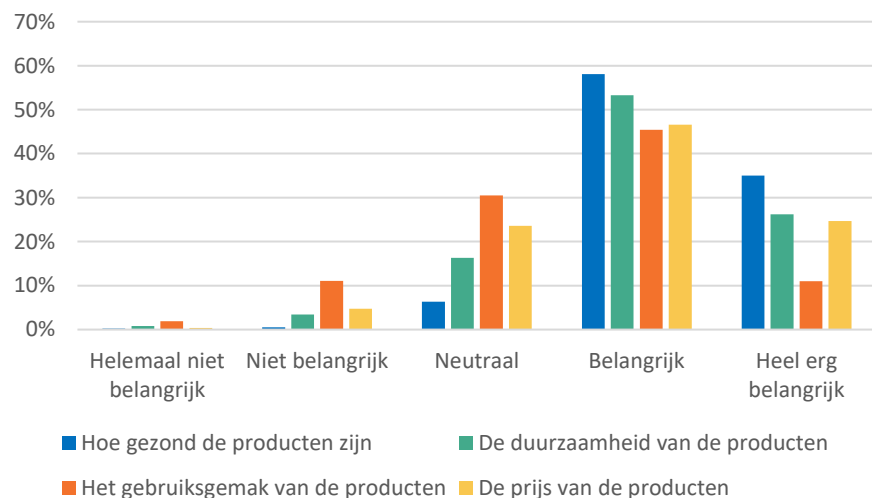
Daarnaast denken meer respondenten dat partner of gezin willen dat ze gezond eten dan dat vrienden/collega's dat willen. Bij deze laatste twee stelling waren ook vrij substantiële groepen respondenten die de antwoordoptie 'weet niet/geen antwoord/ nvt' kozen; dit is onder meer te verklaren door het feit dat een groep respondenten geen gezin, partner of collega's heeft, of doordat het geen onderwerp van gesprek is in de sociale omgeving.

Wat ten slotte nog duidelijk opvalt is de vierde stelling (van boven) "ik hou me niet bezig met gezond eten". Deze lijkt 'negatiever' in het figuur, maar dat is te verklaren omdat deze stelling andersom is geformuleerd in vergelijking met de rest van de stellingen. De uitkomst geeft alsnog dezelfde trend weer, namelijk dat de meeste respondenten (80%) zich hier wel mee bezig houden omdat ze het (helemaal) niet eens zijn met deze stelling.

3.2 Gezondheid, duurzaamheid, boodschappen en meer

Aan de respondenten is gevraagd in hoeverre zij verschillende aspecten van hun voeding (de gezondheid, de duurzaamheid, het gebruiksgemak en de prijs) belangrijk vinden. De resultaten hiervan zijn weergegeven in figuur 4.

Figuur 4 Hoe belangrijk vindt u deze aspecten van uw voeding?

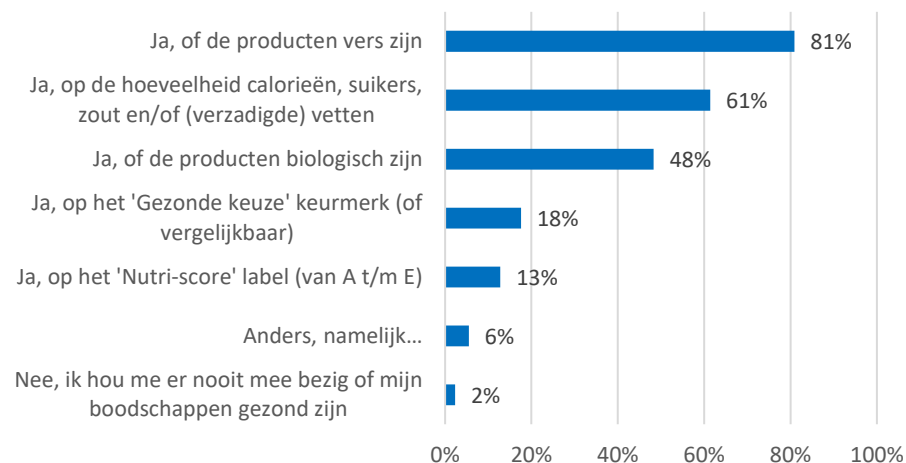


Wat opvalt is dat het gebruiksgemak (=oranje) van producten als het minst belangrijk wordt ervaren. De prijs van producten (=geel) volgt hierna, maar scoort alsnog wel ruim hoger op de gecombineerde score van belangrijk en heel erg belangrijk (71%, tegen 56% voor gebruiksgemak). Duurzaamheid (=groen) wordt alsnog belangrijker ervaren, met vier op de vijf respondenten die aangeven dit (heel erg) belangrijk te vinden. De gezondheid (=blauw) van producten wordt als meest belangrijk ervaren met een score van 93% die het (heel erg) belangrijk vinden en slechts 0,7% van de respondenten die dit (helemaal) niet belangrijk vinden.

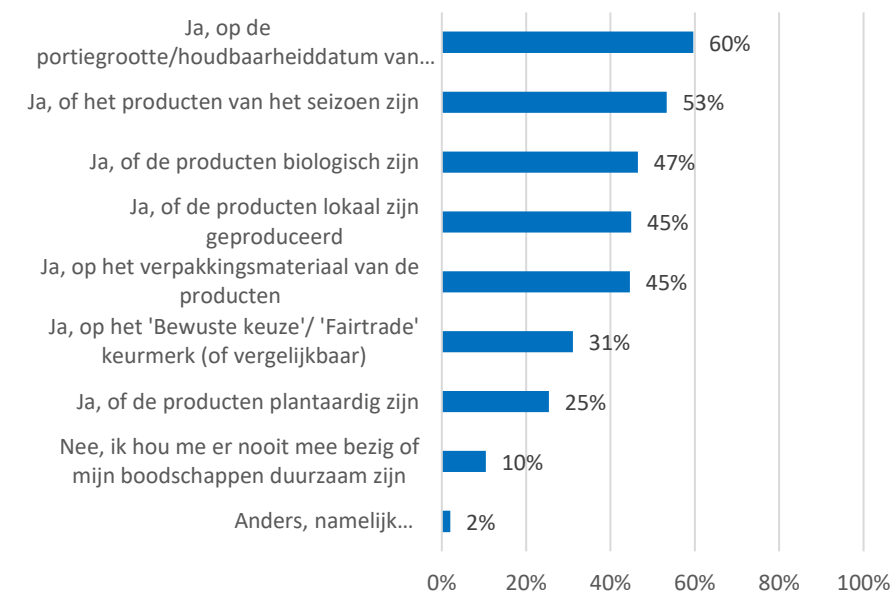
De prijs van producten is belangrijker dan gemiddeld voor huishoudens met lage inkomens en jonge respondenten. Voor huishoudens met kinderen en voor jonge respondenten is gebruiksgemak iets belangrijker dan gemiddeld.

Vervolgens is, specifiek voor de gezondheid en duurzaamheid, gevraagd of respondenten hier wel eens op letten tijdens het doen van boodschappen en op welke manier. Figuur 5 laat dit zien voor de gezondheid van producten en figuur 6 voor de duurzaamheid van producten.

*Figuur 5 Let u er wel eens op of de producten gezond zijn? **



*Figuur 6 Let u er wel eens op of de producten duurzaam zijn? **



Met betrekking tot gezondheid (figuur 5) zijn er drie deelaspecten waar veel op wordt gelet door de respondenten, namelijk of de producten biologisch zijn (48%), op de hoeveelheid calorieën, suikers, zout en/of (verzadigde) vetten (61%) én of de producten vers zijn (81%). Op labels of keurmerken wordt ook gelet, maar duidelijk in mindere mate. Vrijwel geen respondenten (2%) geven aan helemaal niet op gezondheid van producten te letten. Bij de groep die gezond eten niet belangrijk vindt is dit tegen de 20%. En 6% van de respondenten geeft aan op andere aspecten te letten. Een veelvoorkomend antwoord dat hier wordt gegeven is dat respondenten erop letten of een product onbewerkt is of niet.

Met betrekking tot duurzaamheid (figuur 6) zijn er meerdere deelaspecten die relatief vaak zijn gekozen. Zo zijn er veel respondenten die letten op de portiegrootte/houdbaarheidsdatum (60%) en wordt er veel gelet op of de producten van het seizoen zijn (53%), biologisch zijn (47%), lokaal zijn geproduceerd (45%) én wordt er gelet op het verpakkingsmateriaal (45%). Een kwart van de respondenten let op de plantaardigheid van producten. Daarnaast lijkt er in meerdere mate te worden gelet op keurmerken voor duurzaamheid dan voor gezondheid. Merk hierbij op dat er bij gezondheid twee antwoordopties zijn die keurmerken bevatten en dat dit bij duurzaamheid één antwoordoptie is met meerdere keurmerken.

Jonge respondenten letten minder op lokaal geproduceerde producten en meer op plantaardige. Respondenten met een lager inkomen letten er minder op of producten biologisch zijn.

Wat daarnaast opvalt is dat er ruim meer respondenten zijn die zich niet bezig zeggen te houden met duurzaamheid van producten (10%) dan met de gezondheid van producten (2%). Bij de groep die gezond eten niet belangrijk vindt is dit tegen de 30%.

In het kader van de boodschappen is ten slotte nog gevraagd waar de respondenten hun voedingsmiddelen vandaan halen (zie tabel 3).

Bijna iedere respondent (98%) geeft aan voedingsmiddelen (deels) bij de supermarkt te halen. Ook de markt (51%) en speciaalzaken zoals een bakker of slager (41%) zijn populaire locaties voor het aanschaffen van etenswaren.

Van de jonge respondenten en de groep die gezond eten niet belangrijk vindt, zijn er minder die hun boodschappen doen op verschillende plaatsen. Van de respondenten met een lager inkomen kopen er minder bij speciaalzaken zoals een bakker of slager.

Tabel 3 Waar koopt of haalt uw huishouden voeding?

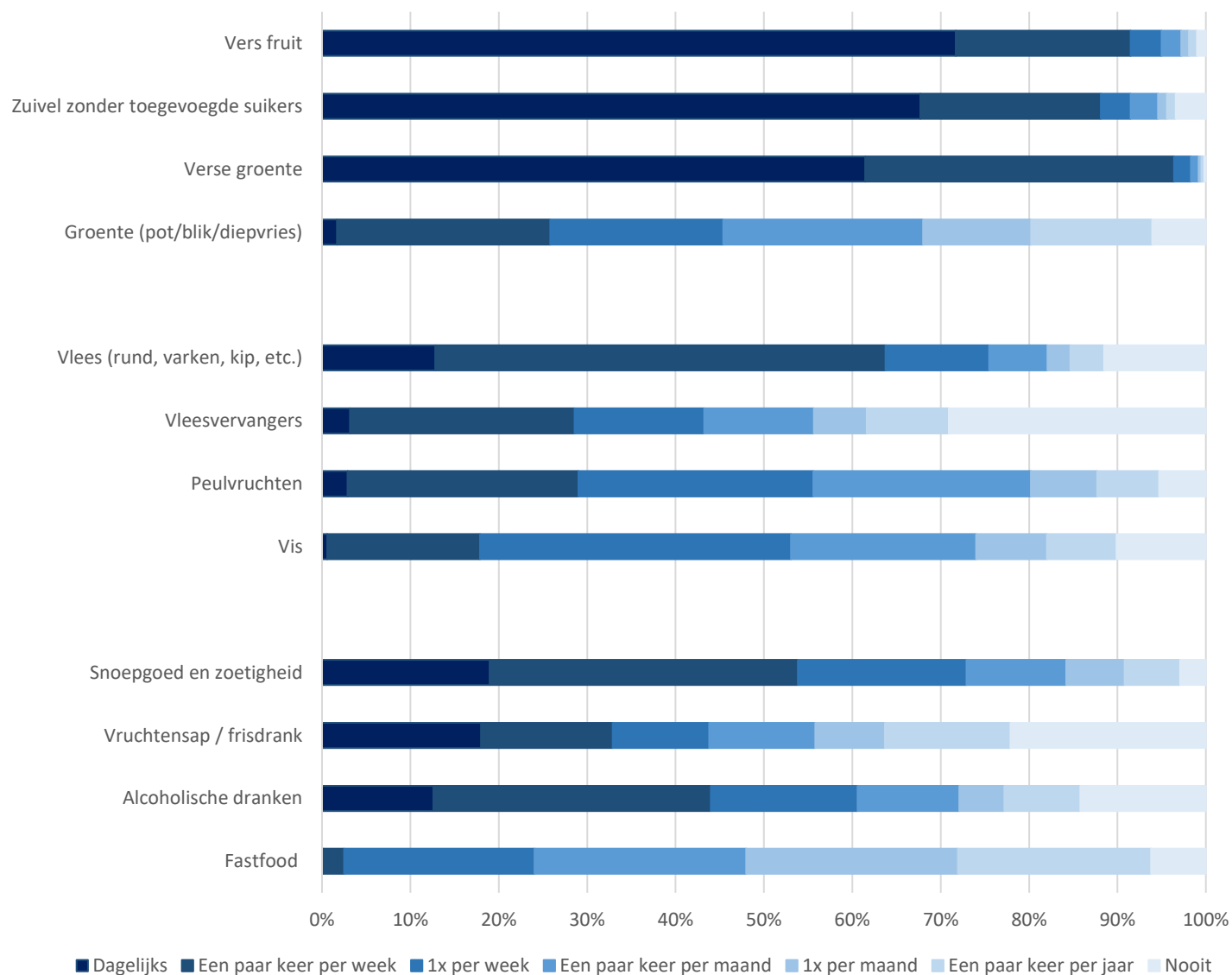
Waar voedingsmiddelen?	Percentage
De supermarkt	98%
De markt	51%
Een speciaalzaak (bakker, slager, etc.)	41%
De biologische supermarkt	19%
Eigen tuin	16%
Rechtstreeks van de boer	14%
Anders	4%
N = 5884	

De groepen die hun voedsel ook betrekken uit eigen tuin of rechtstreeks bij de boer zijn verrassend groot. We zien dit vooral in de minder stedelijke delen van de gemeente: Glimmen/Onnen/Noordlaren, Ten Boer en omgeving. Hier liggen de percentages rond de 30%. In Haren-west en Haren-oost wordt ook veel zelf gekweekt voedsel uit eigen tuin gegeten. In de stadswijken met de laagste percentages gaat het toch nog om 8%. Het is mogelijk dat we hier te maken hebben met een effect van de coronapandemie.

3.3 Eetgedrag

Vervolgens is de respondenten gevraagd om een indicatie te geven van hoe regelmatig ze bepaalde producten eten/drinken. De resultaten hiervan zijn terug te vinden in figuur 7 op de volgende pagina.

Figuur 7 Hoe vaak eet/drinkt u de volgende producten?



Telkens twee derde consumeert dagelijks vers fruit, zuivel en verse groenten. Bijna de helft eet wekelijks groente uit pot, blik of diepvries.

Vlees komt bij iets meer dan 10% dagelijks op het bord en bij nog eens 50% een paar keer per week. Daarnaast worden vleesvervangers, peulvruchten (zoals kidneybonen en kikkererwten) en vis door ongeveer de helft van de respondenten minimaal één keer in de week gegeten.

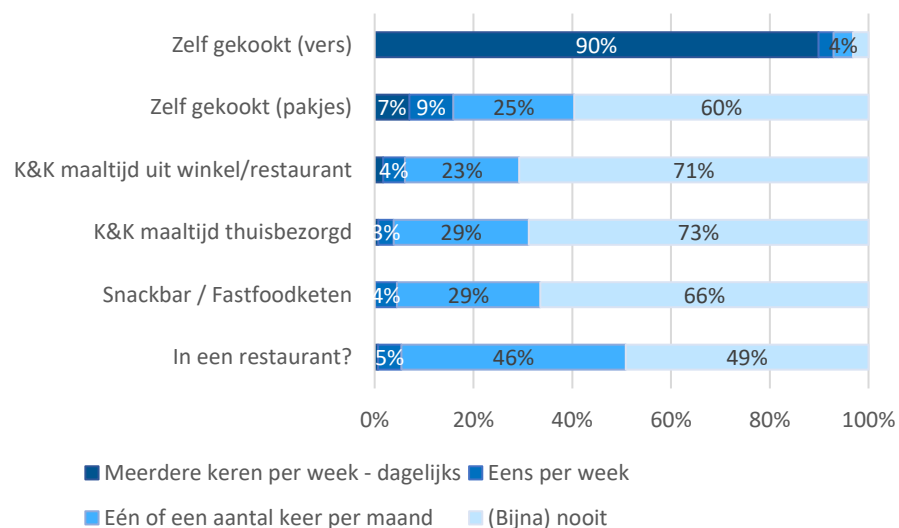
Alcoholische dranken, vruchtendrank/frisdrank en snoepgoed wordt door 1 tot 2 op de 10 respondenten dagelijks geconsumeerd.

Fastfood wordt verreweg het minste geconsumeerd. Ruim drie kwart van de respondenten eet dit slechts een paar keer per maand of minder.

Jonge respondenten eten vaker fastfood en vleesvervangers en juist minder vlees, vis en zuivel zonder toegevoegde suikers. Respondenten in huishoudens met kinderen nemen vaker snoepgoed en zoetigheid, en fastfood. Respondenten met een laag inkomen (tot €1.700) eten minder vaak vers fruit. De groep die gezond eten niet belangrijk vindt eet minder vaak verse groente en vers fruit, peulvruchten, vleesvervangers en alcohol en juist vaker vlees en gezote dranken.

Vervolgens is gevraagd hoe vaak de respondenten zelf bereide maaltijden eten en/of van een bepaalde andere gelegenheid eten (figuur 8).

Figuur 8 Hoe vaak eet u ... (K&K = kant-en-klaar)



Wat opvalt is dat het overgrote deel van de respondenten (90%) meerdere keren in de week tot dagelijks zelf maaltijden kookt met verse ingrediënten. Ook het zelf koken op basis van pakjes gebeurt met enige regelmaat onder de respondenten, 16% doet dit minimaal één keer in de week.

De andere categorieën scoren vrijwel gelijk: ruim 90% van de respondenten geeft aan maximaal een aantal keer per maand te eten met een kant-en-klare maaltijd uit een winkel of restaurant, een thuisbezorgde maaltijd, bij een snackbar of fastfoodketen, of in een restaurant.

Jonge respondenten komen vaak bij een snackbar of fastfoodketen, of laten een maaltijd thuisbezorgen. Respondenten met een lager inkomen eten sporadisch in een restaurant. De groep die gezond eten niet belangrijk vindt, eet minder vaak een zelf gekookte maaltijd met verse ingrediënten.

3.4 Gedragsverandering

Vervolgens is de respondenten twee vragen voorgelegd over gedragsverandering: "Bent u in de afgelopen tijd gezonder en/of duurzamer gaan eten?" en "Bent u van plan om in de komende tijd (nog) gezonder en/of duurzamer te gaan eten?". Respondenten konden bij de eerste vraag aangeven of ze in het afgelopen jaar gezonder zijn gaan eten of al eerder. Deze beide antwoorden worden hieronder geschaard onder "Ja" (tabel 4).

Tabel 4 Bent u gezonder/duurzamer gaan eten of dat in de toekomst van plan?

Eetgedrag	Veranderd verleden	Verandering toekomst
Ja	63%	49%
Nee	33%	34%
Weet niet/ geen antwoord	4%	18%
N	5780	5777

Een derde van de respondenten is (nog) niet gezonder en of duurzamer gaan eten in de afgelopen tijd, tegenover 63% die dit wel heeft gedaan. Daarnaast is bijna de helft van de respondenten van plan om in de toekomst (nog) gezonder/duurzamer te gaan eten. Ook weer een derde geeft aan dit niet van plan te zijn. Het spreekt bijna vanzelf dat de groep die gezond eten niet belangrijk vindt hogere percentages niets hebben veranderd (54%) en dat niet van plan zijn (53%). Verder valt op dat bijna twee op de tien respondenten het (nog) niet weten.

Op basis van de beide vragen over gedragsverandering onderscheiden we vier veranderingsgroepen:

De **voorlopers** hebben hun voedingspatroon al aangepast en zijn niet van plan nog meer aanpassingen te doen of weten het nog niet: 22%.

De **veranderaars** hebben al aanpassingen gedaan en hebben plannen om daarmee verder te gaan: 41%.

De **plannenmakers** hebben nog geen aanpassingen gedaan, maar zijn dat wel van plan: 8%.

De **behoudenden** hebben niets veranderd aan hun voedingspatroon en zijn dat ook niet van plan: 29%.

Tabel 5 Waar heeft u op gelet of bent u van plan op te gaan letten in uw eetpatroon?

Waar let u op of bent u van plan op te gaan letten? (o.b.v. combinatie vorige vragen)	Voorlopers	Veranderaars	Plannenmakers
Geen of minder vlees	65%	69%	45%
Veel of meer groenten	68%	67%	48%
Weinig of minder suikers, zout en/of (verzadigde) vetten	62%	61%	45%
Veel of meer plantaardige eiwitten	48%	57%	31%
Veel of meer verse producten	48%	48%	25%
Veel of meer volkoren producten	46%	42%	18%
Veel of meer biologische producten	42%	51%	22%
Veel of meer producten van het seizoen	41%	52%	28%
Veel of meer lokaal geproduceerde producten	31%	48%	27%
Anders, namelijk...	5%	4%	8%
N	1270	2360	441

De groepen die iets hebben veranderd en/of dat willen gaan doen is de vraag voorgelegd waarop zij hebben gelet in hun eetpatroon en/of waarop zij van plan zijn te gaan letten in de toekomst (tabel 5).

De bovenste drie antwoordopties worden door alle drie de groepen het vaakst gekozen. Respondenten richten zich dus vooral op het minder of niet consumeren van vlees en suikers, zout en/of (verzadigde) vetten en op het veel of meer eten van groenten. Ook het eten van veel of meer plantaardige eiwitten (zoals noten, granen, peulvruchten en vleesvervangers) is een veel gekozen antwoord.

Voor de overige antwoorden zien we meer verschillen tussen de groepen. Wat opvalt is dat de voorlopers en de veranderaars over het algemeen meer antwoordopties hebben gekozen dan de plannenmakers. Waarschijnlijk heeft dit ermee te maken dat de voorlopers en veranderaars al langer letten op hun eetpatroon en meer tijd hebben gehad zich erin te verdiepen. Veelvoorkomende antwoorden bij "Anders, namelijk..." zijn dat respondenten minder zuivel en minder alcohol (willen gaan) consumeren.

3.5 Beïnvloedende factoren

Vervolgens is de respondenten gevraagd om aan te geven onder welke omstandigheden zij (nog/ toch wel) gezonder en/of duurzamer zullen gaan eten. Deze vraag is aan alle vier de groepen voorgelegd, dus ook aan de behoudenden (zie kader op pagina 14).

In tabel 6 onderscheiden we de vier groepen, zodat per groep kan worden bekeken welke factoren zij als belangrijk/invloedrijk ervaren om hun gezonde/duurzame eetgedrag te stimuleren

Tabel 6 Ik zou (nog/ wel) gezonder en/of duurzamer eten als ...

Factoren	Voorlopers	Veranderaars	Plannenmakers	Behoudenden
.. het goedkoper zou zijn	45%	58%	48%	37%
.. ik meer geld zou hebben	25%	28%	23%	21%
.. ik meer tijd zou hebben	17%	24%	25%	11%
.. er meer gezond en/of duurzaam voedsel te koop zou zijn	18%	36%	24%	11%
.. gezond en/of duurzaam voedsel dichterbij mijn huis te koop zou zijn	14%	26%	17%	7%
.. dit moet vanwege mijn gezondheid	9%	12%	11%	9%
.. ik beter weet wat gezond en/of duurzaam is	7%	13%	14%	6%
.. ik samen met anderen zou eten	7%	8%	11%	6%
.. mijn gezinsleden dat willen	6%	9%	9%	5%
.. ik beter weet hoe ik gezond en/of duurzaam kan koken	5%	11%	9%	4%
.. ik samen met anderen zou koken	5%	7%	8%	4%
Anders, namelijk...	3%	5%	7%	8%
Nvt, ik pas mijn eetpatroon niet aan	8%	-	-	33%
Nvt, ik eet al zo gezond en/of duurzaam mogelijk	26%	-	-	-
Weet niet/ geen antwoord	-	11%	15%	9%
Aantal	1.267	2.354	440	1.678

Wat direct opvalt is dat iedere groep respondenten het meest frequent aangeeft gezonder en/of duurzamer te gaan eten wanneer het goedkoper zou zijn. Zeker met de stijgende prijzen en de dalende koopkracht zal dit een belangrijke factor blijven. Ook een gebrek aan geld en tijd lijken factoren te zijn die relatief veel invloed hebben op het gezonde en duurzame gedrag van respondenten. Geld is een factor bij respondenten met een lager inkomen en jonge respondenten, tijd speelt een rol voor jonge respondenten en huishoudens met kinderen.

Ook zien we dat het aanbod (in de buurt) van gezonde en duurzame voedingsmiddelen een rol speelt. Vrij veel respondenten geven aan dat, mocht dit verbeteren, zij gezondere of duurzamere keuzes zullen maken. Gezondheidsredenen en sociale factoren lijken minder invloed te hebben op het gezonde/duurzame gedrag. Een vaak voorkomende alternatieve reden bij de "Anders, namelijk..." categorie is dat respondenten graag willen dat de alternatieve varianten lekkerder worden.

Het verbeteren van hun kennis en kookvaardigheden bieden elk volgens (ruim) 10% van de veranderaars en plannenmakers mogelijkheden om gezonder en duurzamer te gaan eten. Dit is mogelijk een aangrijpingspunt voor beleid.

Plannenmakers in huishoudens met kinderen geven vaker aan dat ze hun voedingspatroon gaan veranderen omdat gezinsleden dat willen.

Bij de voorlopers en de behoudenden zien we aanmerkelijke percentages die geen factoren zien die hun voedingspatroon kunnen beïnvloeden. Dit geldt voor 33% de behoudenden. Bij de voorlopers is dat voornamelijk omdat ze al zo gezond en/of duurzaam mogelijk eten (26%).

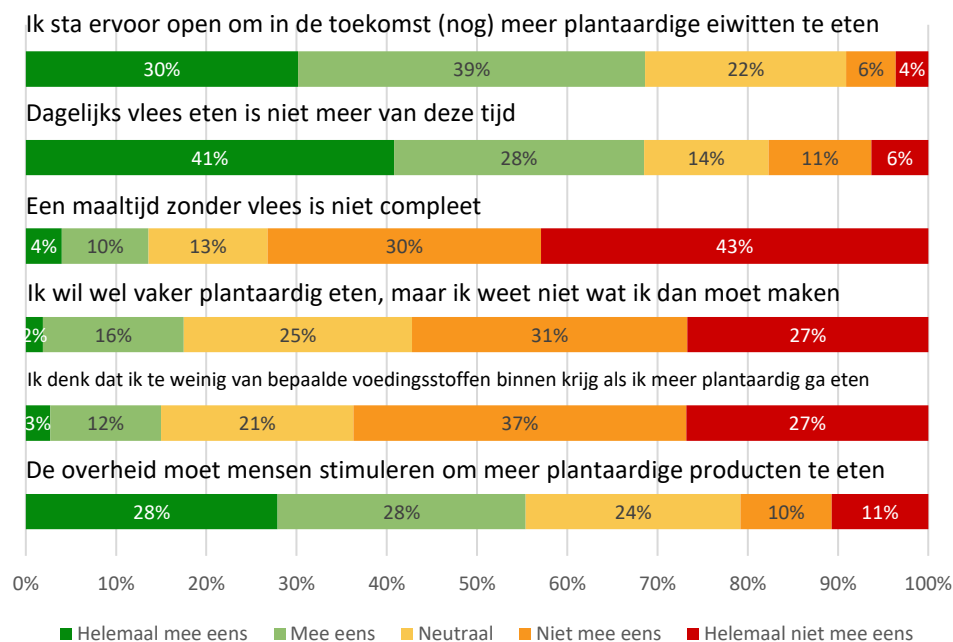
Jonge behoudenden geven vaker aan dat ze niet goed weten hoe ze gezond en/of duurzaam kunnen koken.

3.6 Stellingen en cursussen

Tegen het einde van de vragenlijst is de respondenten weer een aantal stellingen voorgelegd (figuur 9).

Ongeveer 7 op de 10 respondenten vinden dat dagelijks vlees eten niet meer van deze tijd is en dat een maaltijd zonder vlees ook compleet kan zijn. Er is grote samenhang tussen de antwoorden op deze beide stellingen. Ook 7 op de 10 staan ervoor open om in de toekomst (nog) meer plantaardige eiwitten te eten. Dit is nog meer het geval onder degenen die van plan zijn hun voe-

Figuur 9 In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen?



dingspatroon te veranderen (80%). Bij de behoudenden staat tegen de 50% hiervoor open.

Meer dan de helft van de respondenten (55%) is het er (helemaal) mee eens dat de overheid haar inwoners moet stimuleren om meer plantaardige producten te eten.

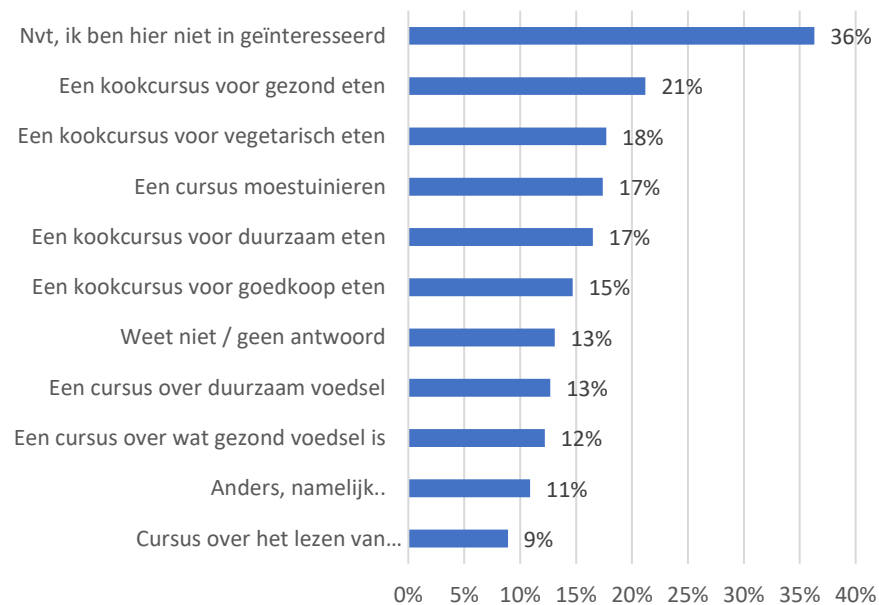
Twee stellingen waar kleinere groepen respondenten het (helemaal) mee eens zijn, zijn "ik denk dat ik te weinig van bepaalde voedingsstoffen binnenkrijg als ik meer plantaardig ga eten" (15%) en "ik wil wel vaker plantaardig eten, maar ik weet niet wat ik dan moet maken" (18%). Het grotere deel van de respondenten lijkt dus vertrouwen te hebben in de voedingswaarde van plantaardig eiwitten en weet dit ook al te verwerken in zijn of haar voedingspatroon.

Wat opvallend is bij deze twee stellingen is dat er ook **relatief** grote groepen respondenten waren die het antwoord "weet niet/ geen antwoord" (5% voor beide stellingen). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat sommige respondenten nog te weinig kennis hebben van plantaardige eiwitten en hoe ze deze kunnen bereiden en daarom voor de antwoordoptie "weet ik niet" hebben gekozen.

De groep die gezond eten niet belangrijk vindt wijkt het sterkst af van het gemiddelde. Zo zijn minder van mening dat de overheid een rol heeft bij het overschakelen naar een voedingspatroon met meer plantaardige producten (32%, en gemiddeld 55%). En juist meer vinden dat een maaltijd zonder vlees niet compleet is; 37% tegen 14% gemiddeld. Jonge respondenten wijken juist af naar de andere kant: ze staan open voor plantaardig eiwitten en vinden vlees eten niet normaal.

Om voort te borduren op de eerste stelling, dat de overheid mensen moet stimuleren om meer plantaardige producten te eten, is er een vervolgvraag gesteld die de respondent vraagt om aan te geven of hij of zij geïnteresseerd zou zijn in bepaalde cursussen en/of activiteiten over gezond en duurzaam eten. De resultaten hiervan staan in figuur 10.

Figuur 10 In welke van deze onderstaande ideeën zou u geïnteresseerd zijn?



Wat direct opvalt is dat ruim een derde van de respondenten (36%) aangeeft niet geïnteresseerd te zijn in de gesuggereerde cursussen en activiteiten. De overige antwoordopties zijn met onderling kleine verschillen ongeveer door 1 tot 2 op de 10 respondenten gekozen (van minimaal 9% tot maximaal 21%), waarbij kookcursussen voor gezond eten (21%) en vegetarisch eten (18%) het meeste zijn gekozen. Bij de plannenmakers zijn telkens hogere percentages geïnteresseerd in de cursussen, en bij de veranderaars nóg iets hogere percentages. Van jonge respondenten hebben hogere percentages interesse voor kookcursussen goedkoop eten en gezond eten, en voor moestuinieren.

3.7 Open vragen

Aan het einde van de vragenlijst zijn de respondenten nog twee open vragen voorgelegd. Ten eerste is gevraagd wat de respondenten vinden wat de gemeente Groningen kan doen om gezond en duurzaam eten te stimuleren. Vervolgens konden respondenten nog overige opmerkingen kwijt. Veel voorkomende antwoorden op deze vragen zijn:

- Zorg dat gezond en duurzaam eten betaalbaarder wordt. Zeker voor mensen met relatief minder geld is dit cruciaal
- Ga voorlichting geven over gezonde en duurzame voeding. Denk hierbij bijvoorbeeld aan scholen.
- Veel respondenten vinden het geen taak voor de gemeente om zich te bemoeien met het eetgedrag van haar inwoners. Anderzijds zien we dat 55% van de respondenten vindt dat de overheid haar inwoners moet stimuleren om meer plantaardige producten te eten (figuur 9).

Colofon

Gezonde en duurzame voeding – Inwonersenquête over gedrag, houding en belemmeringen, 2022

Auteurs:

Jouke Werkman
Mayan van Teerns

M.m.v.

Gert Bos

Opdrachtgever:

Gemeente Groningen

Afbeelding voorkant:

Canva.com

Uitgave:

OIS Groningen



T (050) 367 56 30
E ois@groningen.nl
I www.oisgroningen.nl
 [@basisvoorbeleid](https://twitter.com/basisvoorbeleid)

BASIS VOOR BELEID

