



Bevragingsrapport

Kinderen, jongeren en voeding

12 mei 2026





1. Situering	3
2. Methodologie	3
3. Deelnemers	4
4. Resultaten	
a. Resultaten 14+ bevraging	5 - 13
b. Resultaten 8-13 jaar bevraging	14 - 19
5. Conclusie	20

Situering



De Werkgroep Klimaat van de Vlaamse Jeugdraad voerde in maart en april 2026 een brede bevraging uit bij kinderen en jongeren (8 tot 28 jaar). Het doel is om haar toekomstig beleidsadvies over voeding te onderbouwen met cijfers, ervaringen en meningen van jongeren zelf. Daarbij stond de volgende vraag centraal: hoe maken jongeren vandaag keuzes rond voeding? En welke rol spelen prijs, gezondheid en klimaat daarin?

Voeding is een **dagelijkse realiteit** voor kinderen en jongeren, zowel thuis, op school als in hun vrije tijd. Tegelijk raakt voeding aan **belangrijke maatschappelijke uitdagingen** zoals gezondheid, sociale ongelijkheid en klimaatverandering. Met deze bevraging wil de Werkgroep Klimaat beter begrijpen:

- hoe jongeren hun eetgewoonten en koopgedrag ervaren;
- hoe zij het voedselaanbod in hun omgeving inschatten;
- in welke mate prijs, smaak, gezondheid en klimaat mee hun keuzes bepalen;
- welke drempels en hefboomen zij zien om gezonder en duurzamer te eten.

De resultaten van deze bevraging worden rechtstreeks meegenomen in een beleidsadvies aan Vlaamse beleidsmakers, zodat het voedings-, gezondheids- en klimaatbeleid vertrekt vanuit de leefwereld van kinderen en jongeren.

Methodologie

- **Type onderzoek:** online bevraging
- **Doelgroep:** kinderen en jongeren van 8 tot 28 jaar
- **Er werden twee aparte versies van de vragenlijst ontwikkeld**
 - Een versie voor kinderen en jongeren van 13 jaar of jonger
 - Een versie voor jongeren van 14 jaar of ouder.
- **Anoniem:** geen persoonsgegevens verzameld
- **Duur:** gemiddeld 5 - 10 minuten
- **Vraagtypes:** meerkeuzevragen (één of meerdere antwoorden), likertschalen (1-5), beperkte open vragen

De bevraging peilde naar vier thema's:

- ⇒ 1. Eetgewoonten, koopgedrag en voedselomgeving (thuis, school, buurt)
- ⇒ 2. Klimaat en plantaardig eten
- ⇒ 3. Gezondheid
- ⇒ 4. Kennis over voeding

Deelnemers

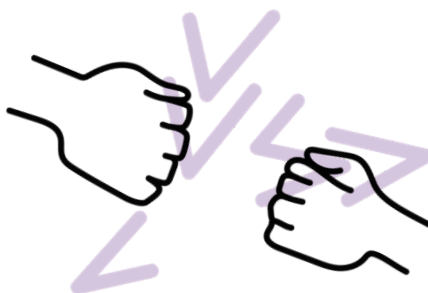
De online bevraging werd ingevuld door 6.550 respondenten. Er werd een opsplitsing gemaakt tussen twee leeftijdsgebonden versies van de bevraging. De vragen werden inhoudelijk op elkaar afgestemd, maar aangepast in taalgebruik en complexiteit aan de leeftijdsgroep.

- **13 jaar of jonger:** 3.017 respondenten
- **14 jaar of ouder:** 3.480 respondenten

Binnen deze twee hoofdgroepen werden aan het einde van de bevraging een aantal socio-demografische kenmerken verfijnd:

Leeftijd

8-9 jaar	10
10-11 jaar	40
12-13 jaar	2.800
14-15 jaar	1.550
16-18 jaar	1.665
19-21 jaar	109
22-23 jaar	49
24 jaar of ouder	103
zeg ik liever niet	225



Gender (8-13 jaar)

jongen	1.141
meisje	1.751
anders	31
zeg ik liever niet	94

Gender (14+ jaar)

jongen	1.071
meisje	2.303
non-binair	33
andere	72
zeg ik liever niet	55

Woonplaats (8-13 jaar)

in een stad	881
in een dorp	1.591
weet ik niet	205
zeg ik liever niet	340

Woonplaats (14+ jaar)

eerder in een grote stad of centrumstad	1.151
eerder in een dorp op het platteland	2.050
ik weet het niet / twijfel	191
zeg ik liever niet	142

Resultaten 14+ jaar

Thema I: eetgewoonten, koopgedrag en voedselomgeving

Wie doet de boodschappen? (vraag 2)

Voor de overgrote meerderheid van de jongeren worden de boodschappen hoofdzakelijk gedaan door ouders of opvoedingsverantwoordelijken (2.575). In 769 gevallen gebeurt dit samen met de jongere. Slechts 173 jongeren geven aan meestal zelf de boodschappen te doen. Dit wijst op een sterke afhankelijkheid van de thuiscontext voor voedselkeuzes.

Zelf eten of snacks kopen? (vraag 3)

Een beperkte groep jongeren koopt dagelijks (144) of meerdere keren per week (926) zelf eten of snacks. De grootste groep doet dit minder frequent, namelijk één keer per week (866) of minder dan één keer per week (1.598).

Aankoopplaatsen (vraag 4 – max. 2 antwoorden)

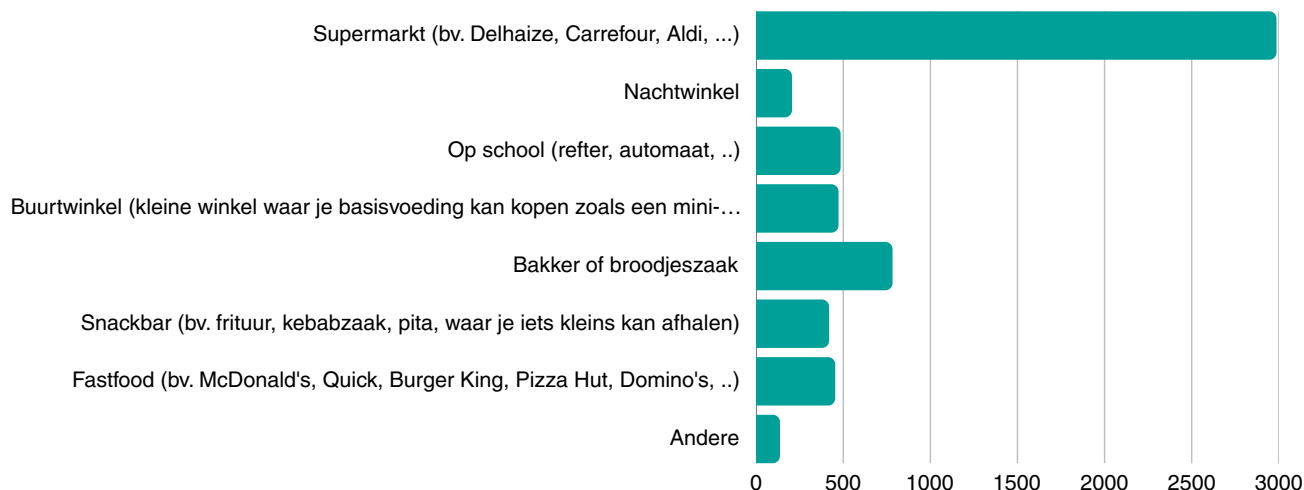
De supermarkt is veruit de meest gekozen aankoopplek (2.987). Daarnaast worden ook bakkers of broodjeszaken (783) en de schoolomgeving (485) vaak genoemd. Fastfoodzaken (454) en buurtwinkels (473) spelen een beperktere, maar niet te verwaarlozen rol.

3. Hoe vaak koop jij zelf eten of snacks?

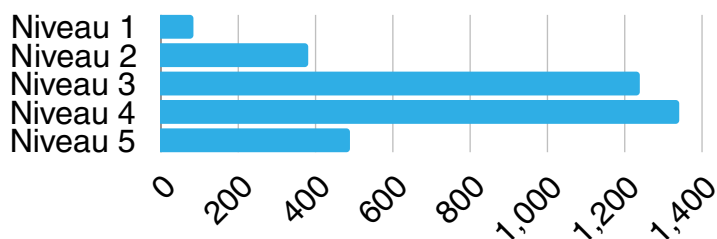
- Dagelijks
- Enkele keren per week
- 1x per week
- Minder dan 1x per week



4. Waar koop jij zelf het vaakst eten of snacks?



5. Hoe belangrijk vind jij gemak / snelheid bij het kopen van eten?

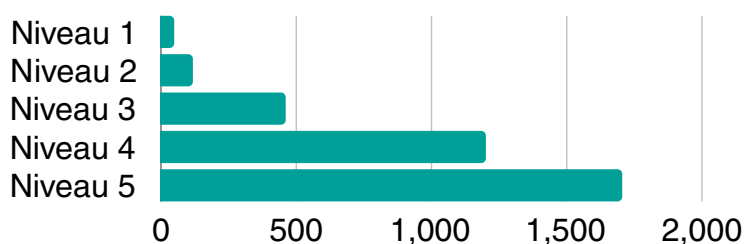


3.50

Gemiddelde
beoordeling



6. Hoe belangrijk vind jij prijs bij het kopen van eten?

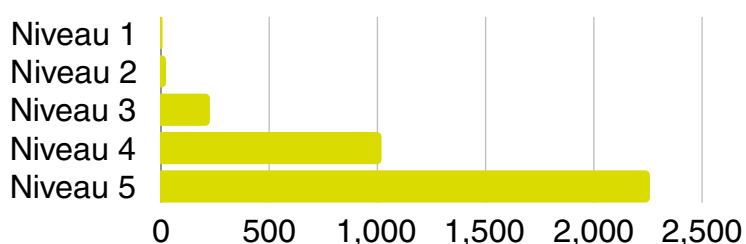


4.24

Gemiddelde
beoordeling



7. Hoe belangrijk vind jij smaak bij het kopen van eten?



4.56

Gemiddelde
beoordeling



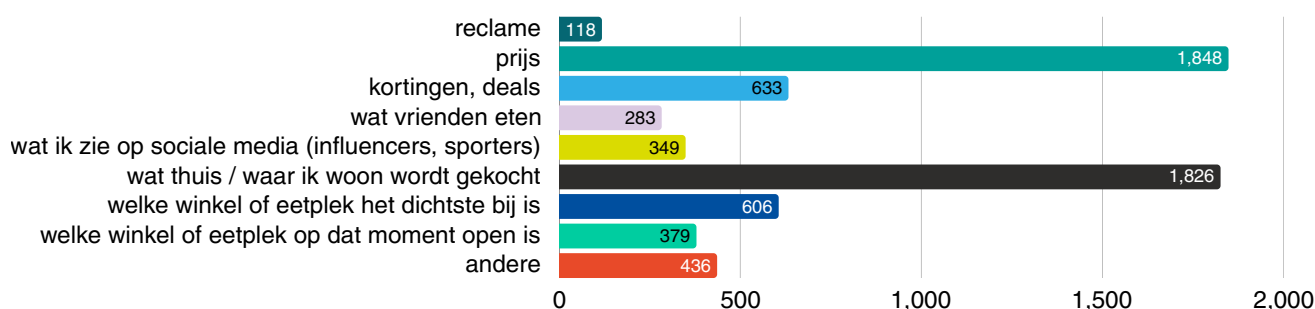
Wat bepaalt hun keuze? (vraag 15 – max. 2 antwoorden)

De belangrijkste determinanten zijn **prijs** (1.848) en **wat thuis wordt gekocht** (1.826). Kortingen (633) en nabijheid van eetplekken (606) spelen ook een rol. Sociale invloeden zoals vrienden (283) of sociale media (349) zijn minder bepalend.

Invloed van reclame (vraag 16)

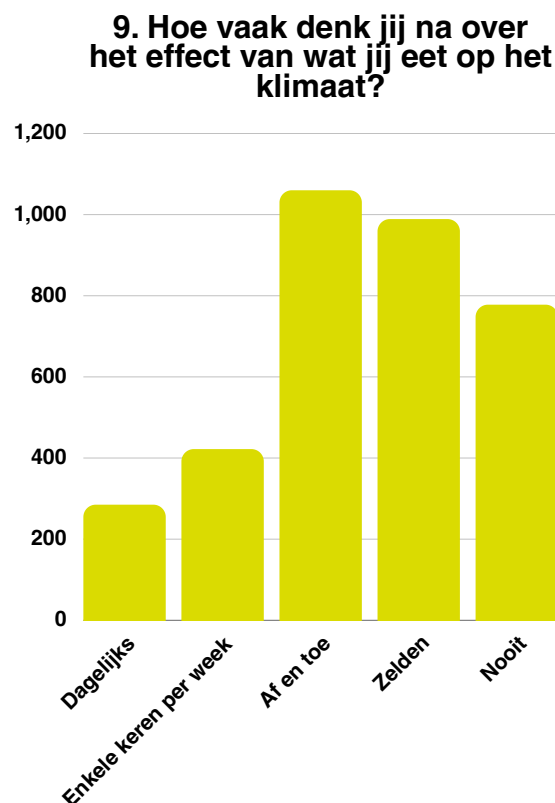
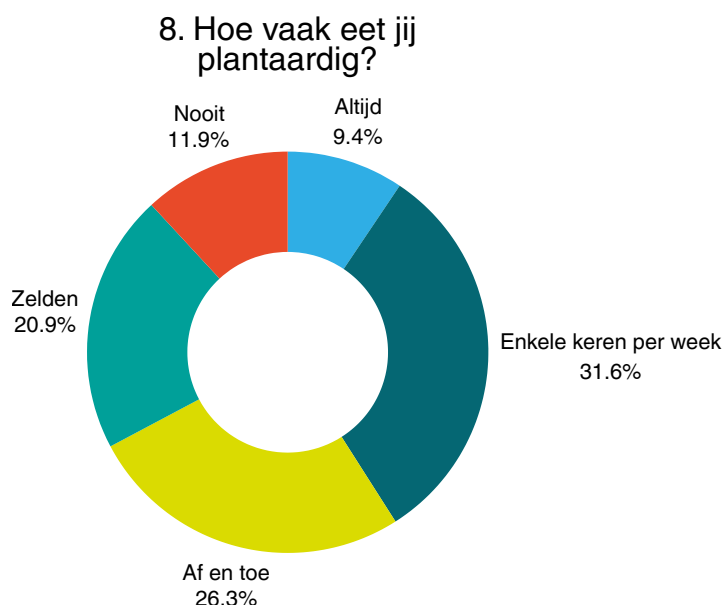
De meeste jongeren geven aan dat reclame hun eetgedrag soms (1.347) of zelden (1.267) beïnvloedt.

15. Als je kiest voor bepaald eten, waardoor maak je dan die keuze?



Thema 2: klimaat en plantaardig eten

Een meerderheid van de jongeren denkt slechts af en toe, zelden of nooit na over de impact van voeding op het klimaat. Structurele klimaatoverwegingen maken dus beperkt deel uit van hun dagelijkse voedselkeuzes.



Uit de antwoorden op de open vraag 10 “Wat houdt jou tegen om plantaardig te eten?” komen een aantal **duidelijk terugkerende drempels naar voren**.

Veruit de meest voorkomende drempel is de **sterke voorkeur voor de smaak** van dierlijke producten. Veel jongeren geven expliciet aan dat ze vlees, vis, kaas of zuivel “**gewoon lekkerder**” vinden dan plantaardige alternatieven.

Plantaardige gerechten of vleesvervangers worden vaak omschreven als:

- minder lekker;
- qua textuur onaangenaam;
- “niet vergelijkbaar” met echt vlees.

Een tweede, zeer dominante drempel is de beperkte beslissingsmacht van jongeren over wat er gegeten wordt. Veel respondenten geven aan dat:

- ouders de boodschappen doen;
- ouders het eten bereiden;
- het gezin gewend is om dagelijks vlees te eten;
- zij “eten wat de pot schaft”.

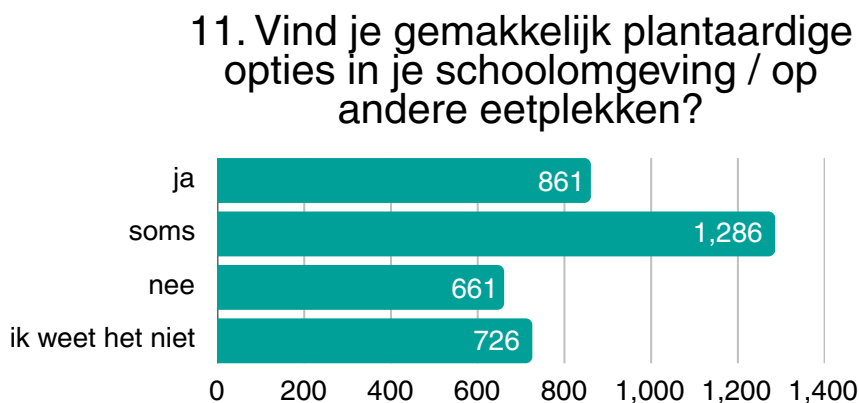
Daarnaast spelen **gezondheidspercepties en onzekerheid** een grote rol. Veel jongeren geven aan dat ze twijfelen of ze met plantaardig eten wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen, vooral eiwitten en energie. Die onzekerheid wordt versterkt door een gebrek aan kennis en herkenbare voorbeelden van volwaardige, betaalbare en lekkere plantaardige maaltijden. Wie zelf niet kookt of geen zeggenschap heeft over het eten thuis, ervaart bovendien weinig ruimte om te experimenteren

*“Schrik om niet voedzaam
genoeg te eten.”*

*“Omdat ik minder goed weet
wat ik dan kan koken.”*

Beschikbaarheid van plantaardige opties (vraag 11)

Slechts 861 jongeren vinden makkelijk plantaardige opties in hun school- of eetomgeving. 661 geven aan dat dit niet zo is, terwijl 726 het niet weten. Dit wijst op beperkte zichtbaarheid en aanbod.

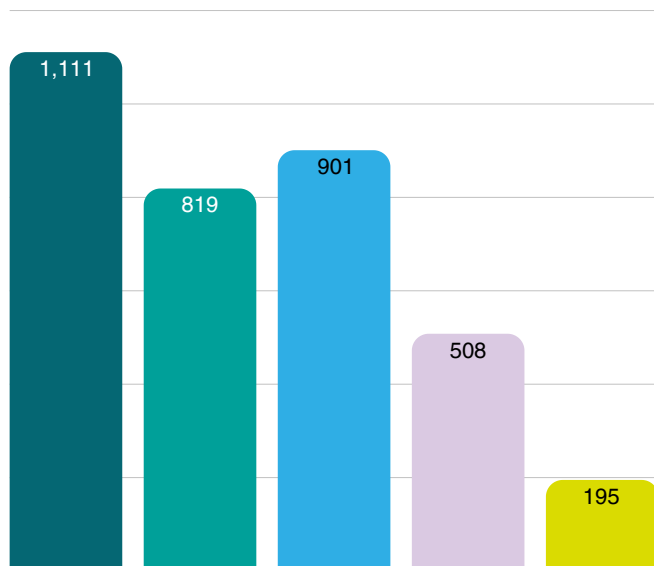


12. Wat zou je ervan vinden dat jouw school / jeugd- of studentenorganisatie / studentenrestaurant / sportclub altijd een vegetarische optie zou aanbieden?

● Top! Ik vind het belangrijk dat er altijd een veggieoptie is!

● Vind ik een goed idee ● Maakt mij niet zoveel uit

● Niet echt nodig voor mij ● Vind ik een slecht idee



Houding tegenover vegetarische opties (vraag 12)

Een ruime meerderheid staat positief of neutraal tegenover een vaste vegetarische optie:

- “Top, belangrijk”: 1.111
- “Goed idee”: 819
- Slechts 195 jongeren vinden dit een slecht idee.

Smaak van vleesvervangers (vraag 13)

De meeste jongeren ervaren vleesvervangers als wisselend:

- “Soms lekker, soms niet”: 1.695
- “Lekker”: 415
- “Niet lekker” of “nooit geprobeerd”: aanzienlijke minderheid

Wat helpt om vaker plantaardig te eten? (vraag 14)

De belangrijkste hefbomen zijn:

- lekkerdere opties (1.276)
- goedkopere alternatieven (683)

Thema 3: Gezondheid

Hoe gezond vind jij het eten thuis of waar je woont? (vraag 17)

Het aanbod thuis wordt overwegend als gezond of zeer gezond beschouwd (2.630 oftewel 91%). Slechts een kleine minderheid (9%) beoordeelt het als ongezond.

Hoe gezond vind jij het aanbod van eten in jouw buurt / leefomgeving (vraag 18)

Het aanbod op school en in de vrije tijd wordt kritischer beoordeeld: meer jongeren (1.1210 oftewel 34%) geven aan dit ongezond te vinden.

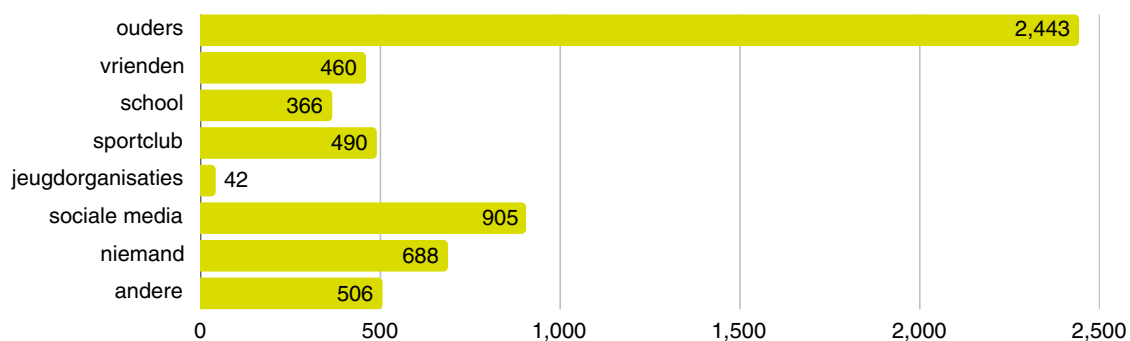
Vind je het makkelijk om gezonde voeding te kopen? (vraag 19)

De meerderheid vindt dit makkelijk (1.724, 49%) of soms makkelijk (1.544, 44%).

Informatie over de link tussen voeding en gezondheid (vraag 30)

Slechts 15% van de jongeren vindt dat ze genoeg info krijgen over de link tussen voeding en gezondheid, terwijl een grote meerderheid zegt dat dit maar soms (±45%) of helemaal niet (±40%) het geval is. Dat toont dat informatie wel circuleert, maar door jongeren vaak als onvoldoende of onduidelijk wordt ervaren.

20. Wie moedigt jou het meest aan om gezond te eten?



Fastfoodconsumptie (vraag 21)

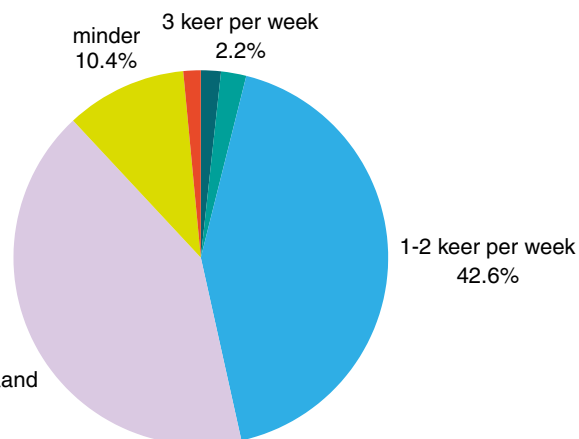
De meeste jongeren eten fastfood:

- 1–2 keer per week: 1.506 (42.6%)
- 1–2 keer per maand: 1.468 (41.5%)

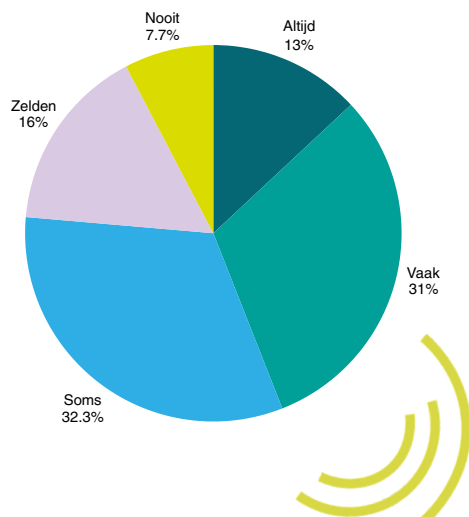
Nadenken over gezondheid (vraag 22)

Een ruime meerderheid denkt na over de impact van voeding op de eigen gezondheid.

21. Hoe vaak eet jij fastfood? (friet, pizza, kebab, burgers...)



22. Hoe vaak denk je bij je eten na over de gevolgen voor je eigen gezondheid?



Eetgedrag aanpassen voor gezondheid (vraag 23)

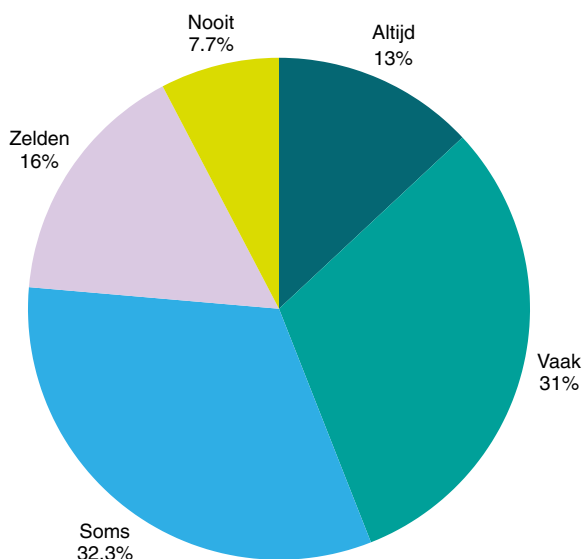
Meer dan 75% van de jongeren past soms of vaak hun eetgedrag aan om aan gezondheid of lichaam te werken.

Neem jij voedingssupplementen zonder medische reden? (vraag 24)

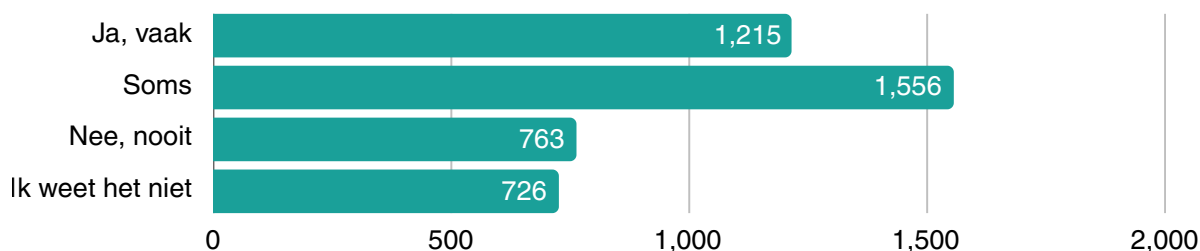
Iets meer dan een vierde van de jongeren (22%) neemt supplementen zonder medische reden. Bijna de helft (48%) doet dit niet en overweegt het niet. Een kleine minderheid (13%) doet het niet, maar overweegt het wel.



22. Hoe vaak denk je bij je eten na over de gevolgen voor je eigen gezondheid?



23. Eet jij soms anders om aan je lichaam/gezondheid te werken (bv. spiergroei, afvallen, meer energie...)?



Thema 4: kennis over voeding

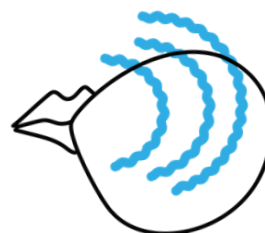
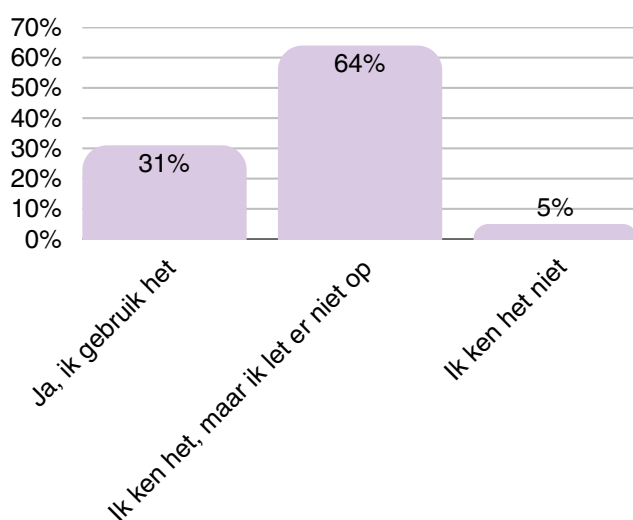
Nutri-score (vraag 25)

Hoewel de Nutri-score gekend is door 95% van de deelnemers, gebruikt 31% van de jongeren deze actief bij aankopen.

Voedingsdriehoek (vraag 26)

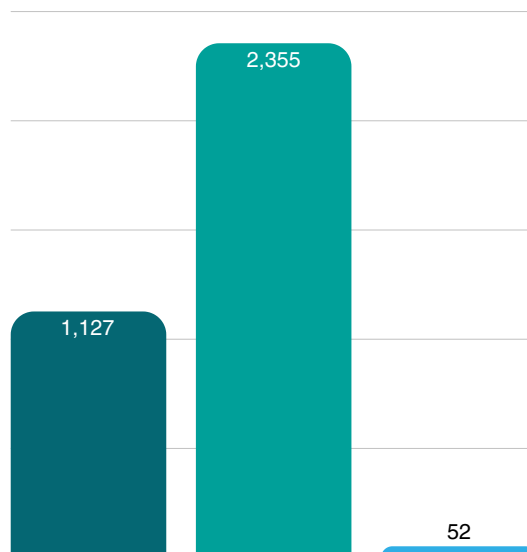
De voedingsdriehoek is sterk gekend (99%) door de jongeren. 32% probeert er rekening mee te houden.

25. Ken jij de Nutri-score (A-E) en gebruik je die wanneer je iets koopt?

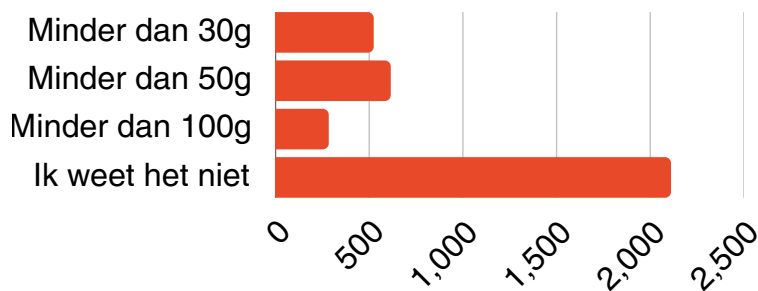


26. Weet jij wat de voedingsdriehoek is?

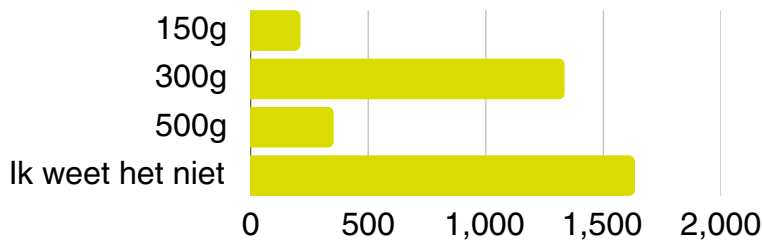
- Ja en ik probeer er rekening mee te houden
- Ja, maar ik let er niet op
- Ik ken het niet



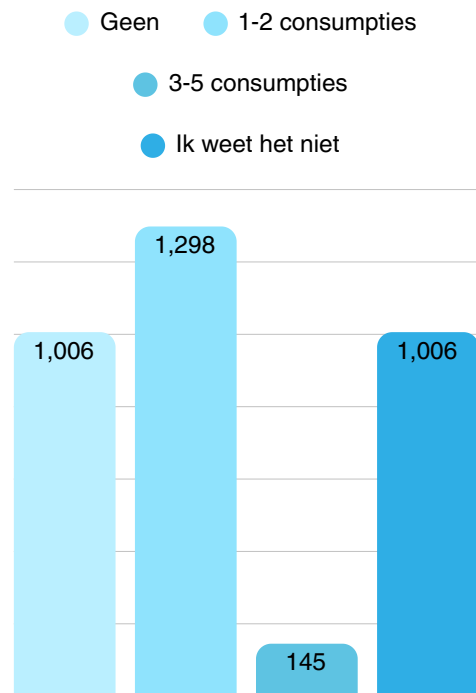
27. Weet je hoeveel gram bewerkt vlees (charcuterie, smeersels) de HGR aanraadt om wekelijks te eten?



28. Hoeveel gram groenten per dag wordt aanbevolen?



29. Hoeveel gesuikerde dranken (frisdrank, sportdrink, energiedrink) zijn aanbevolen per week?



Kennis van de aanbevelingen Hoge Gezondheidsraad (vragen 27–29)

Bij vragen over aanbevolen hoeveelheden groenten, bewerkt vlees en gesuikerde dranken antwoordt een groot aandeel jongeren “ik weet het niet”, wat wijst op beperkte concrete kennis.

Resultaten 8-13 jaar

Thema I: eetgewoonten, koopgedrag en voedselomgeving

Wie koopt meestal het eten bij jouw thuis? (vraag 1)

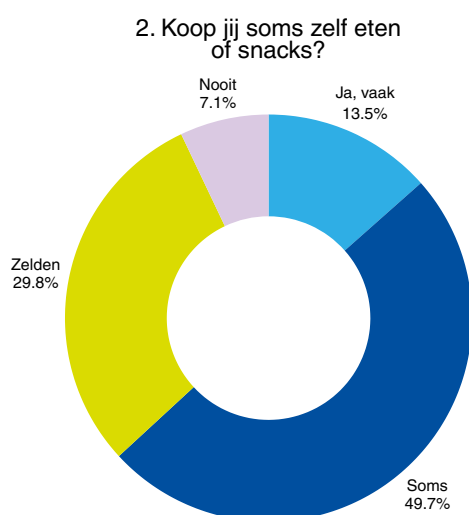
98% van alle kinderen geven aan dat een ouder, opvoeder of voogd het eten koopt. Slechts een heel kleine groep koopt zelf eten of weet het niet. Kinderen spelen dus doorgaans een beperkte rol in de aankoop van voeding thuis.

Zelf eten of snacks kopen (vraag 2)

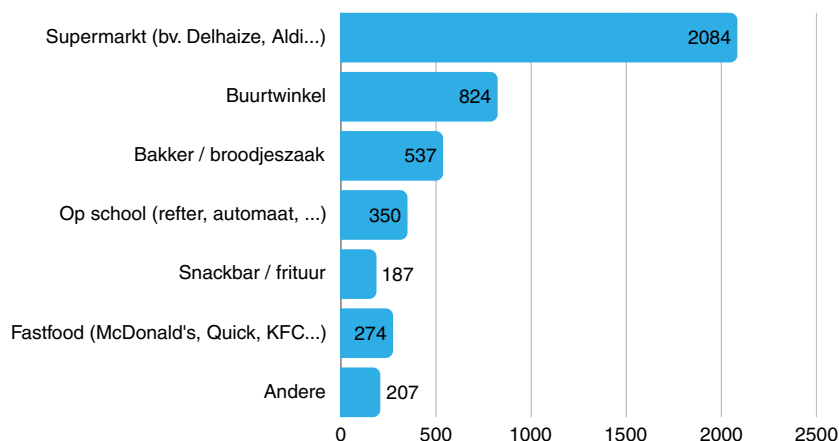
De meeste kinderen kopen soms (1.499) of zelden (899) zelf eten of snacks. Een kleinere groep doet dit vaak (406), terwijl een minderheid aangeeft nooit (213) zelf eten te kopen. Zelf aankopen doen komt dus voor bij 8-13 jarigen, maar meestal niet frequent.

Plekken waar kinderen eten of snacks kopen (vraag 3)

De supermarkt is veruit de plek waar kinderen het vaakst eten of snacks kopen (47%). Ook buurtwinkels en bakkers worden regelmatig genoemd.

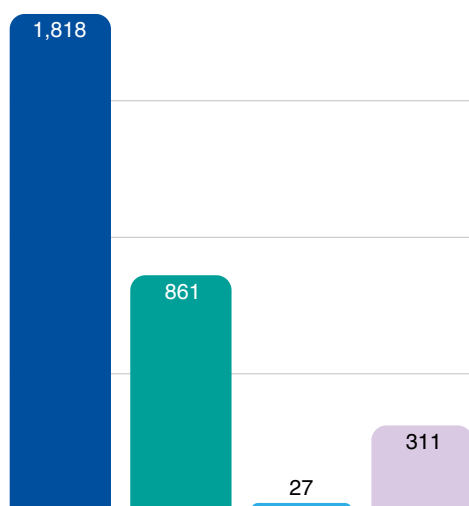


3. Waar koop jij zelf het vaakst eten of snacks?

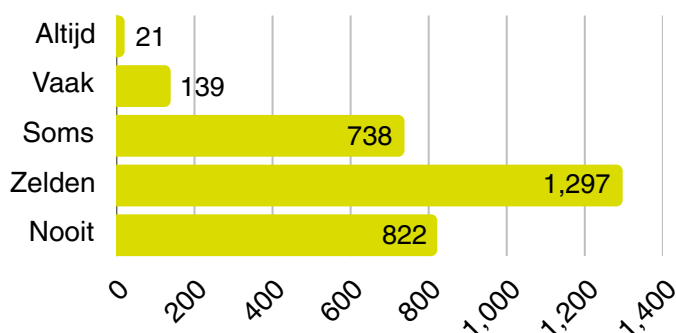


4. Wat vind jij belangrijk als je eten koopt?

- Dat het lekker is
- Dat het goedkoop is
- Dat het snel gaat
- Dat anderen het ook eten (vrienden, fa...



12. Hoe vaak laat jij je eten kiezen door reclame of filmpjes?



Wat kinderen belangrijk vinden bij het kopen van eten (vraag 4)

Smaak (60%) is voor kinderen het belangrijkste criterium bij het kiezen van eten, prijs speelt ook een duidelijke rol (28%). Keuzes worden dus vooral gemaakt op basis van wat lekker en goedkoop is.

Wat eetkeuzes van kinderen beïnvloedt (vraag 11)

Wat kinderen thuis zien, heeft de grootste invloed op hun eetkeuzes (2.082). Ook prijs (714), wat dichtbij is (472) en wat op dat moment open is (648), spelen in mindere mate mee.

Invloed van reclame en filmpjes op eetkeuzes (vraag 12)

De meeste kinderen laten zich zelden of nooit beïnvloeden door reclame of filmpjes. Een kleinere groep doet dit soms, en slechts enkelen vaak of altijd. De directe invloed van reclame lijkt dus beperkt.

Thema 2: klimaat en plantaardig eten

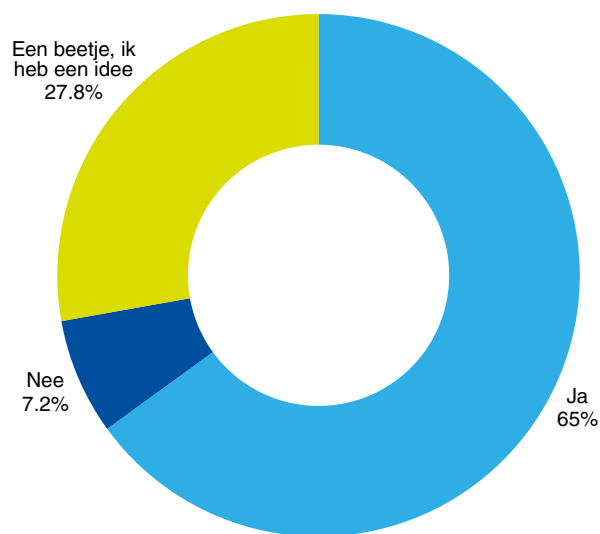
Kennismaking met plantaardig eten (vraag 5)

De meeste kinderen zeggen te weten wat plantaardig eten is of hebben er minstens een idee van. Het begrip is dus bij veel kinderen al bekend, maar niet bij iedereen even goed.

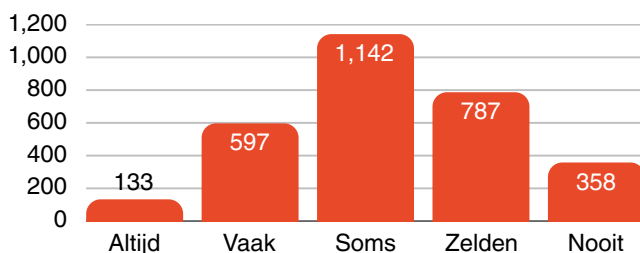
Hoe vaak eten kinderen plantaardig? (vraag 6)

De meeste kinderen eten soms (38%) of zelden (26%) plantaardig of vegetarisch. Bijna één op vier (24%) eet vaak of altijd, terwijl een deel (12%) nooit vegetarisch eet. Plantaardig eten maakt dus voor velen al deel uit van hun voeding.

5. Weet jij wat plantaardig eten is?



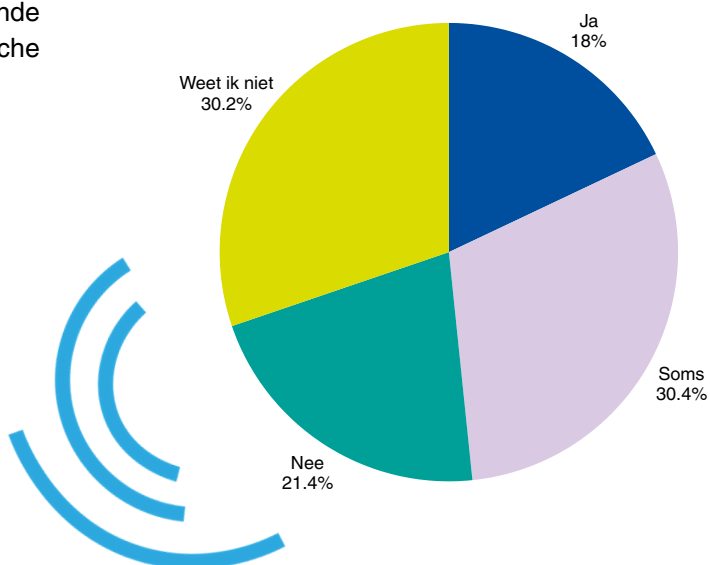
6. Hoe vaak eet jij plantaardig of vegetarisch?



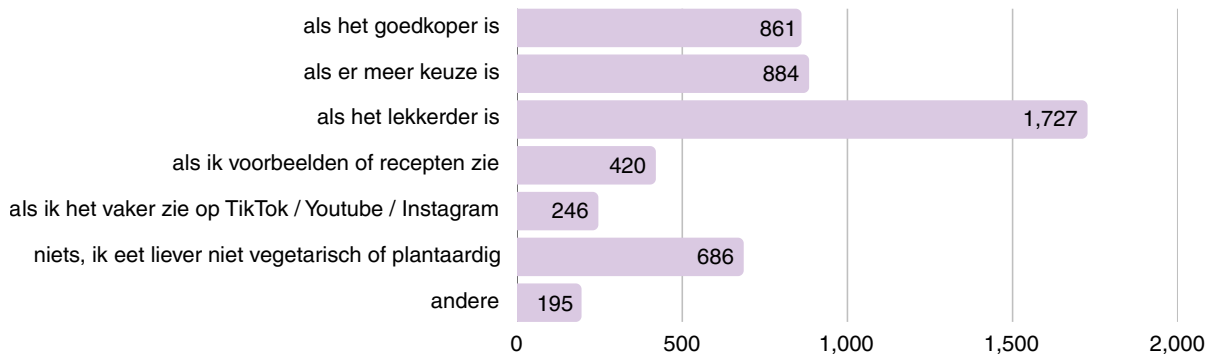
Beschikbaarheid van vegetarisch eten op school en elders (vraag 7)

Een opvallend deel van de bevroagde kinderen weet het niet goed. Dit kan wijzen op wisselende beschikbaarheid of zichtbaarheid van vegetarische opties.

7. Vind jij op school of op andere plekken makkelijk vegetarisch eten?



8. Wat zou jou helpen om vaker vegetarisch of plantaardig te eten? (max. 2)



Wat kinderen zou helpen om vaker plantaardig te eten (vraag 8)

Dat het lekkerder is, wordt het vaakst genoemd als motivatie om vaker plantaardig te eten. Ook meer keuze en een lagere prijs zouden helpen.

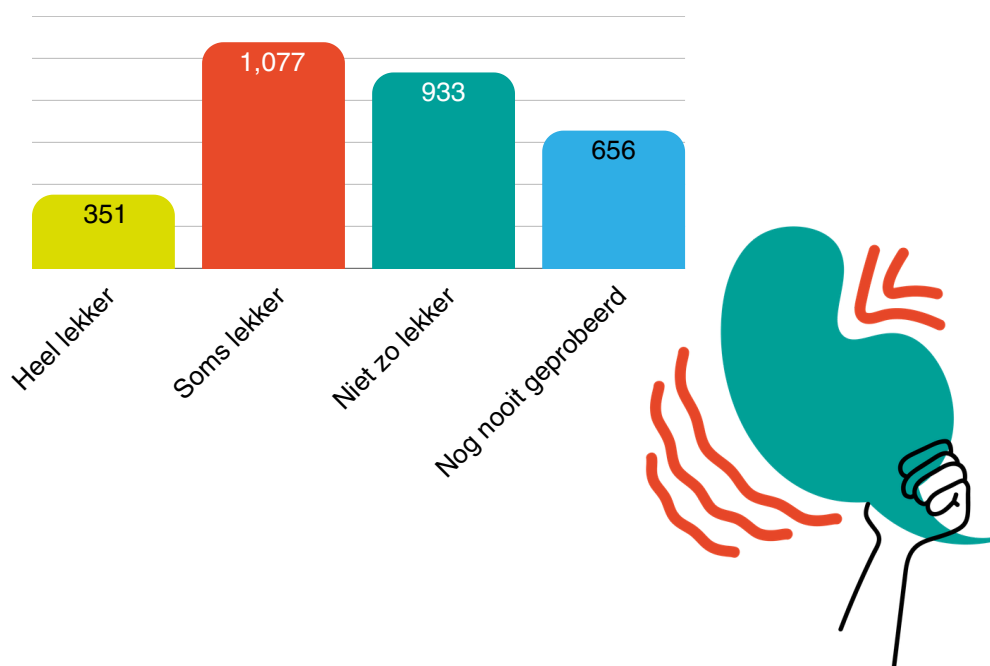
Hoe lekker kinderen vegetarische producten vinden (vraag 9)

Veel kinderen vinden vegetarische producten soms of heel lekker (48%). Tegelijk heeft een grote groep deze producten nog nooit geprobeerd (22%). Smaakervaring en vertrouwdheid spelen hier een belangrijke rol.

Denk jij er soms aan of eten goed of slecht is voor de natuur/het klimaat? (vraag 10)

De meeste kinderen (67%) denken hier af en toe over na: 1.148 kinderen doen dit soms en 871 zelden. Een kleinere groep geeft aan hier vaak bij stil te staan (434, oftewel 14%), terwijl 564 (19%) kinderen zeggen er nooit aan te denken. Dit toont aan dat het thema bij een brede groep leeft, maar meestal niet op regelmatige basis.

9. Hoe lekker vind jij vegetarische dingen zoals veggie burgers of falafel?



Thema 3: gezondheid

Hoe gezond kinderen het eten thuis vinden

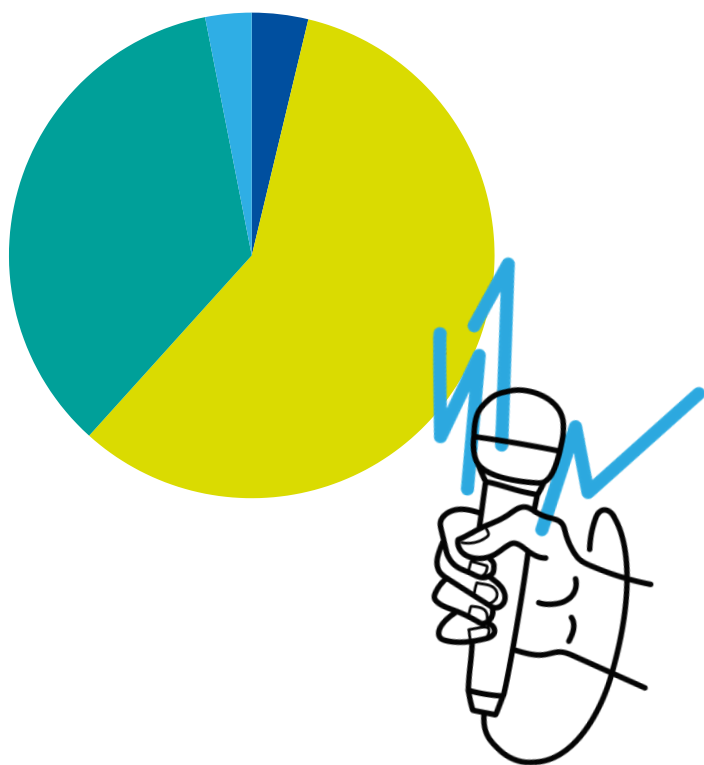
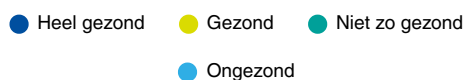
(vraag 13)

Het merendeel van de kinderen (92%) vindt het eten thuis gezond of heel gezond. Slechts een kleine groep beoordeelt het als (niet zo) gezond of ongezond. Kinderen ervaren, net zoals de 14+ jongeren, hun thuissituatie dus meestal als positief op vlak van gezondheid.

Hoe gezond kinderen het eten buitenshuis vinden (vraag 14)

Kinderen beoordelen het eten op school of bij vrienden minder positief dan thuis. Hoewel velen het nog steeds gezond vinden (58%), geeft een aanzienlijke groep (35%) aan dat het (niet zo) gezond of ongezond is.

14. Hoe gezond vind jij het eten op school, bij hobby's of bij vrienden?

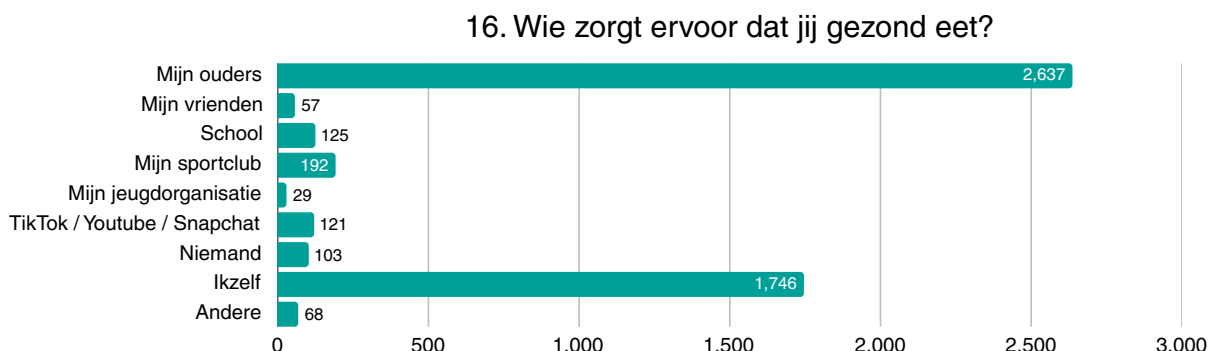


Vind jij het makkelijk om gezond eten te kiezen? (vraag 15)

De meeste kinderen (92%) vinden het (soms) makkelijk om gezond eten te kiezen. Slechts een kleinere groep vindt dit moeilijk. Dat wijst erop dat gezond kiezen haalbaar is, maar niet altijd vanzelf gaat (vanwege hun beperkte inspraak in wat ze eten).

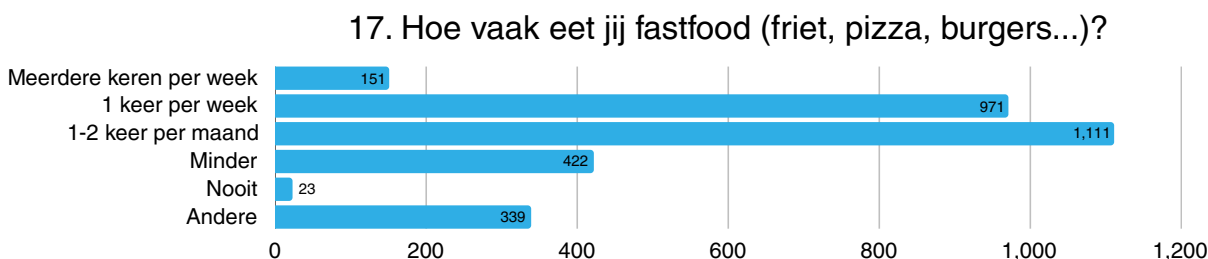
Wie kinderen helpt om gezond te eten (vraag 16)

Ouders spelen de grootste rol in het gezond eten van kinderen. Ook kinderen zelf nemen vaak verantwoordelijkheid. De invloed van school, sportclubs en sociale media is aanwezig maar in zeer beperkte mate.



Hoe vaak kinderen fastfood eten (vraag 17)

De meeste kinderen eten fastfood één keer per week of één tot twee keer per maand. Een kleinere groep eet het meerdere keren per week of minder dan 1 keer per maand. Fastfood maakt dus voor veel kinderen af en toe deel uit van hun eetpatroon.



Conclusie

Uit de bevraging bij meer dan 6.500 kinderen en jongeren blijkt duidelijk dat **wat je eet sterk afhangt van je omgeving**. De meeste jongeren en kinderen kiezen niet helemaal zelf wat ze eten. **Ouders doen meestal de boodschappen** en bepalen wat er thuis op tafel komt. **Ook op school of in de buurt hangt je keuze af van wat er beschikbaar en betaalbaar is**. Eten is dus minder “je eigen keuze” dan het soms lijkt.

Als jongeren en kinderen eten kiezen, zijn **smaak en prijs het belangrijkste**. **Wat lekker is en niet te duur, wint het meestal van wat gezond of goed is voor het klimaat**. Veel jongeren eten al af en toe vegetarisch, maar meestal niet elke week. De grootste redenen zijn dat plantaardig eten niet altijd even lekker lijkt, soms duurder is of dat er te weinig keuze is. **Toch staat een grote meerderheid open voor meer vegetarische opties** op school of andere plaatsen, zeker als die goed smaken en makkelijk te krijgen zijn.

Tot slot toont de bevraging dat weten wat gezond of duurzaam is niet automatisch betekent dat je er ook naar kan handelen. Jongeren kennen vaak wel dingen zoals de voedingsdriehoek, maar kunnen er in het dagelijks leven niet altijd rekening mee houden. **Wie gezond en duurzaam wil eten, moet daar ook de kans toe krijgen**. Dat betekent dat scholen, sportclubs en andere plekken waar jongeren komen een groot verschil kunnen maken. **Als gezond en plantaardig eten overal normaal, betaalbaar en lekker is, wordt het ook veel makkelijker om ervoor te kiezen**.





www.vlaamsejeugdraad.be