



VOEDSELTRENDS

NVVL, Network For Food Experts



Management Summary	3
--------------------	---

Onderzoeksresultaten	5
----------------------	---

Onderzoeksverantwoording	23
--------------------------	----

Contact	27
---------	----

Management Summary

- Belangrijkste resultaten

Onderzoeksresultaten

- Voeding algemeen
- Voedseltrends
- Gezondheid

Onderzoeksverantwoording

- Methode, veldwerk en steekproef
- Definitie voedseltrends

Contact

- Contact met GfK

Management Summary

Belangrijkste resultaten

Familie/huisgenoten grootste invloed op eetgedrag



Familie/
huisgenoten

42%



Niets of
niemand

22%

Broodconsumptie per saldo gedaald



...19% eet
minder of
geen brood

...4% eet
meer brood



...dan vorig jaar

Veel bronnen gebruikt voor informatie over gezonde voeding

45% gebruikt **internet**
65% vindt dit betrouwbaar



35% gebruikt **de verpakking**
58% vindt dit betrouwbaar



28% gebruikt **familie/vrienden**
71% vindt dit betrouwbaar



9% gebruikt **diëtist**
93% vindt dit betrouwbaar



9% gebruikt **een arts**
95% vindt dit betrouwbaar



26% zoekt **nooit** naar
informatie



Lage penetratie superfoods

2/10



...koopt
regelmatig/ wel
eens superfoods

Groente en fruit gezondst. Fastfood en calorierijke tussendoortjes ongezondst



Groente 80%

Fruit 69%



Fastfood 56%

Calorierijke
tussendoortjes 40%

Frisdrank 23%

Alcohol 23%

Schijf van Vijf hoogste bekendheid

85%

Schijf van Vijf

15%

Voedsel-
zandloper

17%

Dr. Frank

36%

Superfoods

8%

Eet
PuurGezond

52%

Glutenvrij
dieet

33%

Broodvrij
dieet

Schijf van Vijf ook vaakst gevolgd

43%

... heeft **nooit** één
van de gevraagde
diëten gevolgd

38%

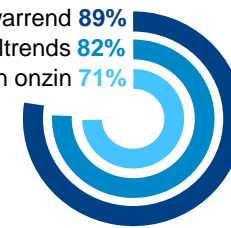
... heeft gegeten of
eet volgens de
schijf van Vijf

Nederlander vindt dat hij/zij redelijk gezond eet



Voedseltrends zijn niet populair

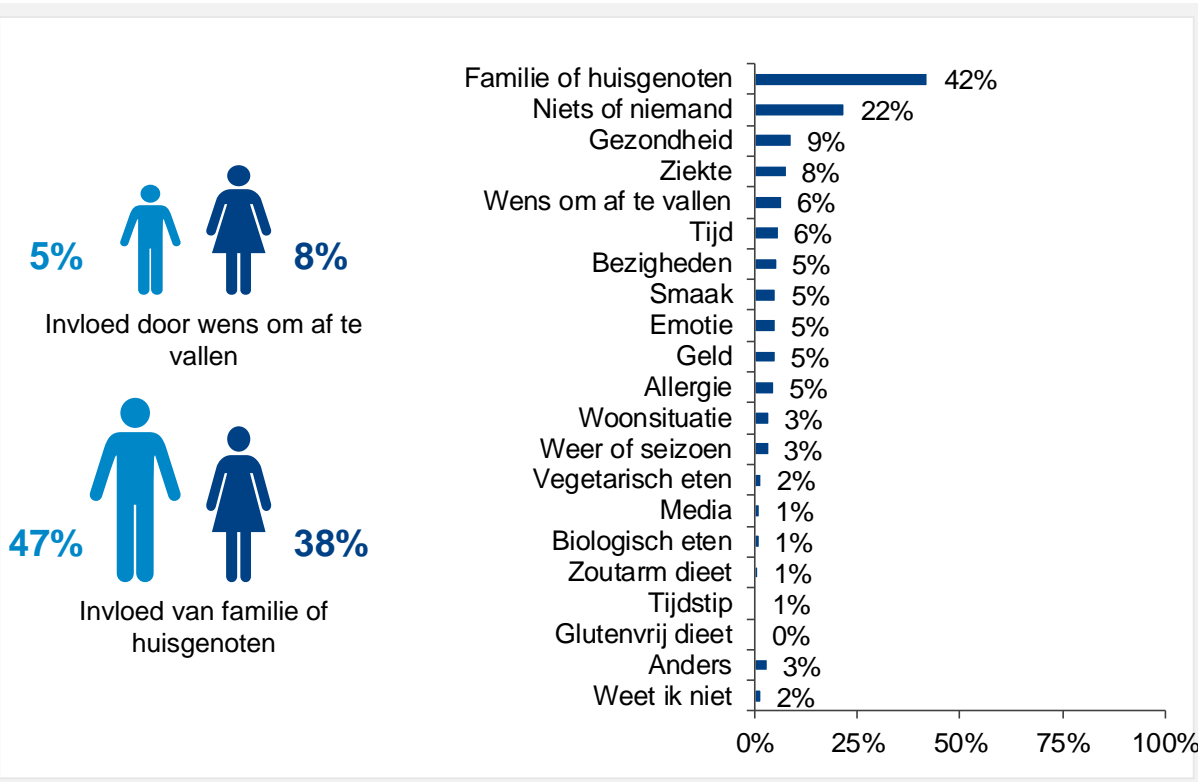
Voedseltrends zijn verwarrend 89%
Trek me niks aan van voedseltrends 82%
Voedseltrends zijn onzin 71%



Onderzoeksresultaten

Voeding algemeen

Familieleden of huisgenoten hebben de grootste invloed op wat de gemiddelde Nederlander eet. Bijna een kwart geeft aan dat niets of niemand invloed heeft.

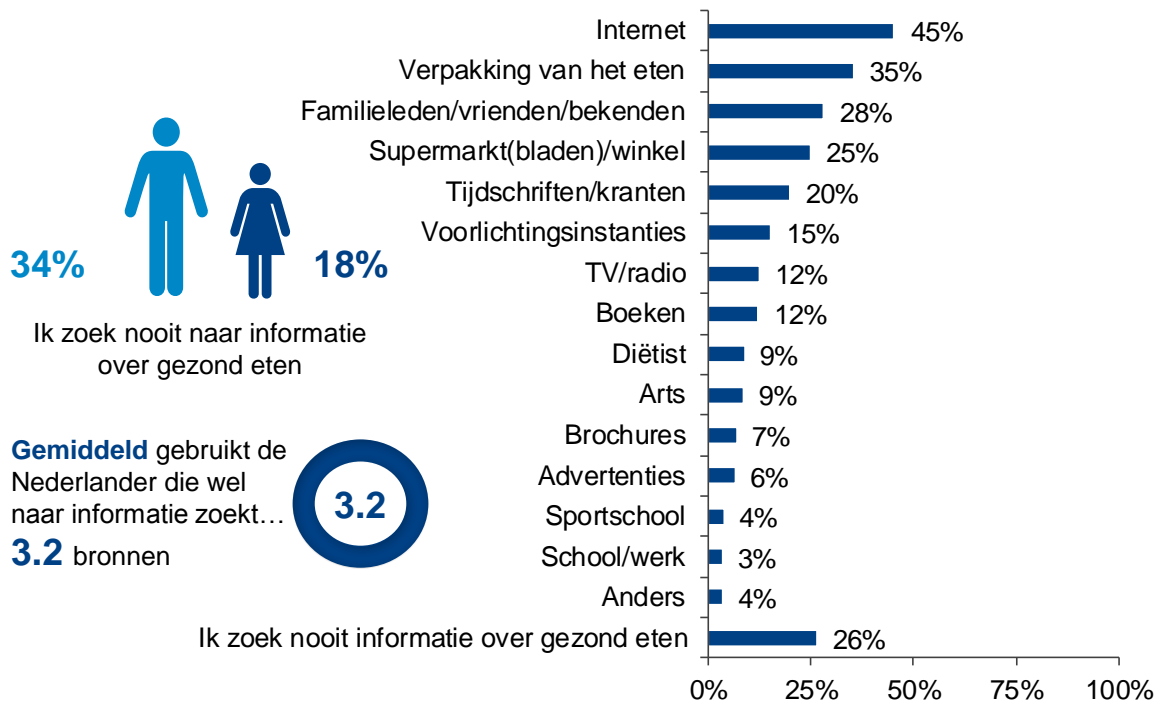


- Vrouwen geven vaker aan dat een allergie invloed heeft op het eetgedrag dan mannen (7% vs. 2%). Ook hebben zij vaker de wens om af te vallen (8% vs. 5%).
- Bijna de helft (47%) van de mannen laat het eetgedrag beïnvloeden door familie of huisgenoten. Dit is meer dan bij de vrouwen (38%).
- Van de lager opgeleiden zegt 4 op de 10 dat het eetgedrag door niets of niemand wordt beïnvloed. Van de hoger opgeleiden zegt een aanzienlijk kleinere groep dit (15%). Hoger opgeleiden laten zich dus vaker door een factor beïnvloeden in hun eetgedrag.
- Voedseltrends worden weinig spontaan genoemd als invloed op wat de Nederlander eet.

A01. Wie of wat heeft invloed op wat u eet?
 Open vraag
 Basis: Alle respondenten (n=1063)



Diverse bronnen worden gebruikt bij het zoeken naar informatie over gezonde voeding. Internet, maar ook de verpakking, familie en de supermarkt worden vaak gebruikt. 1 op de 4 zoekt nooit naar informatie over gezonde voeding.

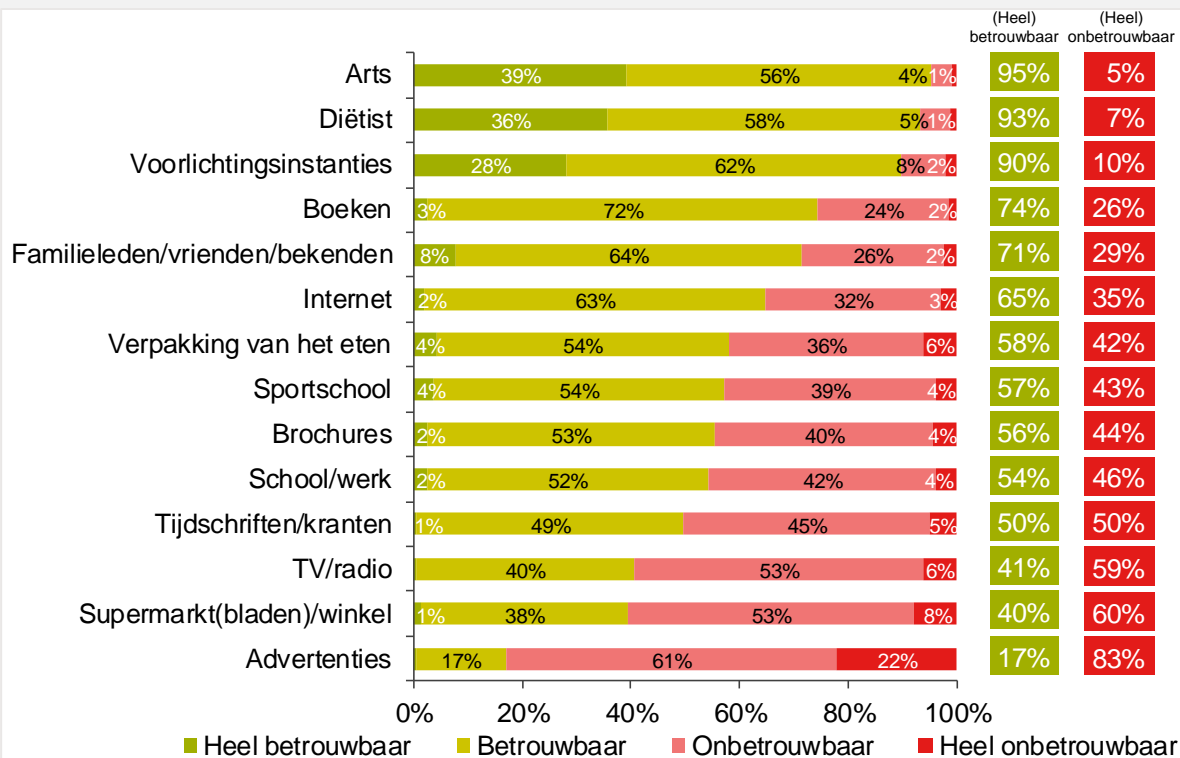


- Vrouwen (82%) zoeken vaker naar informatie over gezonde voeding dan mannen (66%).
- Zo gebruiken 4 op de 10 vrouwen de verpakking van het eten voor informatie tegenover 3 op de 10 mannen. Ook zoeken vrouwen vaker informatie via internet (48% vs. 42%), voorlichtingsinstanties (19% vs. 11%), supermarkt(bladen) (31% vs. 18%), boeken (16% vs. 8%) en tijdschriften of kranten (23% vs. 16%).
- Waar bij de hoog opgeleiden 82% wel eens zoekt naar informatie over gezonde voeding, doet 63% van de laag opgeleiden dit.

A02. Welke kanalen gebruikt u bij het zoeken van informatie over gezond eten?

Basis: Alle respondenten (n=1063)

Specialisten en voedingsinstanties worden als zeer betrouwbare bronnen gezien voor gezonde voeding. Driekwart vindt boeken betrouwbaar. Advertenties worden als minst betrouwbaar gezien.



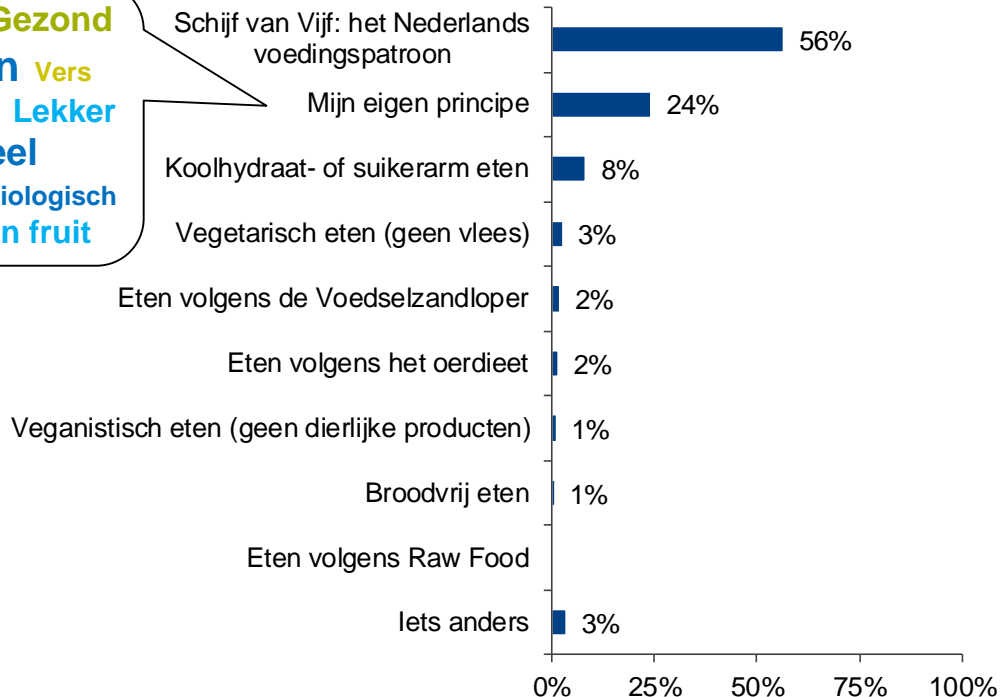
- Driekwart van de Nederlanders vindt boeken een betrouwbare bron: 77% van de vrouwen tegenover 72% van de mannen. Senioren van 65+ vinden boeken iets minder vaak betrouwbaar (67%).
- Internet wordt door 6 op de 10 mannen als betrouwbare bron gezien. Vrouwen zien internet vaker als betrouwbare bron (7 op de 10 vrouwen).
- De verpakking van het eten wordt door ruim 4 op de 10 als onbetrouwbaar ervaren. Mannen zijn vaker sceptisch. Bijna de helft van de mannen trekt de verpakking in twijfel, waar 36% van de vrouwen dit doet.
- Hoe ouder, hoe betrouwbaarder ze tv/radio vinden. Ruim 3 op de 10 jongeren van 18 t/m 29 jaar vindt tv/radio betrouwbaar en ruim de helft van de senioren vindt tv of radio betrouwbaar als bron.
- De sportschool wordt door jongeren van 18 t/m 29 jaar betrouwbarder gezien: 7 op de 10 jongeren vindt de sportschool betrouwbaar.

A03. Hoe betrouwbaar vindt u onderstaande bronnen als het gaat om informatie over gezond eten?

Basis: Alle respondenten (n=1063)

Meer dan de helft van de Nederlanders vindt de schijf van vijf de gezondste manier van eten, gevolgd door een eigen voedingsprincipe. 8% vindt koolhydraat- of suikerarm eten de gezondste manier. Overige manieren zelden tot nooit genoemd.

Met mate Gezond
Gewoon Vers
Gevarieerd Lekker
Niet teveel
Bewust Biologisch
Groente en fruit

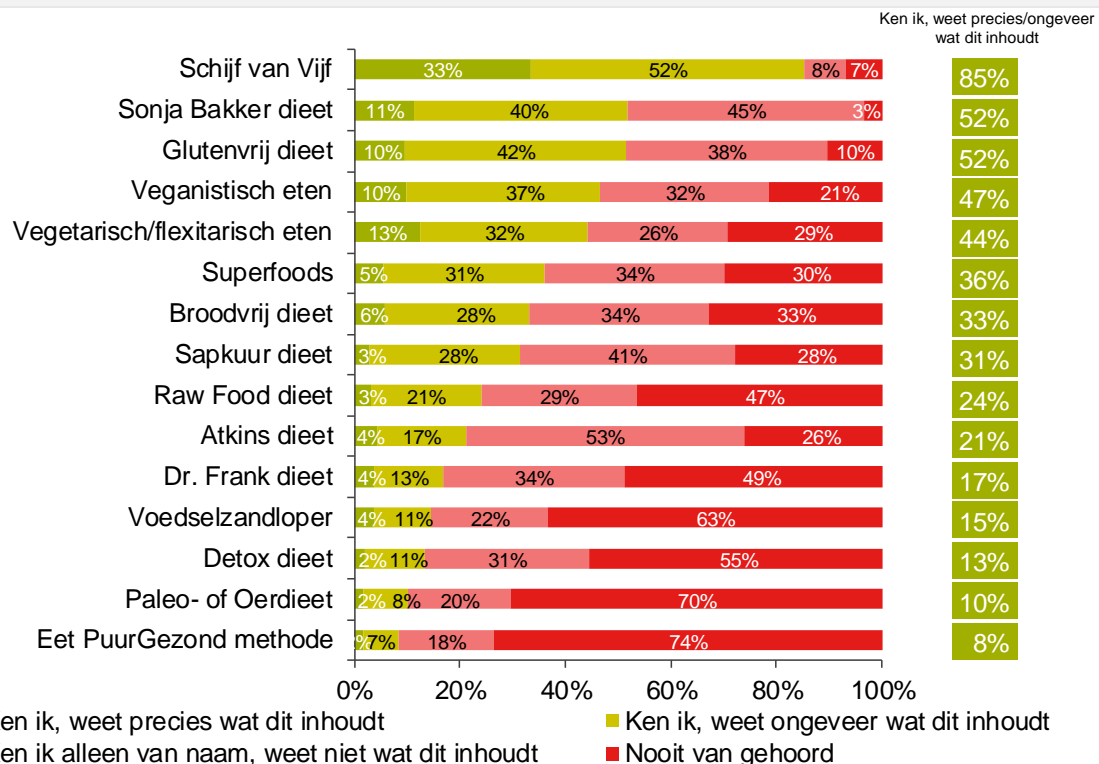


- Het koolhydraat- of suikerarm dieet staat naast 'Schijf van Vijf' en 'een eigen principe' bovenaan de lijst van gezondste voedseltrends. Dit dieet heeft de grootste populariteit in de leeftijd 50-64 jaar en 65-plussers (11% en 10%).
- 61% van de vrouwen vindt de 'Schijf van Vijf' het gezondste principe tegenover 52% van de mannen. Ook Nederlanders t/m 50 jaar geven vaker dit antwoord (6 op de 10) dan 50-plussers (de helft). Hetzelfde geldt voor laag- (57%) en midden opgeleide (60%) Nederlanders tegenover hoogopgeleiden (48%).
- Mannen vinden vaker hun eigen principe de gezondste manier van eten dan vrouwen (28% vs. 20%). Dit geldt ook voor senioren van 65+ (32%) en hoogopgeleiden (30%).
- Vegetarisch eten wordt vaker door hoogopgeleiden als gezondste principe gezien (5%).

A04. Wat is volgens u de **gezondste** manier van eten?

Basis: Alle respondenten (n=1063)

Het grootste deel is bekend met de Schijf van Vijf (85%). Iets meer dan de helft weet (ongeveer) wat het Sonja Bakker en glutenvrij dieet inhouden. Paleo- of oerdiët en EetPuurGezond methode hebben de grootste onbekendheid.



- Bijna de helft van de Nederlanders weet (ongeveer) wat veganistisch eten inhoudt.
- Iets minder (44%) weet dit bij vegetarisch/flexitairisch eten. Bijna 1 op de 3 geeft aan nog nooit van vegetarisch/flexitairisch eten gehoord te hebben.
- Superfoods en het broodvrij dieet hebben beiden een soortgelijke bekendheid, waarbij superfoods iets bekender zijn. Ongeveer een derde kent deze diëten inhoudelijk en ook ongeveer een derde kent ze alleen van naam.
- De Voedselzandloper is ondanks de media aandacht nog relatief onbekend. 63% geeft aan hier nog nooit van gehoord te hebben.
- Vrouwen hebben een grotere bekendheid met de dieetconcepten dan mannen. Bij alle diëten geven vrouwen vaker aan van het dieet gehoord te hebben dan mannen (zie ook de volgende slide).

A05. In hoeverre bent u bekend met de volgende dieetconcepten en principes die mensen kunnen hanteren bij hun voedselkeuze?

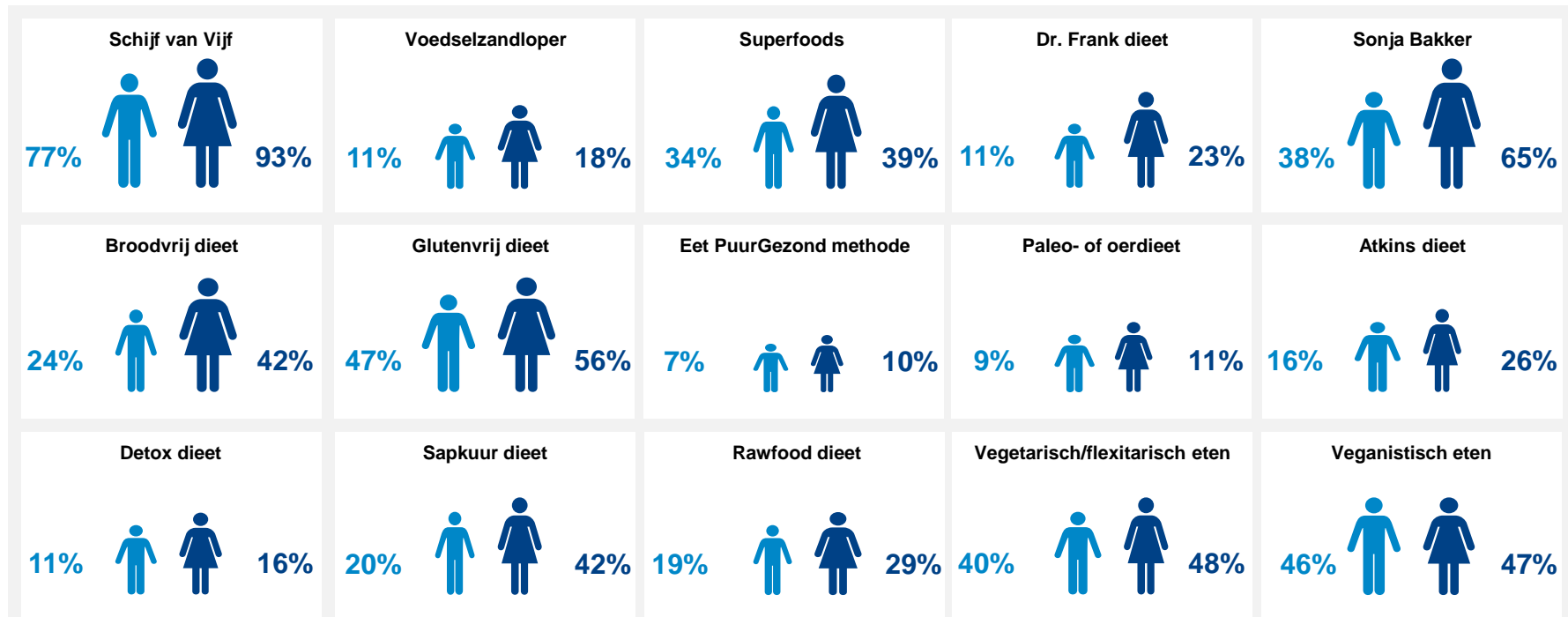
Basis: Alle respondenten (n=1063)

Bekendheid met verschillende dieetconcepten

(% ik weet ongeveer/precies wat dit inhoudt)



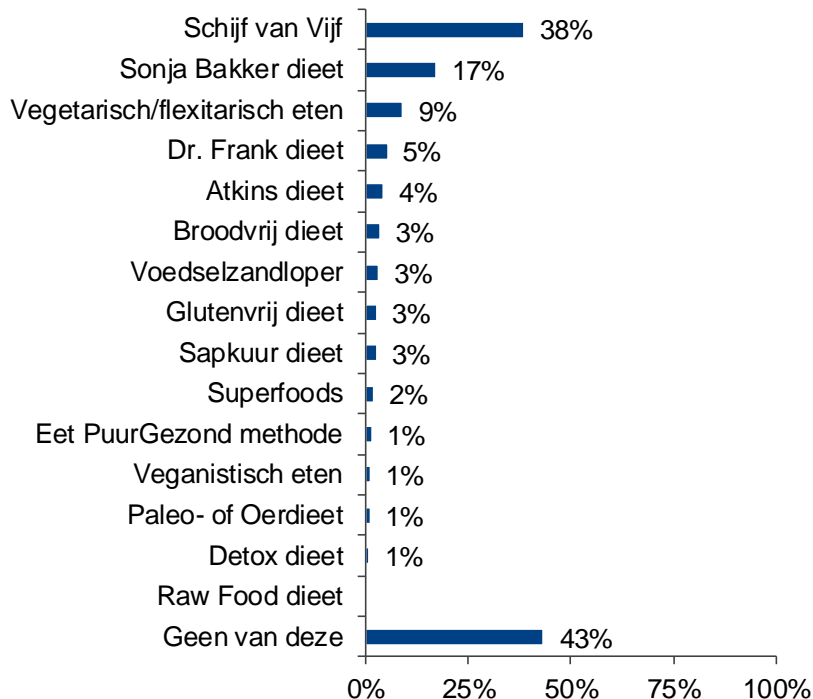
Vrouwen hebben een grotere bekendheid met dieetconcepten dan mannen



A05. In hoeverre bent u bekend met de volgende dieetconcepten en principes die mensen kunnen hanteren bij hun voedselkeuze?

Basis: Alle respondenten (n=1063)

Schijf van Vijf heeft de grootste bekendheid en wordt/werd het vaakst gevolgd. Ook een grote groep (17%) heeft het Sonja Bakker dieet gevolgd of volgt dit. Bijna 1 op de 10 eet wel eens vegetarisch/flexitairisch of heeft dit wel eens gedaan.



- De grootste groep (43%) heeft nog nooit één van deze dieetconcepten gevolgd. Mannen doen dit aanzienlijk minder vaak dan vrouwen. Ruim de helft (54%) van de mannen heeft nog nooit één van de genoemde diëten gevolgd en een derde van de vrouwen.
- Ook jongeren en laagopgeleiden hebben minder vaak 1 van de diëten gevolgd. Ruim de helft van de jongeren van 18 t/m 29 jaar (51%) en van de laagopgeleiden (53%) heeft geen van deze diëten gevolgd.
- Laagopgeleiden volgen minder vaak de Schijf van Vijf dan midden of hoog opgeleiden (29% vs. 43%) en eten ook minder vaak vegetarisch/flexitairisch dan hoger opgeleiden (3% vs. 18%).
- Jongeren van 18 t/m 29 jaar kiezen vaker voor de Voedselzandloper (7%), Superfoods (5%) en glutenvrij (5%). Zij kiezen minder vaak voor Dr. Frank (1%) en Sonja Bakker (6%).
- Hoe ouder men is, hoe populairder het Atkins dieet: 7% van de senioren van 65+ volgt dit dieet of heeft dit gevolgd.

A06. Aan welke dieetconcepten en/of principes heeft u zich nu of in het verleden wel eens gehouden?

Selectie: Alle respondenten (n=1063)

Schijf van Vijf en Sonja Bakker kennen de grootste conversie, gevolgd door vegetarisch/flexitairisch, Dr. Frank en de voedselzandloper.

	Ken ik precies/ ongeveer/alleen van naam	Conversie*	Nu/in het verleden aan gehouden (o.b.v. alle respondenten)	Ongewogen n (ken ik precies/ ongeveer/alleen van naam)
Schijf van Vijf	93%	41%	38%	n = 987
Sonja Bakker dieet	97%	18%	17%	n = 1030
Vegetarisch/flexitairisch eten	71%	13%	9%	n = 742
Dr. Frank dieet	51%	10%	5%	n = 549
Voedselzandloper	37%	9%	3%	n = 387
Atkins dieet	74%	6%	4%	n = 791
Eet PuurGezond methode	26%	5%	1%	n = 291
Broodvrij dieet	67%	5%	3%	n = 711
Sapkuur dieet	72%	4%	3%	n = 767
Paleo- of Oerdieet	30%	3%	1%	n = 305
Glutenvrij dieet	90%	3%	3%	n = 953
Superfoods	70%	3%	2%	n = 734
Detox dieet	45%	2%	1%	n = 459
Veganistisch eten	79%	1%	1%	n = 831
Raw Food dieet	53%	1%	0%	n = 556

*Conversie: het percentage Nederlanders dat zich nu/in het verleden aan het dieetconcept houdt/gehouden heeft op basis van de Nederlanders die het betreffende dieetconcept precies/ongeveer/van naam kennen.

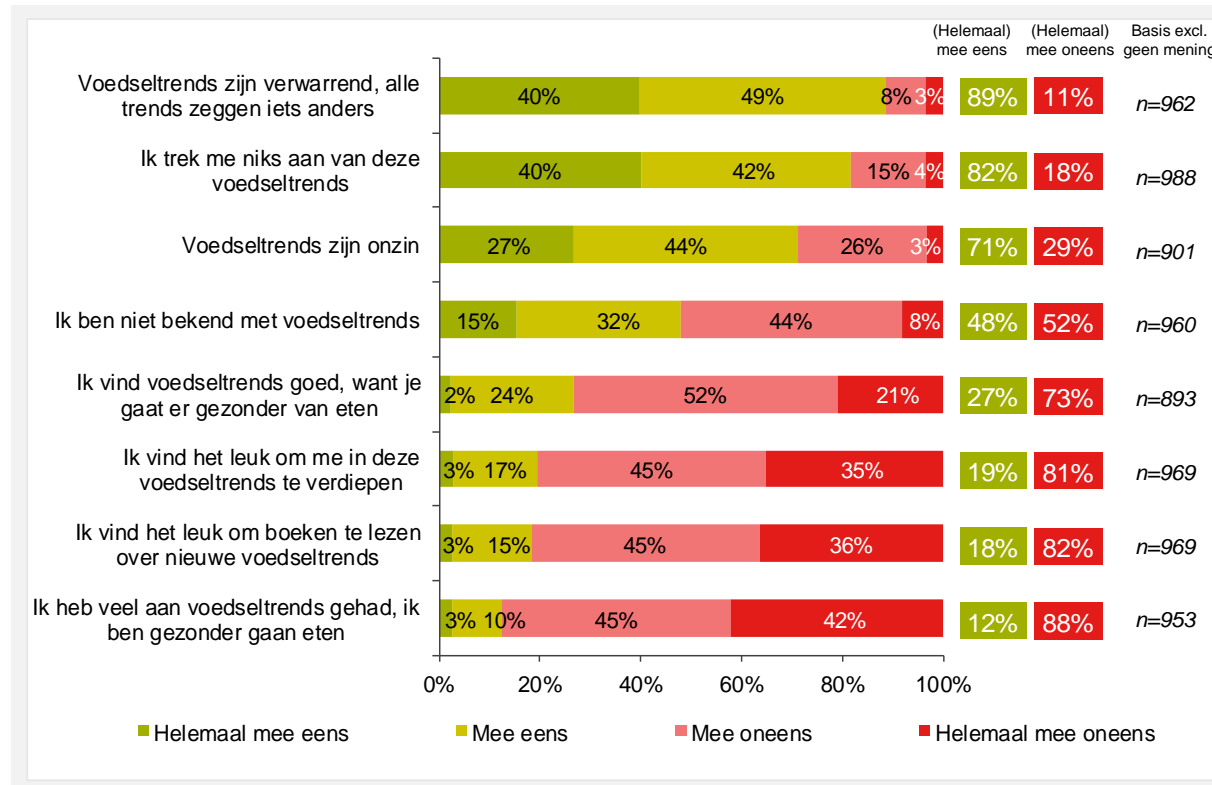
- 13% van de Nederlanders die het vegetarisch/flexitairisch dieet kennen, hebben zich hier nu/in het verleden aan gehouden.
- Ook het Dr. Frank en Voedselzandloper dieet kennen een grotere conversie. Ongeveer 1 op de 10 die het dieet kent, heeft zich hier nu/in het verleden aan gehouden.
- Slechts een kwart van de Nederlanders kent de Eet PuurGezond methode precies/ongeveer/van naam. 5% van deze Nederlanders heeft zich nu/in het verleden aan deze methode gehouden.

A05. In hoeverre bent u bekend met de volgende dieetconcepten en principes die mensen kunnen hanteren bij hun voedselkeuze?
Selectie: Alle respondenten (n=1063)

A06. Aan welke dieetconcepten en/of principes heeft u zich nu of in het verleden wel eens gehouden?
Selectie: Alle respondenten die het dieetconcept precies/ongeveer/alleen van naam kennen (n = wisselend per dieetconcept)

Voedseltrends

Voedseltrends zijn niet populair onder Nederlanders. Ongeveer 9 op de 10 vindt voedseltrends verwarrend, ruim 8 op de 10 trekt zich niets aan van deze trends en ruim 7 op de 10 vindt voedseltrends onzin.

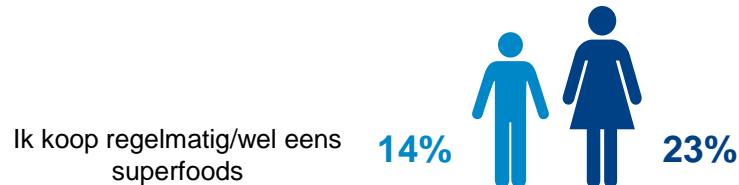
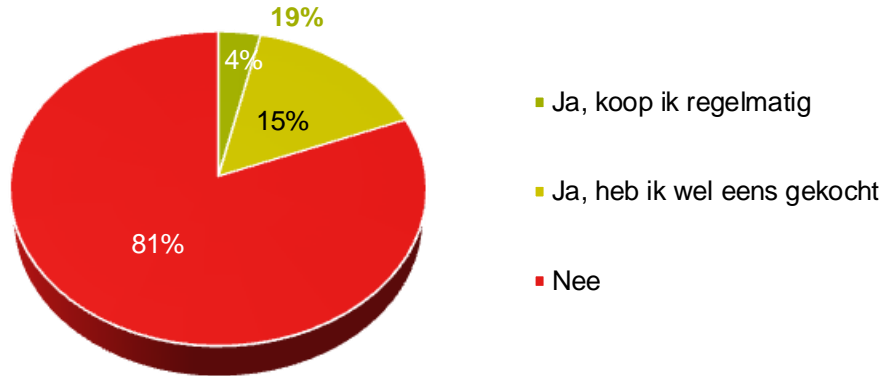


- Mannen (54%) zijn vaker niet bekend met voedseltrends dan vrouwen (42%).
- 86% van de mannen trekt zich niets aan van voedseltrends. Bij de vrouwen ligt dit percentage op 78%.
- Vrouwen (16%) hebben vaker persoonlijk iets aan voedseltrends gehad dan mannen (9%).
- Vrouwen vinden het ook leuker om zich in voedseltrends te verdiepen (23% vs. 16%). Zij vinden het vaker leuk om boeken te lezen over nieuwe voedseltrends (23% vs. 13%).
- Senioren van 65+ vinden voedseltrends het minst vaak verwarrend (84%).
- Jongeren van 18 t/m 29 jaar (58%) en van 30 t/m 39 jaar (57%) zijn vaker bekend met voedseltrends.

B01. In welke mate bent u het eens of oneens met de betreffende stelling?
 Basis: Alle respondenten (n=1063) exclusief categorie 'geen mening'.

Voor de getoonde uitleg aan de respondent over de term *voedseltrends* zie slide 26.

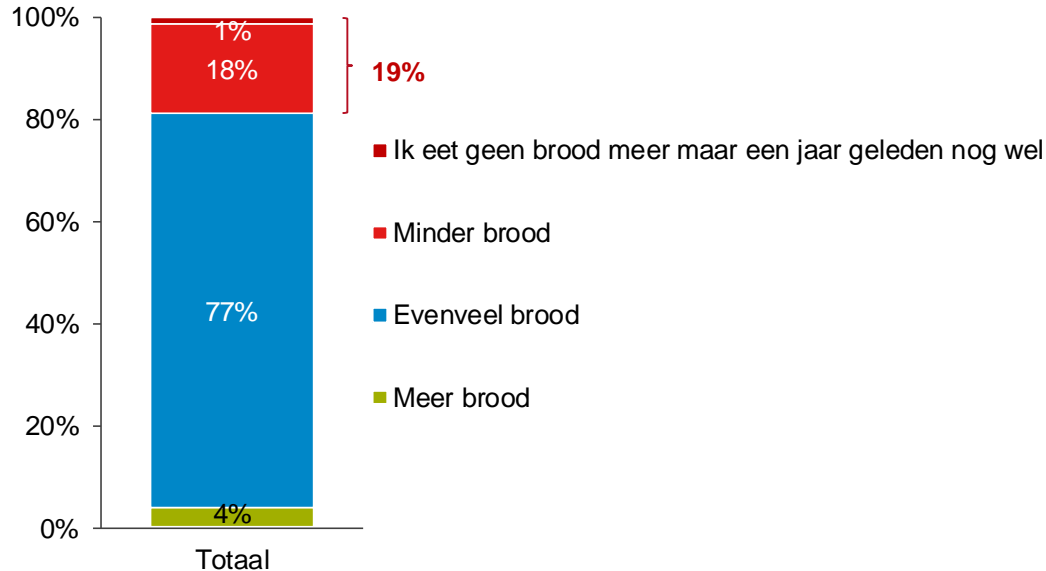
De meeste Nederlanders hebben nog nooit superfoods gekocht. Bijna 1 op de 5 Nederlanders heeft wel eens/regelmatig superfoods gekocht, 15% wel eens en 4% regelmatig.



- Vrouwen kopen vaker superfoods dan mannen. Van de vrouwen koopt 23% regelmatig/wel eens superfoods. Dit is slechts 14% van de mannen.
- Superfoods worden vaker gekocht door jongeren van 18 t/m 29 jaar: 28% van de jongeren koopt regelmatig/wel eens superfoods.
- Lager opgeleiden kopen minder vaak superfoods dan midden of hoger opgeleiden. Slechts 12% van de lager opgeleiden geeft aan regelmatig/wel eens superfoods te kopen.
- Superfoods zijn populairder in de drie grote steden en randgemeenten. Hier koopt 25% regelmatig/ wel eens superfoods.

B02. Voorbeelden van superfoods zijn goji-bessen, chiazaad en tarwegras. Koopt u wel eens superfoods?
Basis: Alle respondenten (n=1063)

Per saldo geven Nederlanders aan minder brood te zijn gaan eten. Bijna 2 op de 10 Nederlanders is het afgelopen jaar minder brood gaan eten of eet helemaal geen brood meer. Slechts 4% geeft aan meer brood te zijn gaan eten.

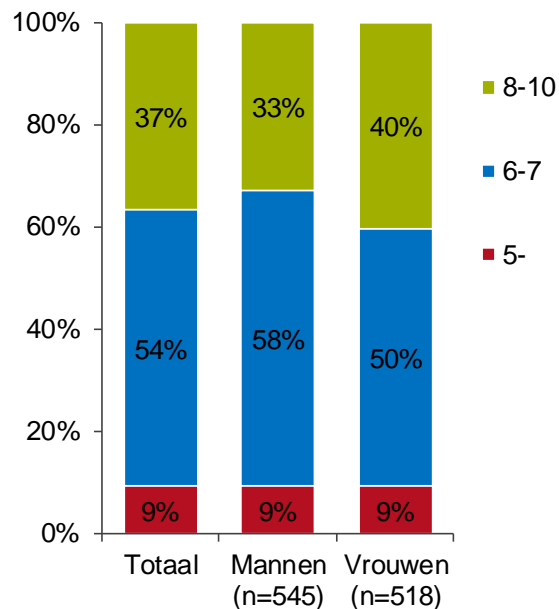


- Meer vrouwen (22%) dan mannen (13%) zijn het afgelopen jaar minder brood gaan eten.
- 50-plussers zijn het vaakst evenveel brood blijven eten (8 op de 10).
- Jongeren van 18 t/m 29 jaar zijn vaker minder brood gaan eten (22%) ten opzichte van vorig jaar.
- Nederlanders van 30 t/m 39 jaar zijn het vaakst meer brood eten ten opzichte van vorig jaar (10%). Ook jongeren van 18 t/m 29 jaar eten vaker meer brood (7%). Deze groep schommelt het meest en eet dus het vaakst of meer of minder brood dan vorig jaar.

B03. Eet u in vergelijking met een jaar geleden meer, minder of evenveel brood?
Basis: Alle respondenten (n=1063)

Gezondheid

De gemiddelde Nederlander vindt van zichzelf dat hij/zij redelijk gezond eet.



- De Nederlander geeft zichzelf gemiddeld een 7.1 voor het eigen eetgedrag.
- Vrouwen geven zichzelf een iets hoger gemiddeld cijfer dan mannen: vrouwen gemiddeld een 7.2 en mannen gemiddeld een 7.
- De groep 50+ geeft zichzelf ook een hogere score. Senioren van 65 jaar en ouder geven zichzelf gemiddeld een 7.3 en Nederlanders van 50 t/m 64 jaar een 7.2.
- Ook hoger opgeleiden geven zichzelf een iets hogere score van 7.2.

C01. In hoeverre vindt u dat u gezond eet?
Basis: Alle respondenten (n=1063)

Schaal 1 t/m 10, waarbij 1 = ik eet heel ongezond, 10 = ik eet heel gezond.

Groente en fruit scoren erg hoog op de vraag wat de 3 **gezondste** producten zijn om te eten of te drinken. Een kwart noemt zuivel/een zuivelproduct.

73% groente (alg.)

4% sla/rauwkost

2% broccoli

1% avocado

1% paprika

1% spinazie

1% tomaat



67% fruit (alg.)

1% appel

1% banaan

1% kiwi



12% zuivel (alg.)

8% melk

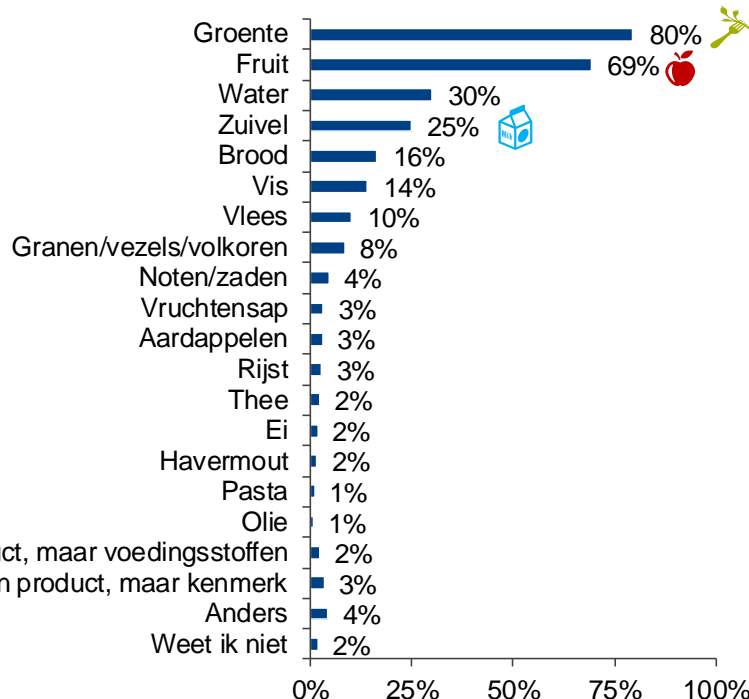
2% yoghurt

1% kaas

1% karnemelk

1% kwark

0% boter



- Vrouwen noemen vaker dan mannen groente (85% vs. 75%), fruit (77% vs. 61%) en granen/vezels/volkoren (11% vs. 6%).
- Mannen noemen vaker dan vrouwen brood (20% vs. 13%), vlees (14% vs. 7%), vruchtensap (4% vs. 2%) en rijst (4% vs. 2%).
- 50-plussers noemen vaker zuivelproducten als gezondste producten: 3 op de 10 50-plussers noemt dit.
- Ook 3 op de 10 lager opgeleiden noemt zuivel als gezondste product. Dit is meer dan bij de midden- of hoogopgeleiden.

C02. Wat zijn volgens u de 3 **gezondste** producten die u kunt eten of drinken?
Open vraag
Basis: Alle respondenten (n=1063)



Ruim de helft van de Nederlanders noemt fastfood producten bij de vraag wat de **ongezondste** producten zijn. 4 op de 10 denkt aan calorierijke tussendoortjes zoals snoep/chips/koek en een derde noemt een voedingsstof zoals vet of suiker. Zuivel/zuivelproducten worden slechts door 5% genoemd.

22% snacks
17% friet/patat
13% frituur (alg.)
12% fastfood (alg.)
6% pizza
1% kapsalon



19% snoep
17% chips
10% koek/gebak
4% chocolade
2% ijs



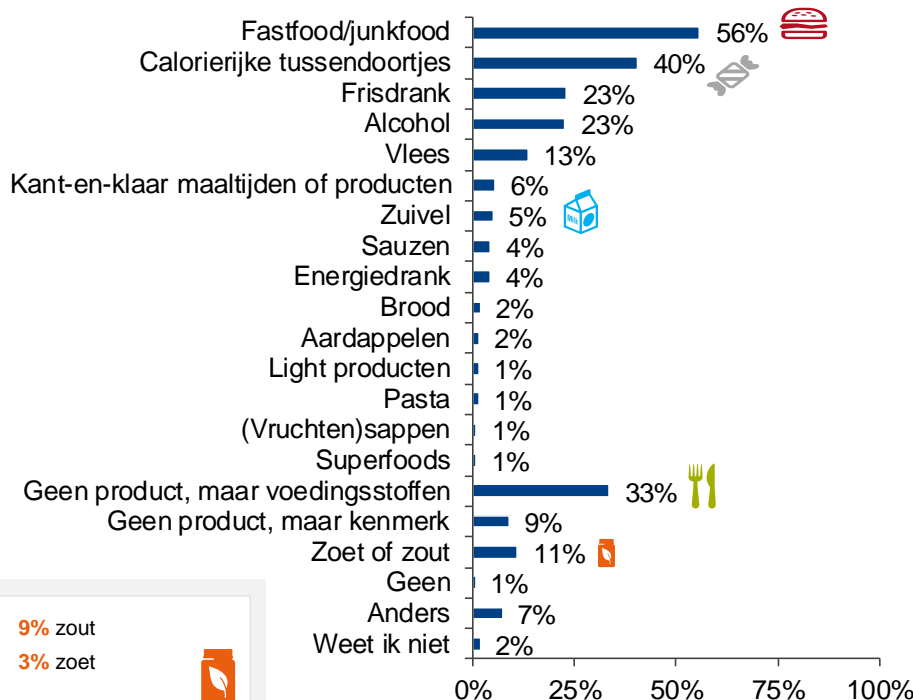
1% zuivel (alg.)
1% boter
1% kaas
1% melk
1% slagroom



24% vet
19% suiker
1% koolhydraten



9% zout
3% zoet



- Vrouwen noemen vaker dan mannen calorierijke tussendoortjes (45% vs. 35%) en frisdrank (27% vs. 19%) als ongezondste producten. Ook noemen vrouwen vaker suiker dan mannen (21% vs. 16%).
- Mannen noemen iets vaker dan vrouwen superfoods (2% vs. 0%). Ook geven mannen vaker aan niet te weten wat de ongezondste producten zijn (3% vs. 1%).
- Alcohol wordt het vaakst genoemd in de leeftijdsgroep 50 t/m 64 jaar (29%). Zij noemen dit aanzienlijk vaker dan Nederlanders van 30 t/m 39 jaar (11%).
- Hoe jonger men is, hoe vaker men fastfood producten noemt. Waar twee derde van de jongeren van 18 t/m 29 jaar dit noemt, noemt 43% van de 65-plussers dit.

C03. Wat zijn volgens u de 3 **ongezondste** producten die u kunt eten of drinken?
Open vraag
Basis: Alle respondenten (n=1063)



Onderzoeksverantwoording

Methode, veldwerk en steekproef

Methode, veldwerk en steekproef

Methode



Methode: Kwantitatief online onderzoek



Aantal vragen: 12 vragen



Lengte vragenlijst: 6 minuten



Onderwerp: voedseltrends

Steekproef



Panel: GfK Online Panel



Doelgroep: Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder



De resultaten zijn representatief voor de Nederlandse bevolking (18+) op basis van leeftijd, geslacht, opleiding en regio.

Veldwerk



Veldwerkperiode: 28 april – 4 mei 2015



Bruto steekproef: 1642 respondenten



Netto steekproef: 1063 respondenten



Responspercentage: 65%



Getoonde definitie van de term voedseltrends bij deel B over voedseltrends

Deze vragenlijst gaat over trends rondom voedselconsumptie. Een voedseltrend draait vaak om een dieet, een voedingsmiddel of een bijzonder voedingspatroon dat opeens veel aandacht krijgt in de media. Die aandacht kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld doordat een boek goed wordt verkocht, de schrijver een bekende Nederlander is of omdat een voedingsmiddel door een marketingcampagne opeens veel aandacht krijgt.

Een paar voorbeelden van de afgelopen twee jaar zijn:

- De Voedselzandloper (boek van Kris Verburgh)
- Superfood recepten (boek van Jesse van der Velde en Annemieke de Kroon)
- Broodbuik (boek van William Davis)
- Superfoods
- Powerfood (boek van Rens Kroes)
- Het Oerdieet (boek van Remko Kuipers)
- De Hormoonfactor (boek van Ralph Moorman)