PERSBERICHT

**SLECHTS 3% VAN DE MILLENNIALS EET VOLDOENDE GROENTEN.**

***Nieuwe VLAM-campagne wil jongeren motiveren meer groenten te eten***

**97% van de millennials eet niet genoeg groenten**[[1]](#footnote-1)**. Hoog tijd om daar verandering in te brengen, vindt het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM). Daarom lanceert VLAM ‘Vegetables are the new sneakers’, een 100% online campagne die jongeren aanmoedigt meer groenten te eten.**

**45% VAN DE JONGEREN EET NIET ELKE DAG VERSE GROENTEN**

Het Vlaams Instituut Gezond Leven beveelt 200 g groenten bij de warme maaltijd aan, aangevuld met een portie rauwkost of groentesoep bij de lunch. Uit cijfers van VLAM[[2]](#footnote-2) (2018) blijkt dat maar liefst 45% van de alleenwonende 18- tot 30-jarigen niet elke dag verse groenten eet. Nochtans vinden millennials groenten lekker én gezond. Het probleem ontstaat wanneer jongeren alleen gaan wonen, zelf naar de winkel gaan en na een lange werkdag ook nog eens zelf koken. In die periode ontwikkelen ze hun eigen voedingspatroon. En dat blijkt te weinig groenten te bevatten.

**WAAROM GROENTEN DE NIEUWE SNEAKERS ZIJN**Met de campagne ‘Vegetables are the new sneakers’ wil VLAM millennials aanmoedigen om vaker te kiezen voor groenten. Zoals sneakers vandaag de dag een way of life geworden zijn, je draagt ze onder alles, zo passen groenten ook in elke levensstijl.

Thaïs Mees, projectcoördinator Groenten en Fruit bij VLAM: *“We gaan jongeren niet vertellen dat ze meer groenten moeten eten of dat ze gezonder moeten leven. Laten we hun to-dolijst niet nog langer maken. We tonen dat koken met groenten niet veel tijd in beslag hoeft te nemen, dat er simpele trucjes bestaan om het allemaal wat sneller te laten gaan. Kortom: groenten zijn net zo gemakkelijk, lekker én funky als de sneakers die je dagelijks draagt.”*

**JONGEREN BEREIKEN WAAR ZE ZITTEN: ONLINE**Anders dan een doorsneecampagne zetten we 100% in op online media. Dat is niet toevallig. 75% van de Vlaamse millennials, tussen 20 en 29 jaar[[3]](#footnote-3), kijkt dagelijks online video’s. Er zullen 21 korte video’s worden ingezet die VLAM op verschillende digitale platformen zoals YouTube, Snapchat, Instagram, Vice en Spotify zal tonen. Het zijn dé kanalen waarop jongeren vandaag voornamelijk actief zijn. De campagne wordt daarbij heel gericht getarget. Alleen 20- tot 30-jarigen zullen de filmpjes te zien krijgen.

De video’s bieden een antwoord op verschillende drempels die millennials tegenhouden om vaker te kiezen voor groenten. Het gaat hierbij onder meer om tijdsgebrek, weinig culinaire inspiratie en gebrek aan kennis over groenten.

Met de campagne wil VLAM jongeren inspireren zonder belerend over te komen. In heel korte filmpjes tonen we bijvoorbeeld hoe je snel, maar toch gezond kan koken in de microgolfoven, welke verschillende gerechten je met bloemkool kan maken: van bloemkoolrijst, soep, gegrild in de oven tot bloemkoolpizza. Of hoe je met behulp van een blender een heerlijke groentedip kan toveren. Wie getriggerd is om de recepten uit de filmpjes zelf te maken, kan alle recepten online vinden op [www.vegetablesarethenewsneakers.eu](http://www.vegetablesarethenewsneakers.eu).

**EUROPESE STEUN**De campagne van VLAM kadert in een informatie- en promotieprogramma met Europese cofinanciering. Het programma loopt drie jaar en wordt mede uitgevoerd door Duitse partner Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen für Obst und Gemüse e.V. (BVEO) met als doel de consumptie van verse groenten in België (Vlaanderen) en Duitsland te verhogen bij 20-30-jarigen.
Voor meer info kijk op [www.vegetablesarethenewsneakers.eu](http://www.vegetablesarethenewsneakers.eu).

**5 TIPS OM MEER GROENTEN TE ETEN**

**1. Schep de helft van je bord vol met groenten**Omdat het niet altijd makkelijk is om in te schatten hoeveel groenten je moet eten hebben we een spiekbriefje. Het is heel simpel. Zorg dat de helft van je bord gevuld is met groenten: 200 gram groenten, check! Combineer verschillende groenten voor meer kleur en variatie in smaak. Als je meer keuze hebt, ben je geneigd ook meer groenten te eten.

**2. Maak van elk moment een groentemoment**Genoeg groenten eet je makkelijk door te spreiden. Begin bijvoorbeeld je dag met een omeletje met veel groenten. Of maak een smoothie met groenten en fruit. Pak tijdens de middag een slaatje erbij. Een vers groentesoepje helpt je door je de middagdip. Groentedips voor bij de aperitief en waarom geen groentesnacks op je schoot voor TV?

**3. Groenten hoeven echt niet veel werk te zijn**Groenten fijnsnijden, wie doet dat tegenwoordig nog? Even lekker grof gesneden in een stoofpotje, wok of soep of koop je groenten eens voorgesneden uit de supermarkt. Of zelfs nog gemakkelijker, snijd of schil je groenten niet, je zult zien dat het niet altijd nodig is. Bovendien kun je groenten snel en gemakkelijk bereiden: in no-time gaar in de microgolf of heerlijk knapperig in de oven of de wok.

**4. Voorbereiding is het halve werk**Met een beetje voorbereiding wordt groenten eten een stuk makkelijker. Maak bijvoorbeeld een weekmenu en koop alles in één keer. Maak op zondag soep en vries die in per portie. Koop snackgroenten, zo grijp je niet naar ongezonde knabbels.

**5. Stel jezelf de vraag: ‘Hoe kan ik hier extra groenten aan toevoegen?’**Hoezo passen groenten niet bij alle maaltijden? De vraag: ‘Hoe kan ik hier groentjes aan toevoegen?’ zou je levensmotto moeten zijn. Fleur klassieke gerechten op met een extra portie groenten: macaroni mét broccoli, spaghetti carbonara mét prei, champignons en paprika, een croque mét plakjes aubergine. Zo kunnen we nog wel even doorgaan…

Check ook eens [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > brochures en materialen > tool ‘Tips & tricks om genoeg groenten te eten’.

1. Ost C. Groenten. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016. Beschikbaar via <https://fcs.wiv-isp.be/nl/SitePages/Resultaten.aspx>. [↑](#footnote-ref-1)
2. VLAM. VLAM-tracking (2018), onderzoek door iVox bij 500 Vlaamse VVA’s 18-64 jaar in opdracht van VLAM [↑](#footnote-ref-2)
3. Imec. Digimeter (2018), <https://www.imec-int.com/nl/digimeter2018> [↑](#footnote-ref-3)