

# **FAMILIEMAALTJIDEN EN BETROKKENHEID BEREIDING**

AUTEUR  
**Sarah BEL**

## **Dankwoord**

Dit werk kon niet worden gerealiseerd zonder de medewerking van een aantal personen. Onze bijzondere dank gaat uit naar:

De deelnemers en de enquêteurs voor hun deelname aan de enquête;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart en Sofie Van den Abeele voor de voorbereiding en de organisatie van het veldwerk, alsook hun ondersteuning bij het databeheer;

Ledia Jani voor de organisatie en de logistiek van deze enquête, alsook haar werk voor de layout van dit rapport;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Thérésa Lebacqz, Cloë Ost en Eveline Teppers voor het databeheer en de dataverwerking.

**Gelieve bij het verwijzen naar resultaten van dit hoofdstuk de volgende referentie te gebruiken:**

Bel S. Familiemaaltijden en betrokkenheid bereiding. In: Lebacqz T, Teppers E.(ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Brussel, 2015

## INHOUDSTAFEL

|  |     |
|--|-----|
| Samenvatting .....   | 133 |
| 1. Inleiding .....   | 134 |
| 1.1. Maaltijden in familieverband.....                               | 134 |
| 1.2. Betrokkenheid bij bereiding van maaltijden .....                | 134 |
| 2. Instrumenten .....  | 135 |
| 2.1. Vragen .....  | 135 |
| 2.2. Indicatoren .....   | 135 |
| 3. Resultaten .....  | 136 |
| 3.1. Eten in familieverband.....                                     | 136 |
| 3.1.1. Verdeling volgens maaltijdfrequentie in familieverband .....  | 136 |
| 3.1.2. Ten minste 1 maaltijd per dag in familieverband .....         | 137 |
| 3.2. Betrokkenheid van adolescenten in bereiding van maaltijden..... | 138 |
| 4. Discussie.....  | 139 |
| 5. Tabellen.....   | 140 |
| 6. Referenties.....  | 144 |



## SAMENVATTING

De invloed van omgevingsfactoren op de voedingsinname wordt meer en meer aangetoond. Vooral bij kinderen en adolescenten wordt vastgesteld dat maaltijden in familieverband een positieve invloed kunnen hebben op de voedingsinname.

In 2014 geeft 50% van de Belgische bevolking (10-64 jaar) aan 1 maaltijd per dag samen aan tafel te eten. 28% geeft aan 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel te eten. In totaal heeft dus 78% van de Belgen de goede gewoonte om ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel te eten. Dit percentage ligt hoger bij de jonge adolescenten van 10-13 jaar (88%) en oudere adolescenten van 14-17 jaar (84%) dan bij de volwassenen van 18-64 jaar (gaande van 73% tot 78%). Een minderheid (15%) van de bevolking eet enkel in het weekend samen aan tafel. Personen die nooit (6%) of enkel op feesten (2%) samen aan tafel zitten vormen de minderheid.

Vrouwen (33%) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan mannen (23%). Jonge adolescenten (10-13 jaar) (34%) en oudere volwassenen (51-64 jaar) (40%) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan personen uit de andere leeftijdsgroepen (gaande van 20% tot 25%). Oudere volwassenen (51-64 jaar) (39%) eten minder vaak 1 maaltijd per dag samen aan tafel dan de jongere leeftijdsgroepen (gaande van 53% tot 60%). Jongvolwassenen (18-34 jaar) (19%) eten vaker enkel in het weekend samen aan tafel dan jonge adolescenten (10-13 jaar) (11%). Nagenoeg geen enkele adolescent eet nooit een maaltijd in familieverband.

Personen met het hoogste opleidingsniveau (31%) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan personen met het laagste opleidingsniveau (26%). In Wallonië (22%) worden minder vaak 2 of meer maaltijden in familieverband gegeten dan in Vlaanderen (32%) en wordt vaker (55%) 1 maaltijd per dag samen aan tafel gegeten dan in Vlaanderen (47%). Personen met obesitas (35%) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan personen met overgewicht (24%). Personen met overgewicht (56%) consumeren vaker 1 maaltijd per dag samen aan tafel dan personen met een normaal gewicht (47%). Personen met een normaal gewicht (17%) consumeren vaker enkel in het weekend samen aan tafel dan personen met obesitas (10%).

De helft van de adolescenten van 10 tot 17 jaar (50%) in België geeft aan mee te helpen met de bereiding van maaltijden. Meisjes (58%) helpen vaker mee met het klaarmaken van maaltijden dan jongens (42%).

## 1. INLEIDING

De invloed van omgevingsfactoren op de voedingsinname wordt meer en meer aangetoond. Vooral bij kinderen en adolescenten wordt vastgesteld dat maaltijden in familieverband en betrokkenheid in de bereiding van maaltijden een positieve invloed kunnen hebben op de voedingsinname en de gezondheid van de kinderen en adolescenten (1-5).

### 1.1. MAALTIJDEN IN FAMILIEVERBAND

Familiemaaltijden, waarbij zelfgemaakte maaltijden op een regelmatig tijdstip met de hele familie samen aan tafel gegeten worden, werden ooit beschouwd als een belangrijk dagelijks ritueel. Sinds de jaren '60 is de sociale context van familiemaaltijden veranderd doordat meer vrouwen buitenshuis zijn gaan werken en het aantal eenoudergezinnen is toegenomen. De verandering in levensstijl waarbij meer beroep gedaan wordt op "*convenience foods*" en maaltijden die buitenshuis klaargemaakt werden, heeft deze voedingsgewoonte in families ook beïnvloed (6).

Verschillende studies suggereren dat het consumeren van maaltijden in familieverband een beschermende factor zou zijn tegen verschillende voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen (zoals overgewicht), ongezonde voedingsgewoonten en eetstoornissen. Het samen eten met anderen, vooral in familieverband, is geassocieerd met gezondere voedingsgewoonten. Deze associatie blijkt vooral eenduidig te zijn bij kinderen en adolescenten, terwijl er bij de volwassen populatie tegenstrijdige resultaten worden gevonden (1) Een recente studie heeft aangetoond dat kinderen en adolescenten die 3 of meer keer per week een maaltijd in familieverband eten meer kans hebben op een normaal gewicht en gezonder voedings- en eetpatroon dan kinderen die minder vaak maaltijden in familieverband eten. Bovendien hebben ze ook minder kans op eetstoornissen (2). Bij adolescenten zouden familiemaaltijden een positieve invloed hebben op de voedingsinname, waaronder de inname van fruit, groenten en zuivel en voor een verminderde consumptie zorgen van suikerhoudende dranken en ongezonde voeding (3).

### 1.2. BETROKKENHEID BIJ BEREIDING VAN MAALTIJDEN

Als kinderen ouder worden, kunnen ze meer betrokken worden bij de bereiding van maaltijden wat tot het aanleren van gezonde eetgewoonten kan leiden bij kinderen en adolescenten. Studies toonden aan dat het betrekken van kinderen bij de bereiding van maaltijden hun inname van groenten en gezonde voeding kan verhogen (4;5). Bij adolescenten werd aangetoond dat als ze vaker helpen met de bereiding van maaltijden ze een lagere inname van vet en hogere inname van fruit en groenten, vezels, foliumzuur en vitamine A hebben (7). Het betrekken van kinderen en adolescenten in de bereiding van maaltijden kan dus een nuttige interventiestrategie zijn om gezonde eetgewoonten aan te leren.

## 2. INSTRUMENTEN

### 2.1. VRAGEN

De vragen met betrekking tot de frequentie van maaltijden in familieverband en het helpen van adolescenten (10-17 jaar) met de bereiding van maaltijden werden door de respondent (of ouder/voogd) beantwoord tijdens het eerste huisbezoek met behulp van het CAPI (Computer Assisted Personal Interview) systeem. Deze vragen werden geformuleerd door de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu en werden niet gesteld in de Belgische Voedselconsumptiepeiling 2004, een vergelijking is dus niet mogelijk.

Onderstaande vraag werd aan adolescenten (10-17 jaar) en volwassenen (18-64 jaar) gesteld.

**GF04** Hoe dikwijls eet u in familieverband, samen met alle gezinsleden aan tafel?

- (1) 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel
- (2) 1 maaltijd per dag samen aan tafel
- (3) Enkel in het weekend samen aan tafel
- (4) Enkel op feesten samen aan tafel
- (5) Nooit

Onderstaande vraag werd enkel aan adolescenten (10-17 jaar) gesteld.

**GF00** Helpt u mee met de bereiding van maaltijden?

- (1) Ja
- (2) Neen

### 2.2. INDICATOREN

Op basis van de vragen werden volgende drie indicatoren gemaakt:

- FM\_1** Verdeling van de bevolking (10-64 jaar) volgens maaltijdfrequentie in familieverband (samen aan tafel).
- FM\_2** Percentage van de bevolking (10-64 jaar) dat ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel eet. Deze indicator duidt op binaire wijze aan welke personen "ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel doorbrengen". De antwoordmogelijkheden "2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel" en "1 maaltijd per dag samen aan tafel" werden samengebracht tot één antwoordcategorie.
- FM\_3** Percentage van de adolescenten (10-17 jaar) dat meehelpt met de bereiding van maaltijden.

## 3. RESULTATEN

### 3.1. ETEN IN FAMILIEVERBAND

#### 3.1.1. Verdeling volgens maaltijdfrequentie in familieverband

In België in 2014 geeft 49,9% van de bevolking aan 1 maaltijd per dag samen aan tafel te eten en 27,7% 2 of meer maaltijden per dag. Een minderheid (15,0%) eet enkel in het weekend samen aan tafel. Personen die nooit (5,9%) of enkel op feesten (1,5%) samen aan tafel zitten vormen de kleinste groepen.

Vrouwen (32,5%) eten significant vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan mannen (23,0%) (OR 1,60; 95% BI 1,23-2,09). Dit percentage is vooral in de volwassen leeftijdsgroepen hoger bij vrouwen dan bij mannen (Figuur 1).

Het percentage personen dat aangeeft 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel te eten volgt een U-curve in functie van de leeftijdsgroep: de jongste adolescenten (10-13 jaar) (34,1%) en oudste volwassenen (51-64 jaar) (39,5%) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan personen uit de leeftijdsgroepen van 14-17 jaar (24,2%), 18-34 jaar (19,9%) en 35-50 jaar (24,6%).

Oudere volwassenen (51-64 jaar) (38,6%) eten minder vaak 1 maaltijd per dag samen aan tafel dan de jongere leeftijdsgroepen (gaande van 52,9% tot 60,0%). In deze oudere leeftijdsgroep wordt immers het hoogste percentage personen vastgesteld die 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel eet.

Jongvolwassenen (18-34 jaar) (18,8%) eten vaker enkel in het weekend samen aan tafel dan jonge adolescenten van 10-13 jaar (10,8%) (OR 1,93; 95% BI 1,23-3,03). Adolescenten (10-17 jaar) eten veel minder vaak (0,2%-0,4%) nooit een maaltijd in familieverband dan de volwassen leeftijdsgroepen (gaande van 4,8% tot 8,5%). Deze verschillen zijn allemaal significant na correctie voor geslacht.

Personen met het hoogste opleidingsniveau (30,7%) eten, na correctie voor leeftijd en geslacht, significant vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan personen met het laagste opleidingsniveau (25,6%) (OR 1,44; 95% BI 1,03-2,01).

In Wallonië<sup>1</sup> (22,4%) worden minder vaak 2 of meer maaltijden in familieverband gegeten dan in Vlaanderen (31,7%) (OR 0,63; 95% BI 0,46-0,86). De bevolking in Wallonië (55,4%) geeft wel vaker aan 1 maaltijd per dag samen aan tafel te eten dan de bevolking in Vlaanderen (47,1%) (OR 1,34; 95% BI 1,04-1,78). Deze verschillen zijn significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

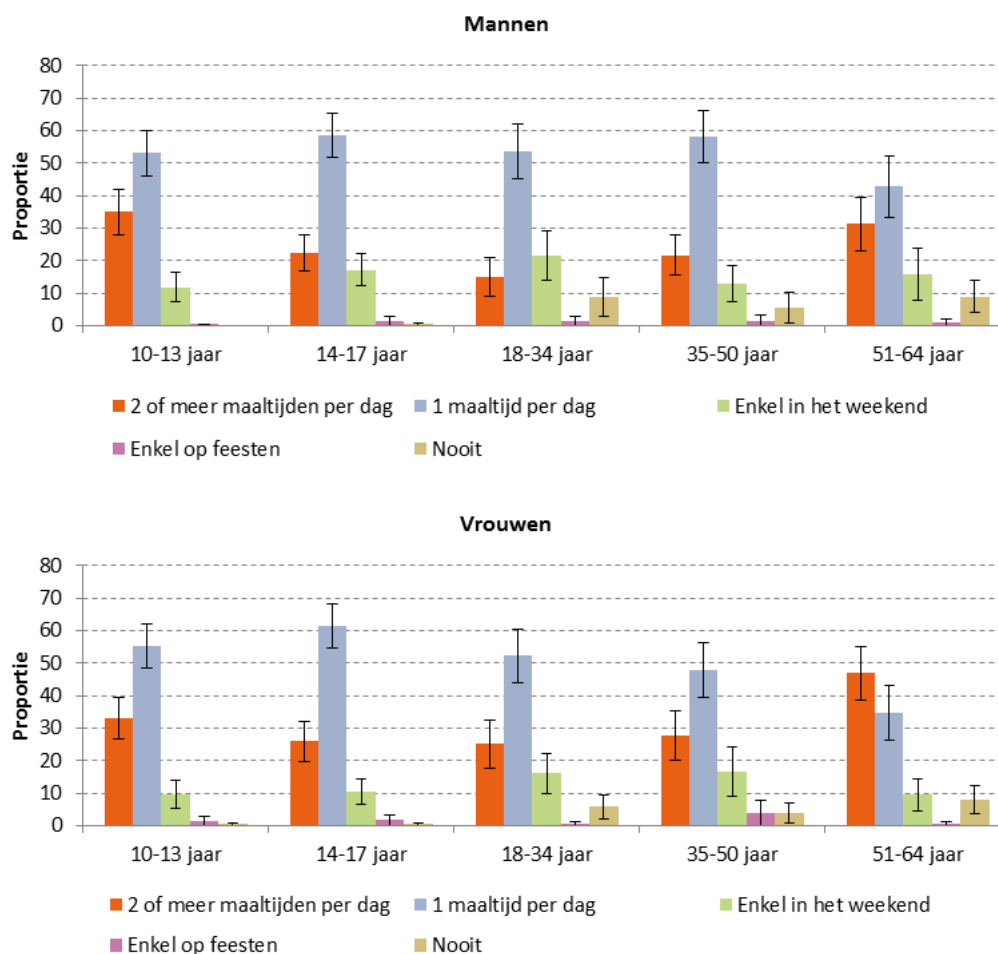
Personen met obesitas<sup>2</sup> (35,1%) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel dan personen met overgewicht (24,1%) (OR 1,67; 95% BI 1,11-2,62). Personen met overgewicht (55,6%) consumeren vaker 1 maaltijd per dag samen aan tafel dan personen met een normaal gewicht (47,2%) (OR 1,67; 95% BI 1,24-2,24). Personen met een normaal gewicht (17,2%) consumeren vaker enkel in het weekend samen aan tafel dan personen met obesitas (10,1%) (OR 1,83; 95% BI 1,06-3,16). Deze verschillen zijn significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

<sup>1</sup> Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

<sup>2</sup> BMI categorisatie (ondergewicht, normaal, overgewicht, obesitas) voor adolescenten (10-17 jaar) volgens de aanbevelingen van het IOTF (grenswaarden volgens leeftijd en geslacht) en voor volwassenen (18-64 jaar) volgens de aanbevelingen van het WHO.



**Figuur 1 |** Verdeling van de bevolking (10-64 jaar) volgens maaltijdfrequentie in familieverband (samen aan tafel), volgens leeftijd en geslacht, België, 2014



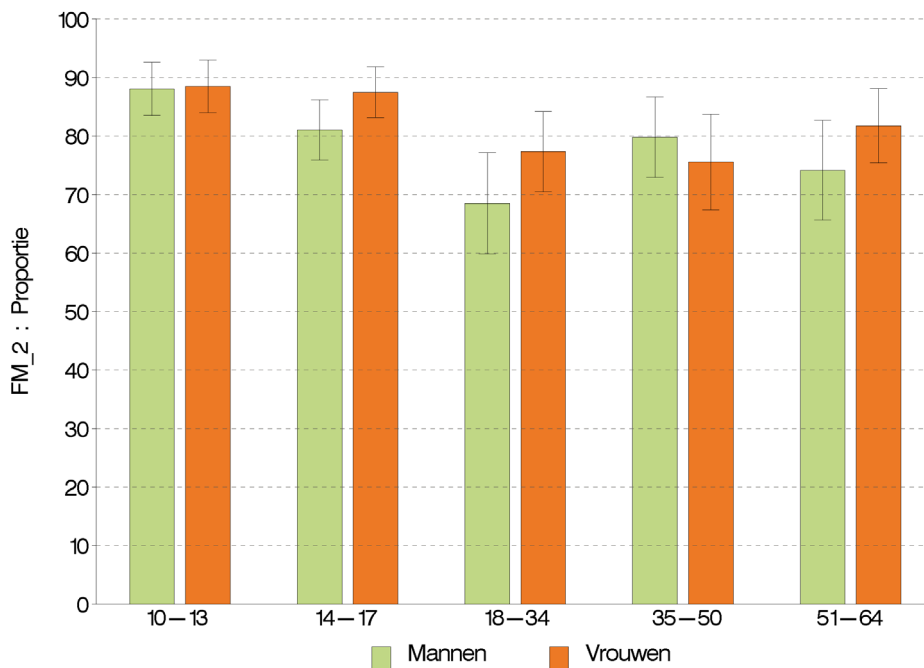
### 3.1.2. Ten minste 1 maaltijd per dag in familieverband

De volgende resultaten tonen de percentages van personen die ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel eten. In 2014 heeft 77,6% van de Belgische bevolking de gewoonte om ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel te eten. Er blijken na correctie voor leeftijd geen geslachtsverschillen te zijn.

Adolescenten van 10-13 jaar en 14-17 jaar eten, na correctie voor geslacht, significant vaker (respectievelijk 88,3% en 84,2%) ten minste 1 maaltijd per dag in familieverband dan volwassenen (gaande van 72,9% tot 78,2%) (Figuur 2).

Er zijn geen significante verschillen in ten minste 1 maaltijd per dag in familieverband eten voor opleidingsniveau, regio (Vlaanderen versus Wallonië) en BMI.

**Figuur 2 |** Percentage van de bevolking (10-64 jaar) dat ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel eet, België, 2014

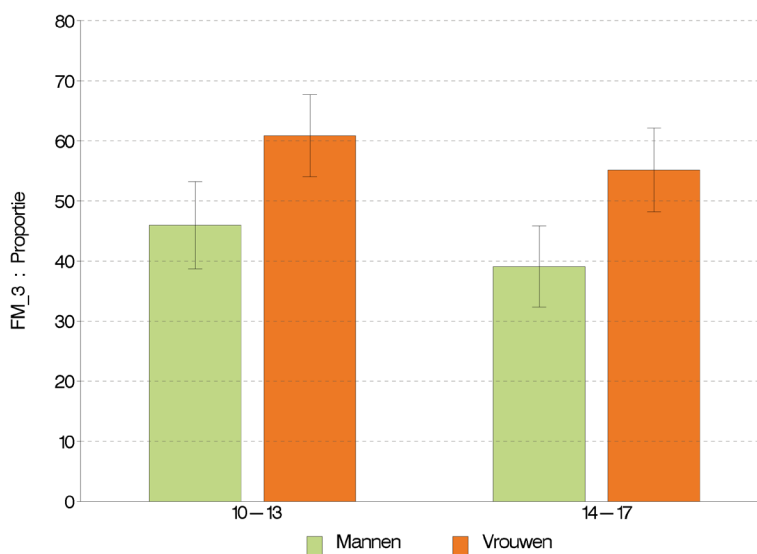


### 3.2. BETROKKENHEID VAN ADOLESCENTEN IN BEREIDING VAN MAALTIJDEN

In België in 2014 geeft 50,0% van de adolescenten tussen de 10 en 17 jaar aan mee te helpen met de bereiding van maaltijden. Meisjes (57,9%) zijn vaker betrokken in de bereiding van maaltijden dan jongens (42,4%), een verschil dat significant is na correctie voor leeftijd (OR 1,87; 95% BI 1,41-2,49) (Figuur 3).

Er kunnen, na correctie voor leeftijd en geslacht, geen significante verschillen worden waargenomen volgens leeftijd, opleidingsniveau, regio (Vlaanderen versus Wallonië) en BMI.

**Figuur 3 |** Percentage van de adolescenten (10-17 jaar) dat meehelpt met de bereiding van maaltijden, volgens leeftijd en geslacht, België, 2014



## 4. DISCUSSIE

Het consumeren van maaltijden in familieverband zou een beschermende factor zijn tegen verschillende voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen (zoals overgewicht), ongezonde voedingsgewoonten en eetstoornissen (1;6).

In de algemene bevolking heeft 78% van de Belgen de goede gewoonte om ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel te eten. Hiervan eet 50% 1 maaltijd per dag samen aan tafel en 28% zelfs 2 of meer maaltijden per dag. 15% geeft aan enkel in het weekend samen aan tafel te eten. De grootte van het huishouden kan een belangrijke rol spelen in deze eetgewoonte. We zien echter dat slechts een minderheid van de personen die enkel in het weekend samen aan tafel eten alleen woont (8%) en het grootste deel (67%) uit een huishouden van vier of meer personen komt. Belgen die nooit (6%) of enkel op feesten (2%) samen in familieverband eten, vormen gelukkig de minderheid. Het grootste deel van de bevolking die nooit samen aan tafel eet, woont ook alleen (89%). Van de personen die enkel op feesten samen aan tafel eten, woont wel het grootste deel (73%) in een gezin van twee of meer personen.

Adolescenten (10-17 jaar) eten vaker ten minste 1 maaltijd per dag in familieverband dan volwassenen (18-64 jaar). Ze eten ook minder vaak nooit een maaltijd in familieverband dan de volwassenen. Adolescenten zijn vaak nog afhankelijk van de ouders voor hun maaltijden en eten daardoor dus vermoedelijk vaker in familieverband dan volwassenen. Het is ook vooral in deze jongere leeftijdsgroep dat er consistent een associatie wordt gevonden tussen het samen eten in familieverband en gezondere voedingsgewoonten (1). Oudere volwassenen (51-64 jaar) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel en minder vaak 1 maaltijd per dag samen aan tafel dan hun jongere tegenhangers. Een mogelijke verklaring is dat zij meer tijd hebben dan jongvolwassenen (die vaker carrière, huishouden en kinderen moeten combineren) om samen te eten of dat ze zelf als kind, toen familiemaaltijden nog beschouwd werden als een belangrijk dagelijks ritueel, deze gewoonte hebben aangeleerd en op latere leeftijd aanhouden.

Vrouwen geven vaker aan 2 of meer maaltijden per dag samen aan tafel te eten dan mannen. Voor de andere frequenties van familiemaaltijden blijken er geen verschillen volgens geslacht te zijn. Dit resultaat is consistent met de meeste studies (8).

Personen met het hoogste opleidingsniveau (31%) eten vaker 2 of meer maaltijden per dag in familieverband dan personen met het laagste opleidingsniveau (26%). In de literatuur worden gemengde resultaten gevonden met betrekking tot de associatie tussen socio-economische status en frequentie van maaltijden in familieverband (8).

Uit de resultaten blijkt dat mensen met een te hoog gewicht (BMI hoger dan 25) vaker maaltijden in familieverband eten. Dit impliceert echter niet dat zij ook gezondere eetgewoonten hebben. Hoewel bij kinderen en adolescenten werd aangetoond dat het vaker consumeren van een maaltijd in familieverband meer kans geeft op een normaal gewicht (2), bleek in een overzichtsstudie bij alle leeftijden de associatie tussen familiemaaltijden en gewicht niet consistent te zijn (1).

De helft van de adolescenten geeft aan mee te helpen met de bereiding van maaltijden, meisjes vaker dan jongens. Deze laatste bevinding kan een aanwijzing zijn dat de traditionele attitude ten opzichte van de verantwoordelijkheid voor maaltijdbereiding in het huishouden reeds op jongere leeftijd wordt overgenomen. Het betrekken van adolescenten bij de bereiding van maaltijden blijkt een effectieve strategie te zijn om de voedingsgewoonten te verbeteren (4;5;7). Het geeft aan ouders de kans om een rolmodel te zijn voor gezonde eetgewoonten. Het bevordert bij adolescenten ook een verhoogde interesse in voeding en kan de zelf-effectiviteit voor het kiezen van gezondere voedingsmiddelen verhogen (5).

## 5. TABELLEN

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| <b>Tabel 1</b> | Verdeling van de bevolking (10-64 jaar) volgens maaltijdfrequentie in familieverband (samen aan tafel), België, 2014. .... | 141 |
| <b>Tabel 2</b> | Percentage van de bevolking (10-64 jaar) dat ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel eet, België, 2014 .....         | 142 |
| <b>Tabel 3</b> | Percentage van de adolescenten (10-17 jaar) dat meehelpt met de bereiding van maaltijden, België, 2014. ....               | 143 |

**Tabel 1 |** Verdeling van de bevolking (10-64 jaar) volgens maaltijdfrequentie in familieverband (samen aan tafel), België, 2014

| FM_1             |                                  | 2 of meer maaltijden per dag | 1 maaltijd per dag | Enkel in het weekend | Enkel op feesten samen | Nooit      | N           |
|------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------|----------------------|------------------------|------------|-------------|
| GESLACHT         | Mannen                           | 23,0                         | 52,8               | 16,3                 | 1,3                    | 6,6        | 1081        |
|                  | Vrouwen                          | 32,5                         | 46,9               | 13,7                 | 1,7                    | 5,2        | 1145        |
| LEEFTIJDGROEP    | 10 - 13                          | 34,1                         | 54,2               | 10,8                 | 0,7                    | 0,2        | 469         |
|                  | 14 - 17                          | 24,2                         | 60,0               | 13,9                 | 1,5                    | 0,4        | 495         |
|                  | 18 - 34                          | 19,9                         | 52,9               | 18,8                 | 1,0                    | 7,3        | 486         |
|                  | 35 - 50                          | 24,6                         | 53,2               | 14,8                 | 2,7                    | 4,8        | 425         |
|                  | 51 - 64                          | 39,5                         | 38,6               | 12,5                 | 0,8                    | 8,5        | 351         |
| OPLEIDINGSNIVEAU | Geen diploma, lager of secundair | 25,6                         | 51,9               | 14,3                 | 2,3                    | 6,0        | 960         |
|                  | Hoger van het korte type         | 28,4                         | 47,3               | 17,2                 | 0,9                    | 6,2        | 619         |
|                  | Hoger van het lange type         | 30,7                         | 49,6               | 14,6                 | 0,8                    | 4,3        | 611         |
| VERBLIJFPLAATS*  | Vlaanderen                       | 31,7                         | 47,1               | 15,1                 | 1,2                    | 4,9        | 1276        |
|                  | Wallonië                         | 22,4                         | 55,4               | 14,2                 | 1,1                    | 6,9        | 772         |
| <b>TOTAAL</b>    |                                  | <b>27,7</b>                  | <b>49,9</b>        | <b>15,0</b>          | <b>1,5</b>             | <b>5,9</b> | <b>2226</b> |

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.  
Gewogen percentage.

\* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

**Tabel 2 |** Percentage van de bevolking (10-64 jaar) dat ten minste 1 maaltijd per dag samen aan tafel eet, België, 2014

| FM_2              |                                  | % (ruw*)    | 95% BI<br>ruw      | % (corr**) | 95% BI<br>stand | N           |
|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------------|------------|-----------------|-------------|
| GESLACHT          | Mannen                           | 75,8        | (71,7-79,9)        | 76,0       | (71,8-79,7)     | 1081        |
|                   | Vrouwen                          | 79,4        | (75,7-83,1)        | 79,6       | (75,7-83,0)     | 1145        |
| LEEFTIJDGROEP     | 10 - 13                          | 88,3        | (85,1-91,5)        | 88,3       | (84,8-91,2)     | 469         |
|                   | 14 - 17                          | 84,2        | (80,8-87,6)        | 84,3       | (80,6-87,4)     | 495         |
|                   | 18 - 34                          | 72,9        | (67,3-78,5)        | 72,9       | (67,1-78,1)     | 486         |
|                   | 35 - 50                          | 77,8        | (72,4-83,2)        | 77,9       | (72,0-82,9)     | 425         |
|                   | 51 - 64                          | 78,2        | (72,8-83,5)        | 78,1       | (72,4-82,9)     | 351         |
| OPLEIDINGSNIVEAU  | Geen diploma, lager of secundair | 77,4        | (73,3-81,6)        | 77,8       | (73,4-81,6)     | 960         |
|                   | Hoger van het korte type         | 75,7        | (70,3-81,1)        | 75,9       | (70,2-80,8)     | 619         |
|                   | Hoger van het lange type         | 80,3        | (75,2-85,4)        | 80,5       | (74,9-85,1)     | 611         |
| VERBLIJFPLAATS*** | Vlaanderen                       | 78,7        | (75,3-82,1)        | 79,0       | (75,6-82,2)     | 1276        |
|                   | Wallonië                         | 77,8        | (73,0-82,6)        | 78,0       | (72,9-82,4)     | 772         |
| <b>TOTAAL</b>     |                                  | <b>77,6</b> | <b>(74,8-80,3)</b> |            |                 | <b>2226</b> |

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

\* Gewogen prevalentie.

\*\* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

\*\*\* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

**Tabel 3 |** Percentage van de adolescenten (10-17 jaar) dat meehelpt met de bereiding van maaltijden, België, 2014

| FM_3              |                                  | % (ruw*)    | 95% BI<br>ruw      | %<br>(corr**) | 95% BI<br>stand | N          |
|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------------|---------------|-----------------|------------|
| GESLACHT          | Mannen                           | 42,4        | (37,5-47,3)        | 42,5          | (37,6-47,4)     | 470        |
|                   | Vrouwen                          | 57,9        | (53,1-62,7)        | 58,0          | (53,2-62,8)     | 494        |
| LEEFTIJDGROEP     | 10 - 13                          | 53,3        | (48,2-58,3)        | 53,3          | (48,3-58,2)     | 469        |
|                   | 14 - 17                          | 46,9        | (42,0-51,8)        | 47,0          | (42,1-51,8)     | 495        |
| OPLEIDINGSNIVEAU  | Geen diploma, lager of secundair | 49,2        | (43,7-54,7)        | 49,6          | (44,2-55,0)     | 394        |
|                   | Hoger van het korte type         | 51,2        | (44,5-57,8)        | 50,7          | (44,3-57,1)     | 266        |
|                   | Hoger van het lange type         | 48,9        | (42,4-55,4)        | 49,3          | (43,0-55,7)     | 283        |
| VERBLIJFPLAATS*** | Vlaanderen                       | 46,6        | (42,0-51,2)        | 46,7          | (42,2-51,2)     | 547        |
|                   | Wallonië                         | 53,3        | (47,3-59,4)        | 53,4          | (47,4-59,4)     | 337        |
| <b>TOTAAL</b>     |                                  | <b>50,0</b> | <b>(46,5-53,5)</b> |               |                 | <b>964</b> |

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

\* Gewogen prevalentie.

\*\* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

\*\*\* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

## 6. REFERENTIES

- (1) Fulkerson JA, Larson N, Horning M, Neumark-Sztainer D. A review of associations between family or shared meal frequency and dietary and weight status outcomes across the lifespan. *J Nutr Educ Behav* 2014;46:2-19.
- (2) Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 2011;127:e1565-e1574.
- (3) Woodruff SJ, Hanning RM. A review of family meal influence on adolescents' dietary intake. *Can J Diet Pract Res* 2008;69:14-22.
- (4) Van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite* 2014;79C:18-24.
- (5) Chu YL, Storey KE, Veugelers PJ. Involvement in Meal Preparation at Home Is Associated With Better Diet Quality Among Canadian Children. *J Nutr Educ Behav* 2013;10.
- (6) Burgess-Champoux TL, Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence? *J Nutr Educ Behav* 2009;41:79-86.
- (7) Larson NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *J Am Diet Assoc* 2006;106:211-8.
- (8) Dwyer L, Oh A, Patrick H, Hennessy E. Promoting family meals: a review of existing interventions and opportunities for future research. *Adolesc Health Med Ther* 2015;6:115-31.