



persbericht

Belgische ouders vinden houvast tijdens eetmomenten

HelloFresh onderzoekt eetgewoonten in nieuwe normaal en ongewone vakantieperiode

Brussel, 26 augustus 2020 – Belgische ouders hebben in de afgelopen vakantieperiode structuur en houvast gevonden aan... de keukentafel! Dat bevestigt onderzoek¹ van maaltijdboxleverancier [HelloFresh](#). Het moment rond etenstijd biedt vele ouders, in de vakantieperiode maar ook in dit ‘nieuwe normaal’, handvatten om routine te behouden binnen het huishouden. Een consistent etensuur, samen eten en de plek waar we eten zijn belangrijke rituelen die zowel voor ouders als voor kinderen structuur brengen.

Er zijn nog zekerheden in het leven. Uit onderzoek van maaltijdboxleverancier HelloFresh blijkt dat Belgische ouders, in zowel de afgelopen chaotische lockdownperiode als doorheen een volle zomervakantie met geplande (bubbel)afspraken, blijven vasthouden aan vaste eetmomenten met het gezin. Die consistentie in de dagindeling geeft - al dan niet thuiswerkende - ouders houvast doorheen het jaar. Eetmomenten vervullen een belangrijke rol binnen een gezin, beaamt ook Nina Mouton, gezinstherapeute en auteur van bestseller “Mild Ouderschap”.

Gouden regel

Een consistent etensuur, samen eten en de plek waar we eten zijn terugkerende gewoonten voor de doorsnee Belg. Meer dan de helft (60%) van de respondenten vindt een vast tijdstip tijdens de schoolperiode belangrijk en maar liefst 90% geeft aan te eten aan de keukentafel gedurende het schooljaar. Tijdens de vakantieperiode mag het er doorgaans wat losser aan toe gaan maar de structuur blijft: eten op een vast tijdstip (50%) aan de keukentafel (70%) bleef ook gewoon in de zomer van 2020 de norm. De grootste tendens en gouden regel aan de Belgische keukentafels? 75% van de ouders eet minstens vijf keer per week samen, zowel in de schoolvakantie als doorheen het schooljaar.

“Eetmomenten zijn er om de dag op te breken. Op momenten van weinig houvast kunnen ze net structuur bieden binnen het gezin”, stelt Nina Mouton, klinisch psychologe en auteur van het boek Mild ouderschap. “Voor veel gezinnen vallen die traditioneel op eenzelfde tijdstip en vervullen die een belangrijke rol: het is een moment van verbinding, even tot rust komen, de dag bespreken en gewoon samen zijn. Dat terugkerend moment biedt houvast en staat ons toe om in dialoog te gaan”.

Lekker makkelijk

Uit de data van het onderzoek blijkt dat 45% van de ouders gemiddeld tussen 30-45 minuten bezig is met het klaarmaken van de maaltijd. Een serieuze hap uit het avondritueel. Ook daar wil HelloFresh ouders faciliteren en hen gemak bieden, dat doen ze sinds kort door ook opwarmgerechten aan te bieden in de app. Dat zijn vers bereide, herkenbare HelloFresh-gerechten die je in de box kan toevoegen en enkel nog hoeft op te warmen in de oven of magnetron. Ouders die de eerste schoolweek heelhuids willen doorkomen, kunnen terecht in de app voor keuze uit meer dan 20 recepten en 2 opwarmgerechten. Sterker nog: HelloFresh zag dat de bestellingen van kant-en-klare maaltijden bijna verdubbelden voor de eerste week van september.

Mag het wat minder?

Toch gaat het afsluiten van de zomervakantie voor vele ouders gepaard met de wens om net méér routine terug in de dag te brengen. Meer dan één derde geeft toe dat er doorheen de vakantieperiode minder tijd wordt geïnvesteerd in het plannen van maaltijden. Bij het aanbreken van het schooljaar gaan we opnieuw op zoek naar die regelmaat: 22% van de Belgische ouders wil dan weer vroeger en gezonder gaan eten. Dat bevestigen ook cijfers van HelloFresh: in de eerste week van september 2019 steeg de vraag naar maaltijdboxen met maar liefst 58% vergeleken met de voorafgaande week. We grijpen terug naar dat wat we kennen, meer gemak en comfort wanneer het schooljaar weer start.

“Dat je terug opnieuw een structuur gaat zoeken bij het aanbreken van het nieuwe schooljaar is niet onlogisch. De grootste valkuil, echter, is dat we te halsstarrig willen vasthouden aan die structuur: voor sommige gezinnen werkt een strikte routine nu eenmaal niet. Ook dat is mild ouderschap: hol niet achter een routine die niet bij jullie gezin past. Wees dus mild voor jezelf en durf te structuur te doorbreken wanneer de situatie dat vraagt, ook dat kan binnen jullie gezin voor rust zorgen”, vult Nina aan.

Andere fun facts uit het onderzoek van HelloFresh:

- Sinds de lockdown van kracht ging, roeren kinderen vaker mee in de potten dan voorheen (12% vs 9%).
- Slechts vier procent van de Belgische ouders geeft aan tijdens eetmomenten met het gezin voor de tv te kruipen. Bij onze Noorderburen is dat iets meer gangbaar: daar kruipt 11% voor de buis.
- Tijdens een vakantieperiode mogen kinderen vaker hun zegje doen: 45% mag mee bepalen wat er op tafel komt te staan.
- Bijna de helft (48%) van de Belgische ouders vindt het een uitdaging om dagelijks het avondmenu te verzinnen.
- 17% van de Belgische ouders ziet ertegenop om avondeten klaar te maken.

Bijlagen



913 KB jpg HelloFresh Box



647 KB jpg Family

¹ Onderzoek uitgevoerd in de vakantieperiode van 2020 door QuestionPro bij 1004 Belgische respondenten

Over HelloFresh

HelloFresh is als marktleider wereldwijd actief in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden en Frankrijk. In Q2 2020 leverde HelloFresh over 149 miljoen maaltijden en aan 4,18 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn en kreeg in november 2017 een notering op de Frankfurt Effectenbeurs. HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs en Kopenhagen. www.hellofresh.be

Voor meer informatie of interviewaanvragen gelieve contact op te nemen met

HelloFresh

Hélène Vandorpe
Brand & PR Specialist België
helene@hellofresh.nl

LEWIS

Xana Bovée en Julie Galot
hellofresh@teamlewis.com
0032 (0)3 304 36 30

Wilt u geen e-mail meer van ons ontvangen? [Uitschrijven](#)



CONFIDENTIALITY NOTICE: This message (including any attachments) is confidential and may be privileged. It may be read, copied and used only by the intended recipient. If you have received it in error please contact the sender (by return e-mail) immediately and delete this message. Any unauthorized use or dissemination of this message in whole or in parts is strictly prohibited.