

Met goede moed het nieuwe jaar in: helft van de Nederlanders houdt maximaal 3 maanden goede voornemens vol

43 procent gebruikt apps om goede voornemens bij te houden



Amsterdam, 27 januari 2022 – Twee op de vijf Nederlanders stelt goede voornemens op aan het begin van het nieuwe jaar. Dat blijkt uit nieuw onderzoek* dat maaltijdboxleverancier [HelloFresh](#) deed onder zo'n 1.000 Nederlanders. Jongeren in de leeftijd van 18 tot 34 jaar blijken zelfs nog veel vaker goede voornemens op te stellen (64%). Gezonder en bewuster eten staat met 64% met stip op nummer één. Toch blijken goede voornemens lastiger vol te houden dan gedacht, maar liefst de helft van de Nederlanders met goede voornemens houdt dit maximaal drie maanden vol.

Minder snacken, kleinere porties en meer groenten en fruit

Zoals gezegd stellen jongeren tussen de 18 en 34 jaar het vaakst goede voornemens op, gevolgd door 35-54-jarigen, waarvan net niet de helft dit doet (45%). 55-plussers zijn van het rijtje de kleinste groep: slechts een kwart geeft aan goede voornemens te hebben (25%). Deze voornemens hebben vooral betrekking op gezonder eten (64%). Vaker sporten staat met 52% op een tweede plek, gevolgd door het voornemen om meer tijd door te brengen met familie en vrienden (34%).

Het voornemen om gezonder en bewuster te eten wordt vooral gevoed door de wens om minder te snacken (59%) en meer groente en fruit te eten (54%). Dit is de top 5 van zaken waarop gelet wordt bij het voornemen om gezonder te eten:

1. Minder snacks van snoep, chips en koekjes (59%)
2. Meer groenten en fruit eten (54%)
3. Minder zout en suikers eten (43%)
4. Caloriebewuster eten (38%)
5. Kleinere porties eten (32%)

Samen smaakt naar meer

De helft van diegenen met goede voornemens (49%) geeft aan dat ze maximaal drie maanden actief bezig zijn met het volhouden en/of volbrengen van deze voornemens. Drie op de tien (28%) is hier tussen de vier en zes maanden mee bezig. Bijna een kwart (23%) doet hier naar eigen zeggen langer dan een half jaar over. Opvallend is dat vrouwen vaker zeggen dat ze maximaal drie maanden gebruiken voor het volhouden of volbrengen van hun goede voornemens (56%), terwijl mannen vaker aangeven dat ze hier langer dan zes maanden over doen (27%).

Als het gaat om het volhouden van voornemens, dan is een ruime meerderheid van de Nederlanders (61%) van mening dat het helpt om zichzelf te belonen bij het volhouden en/of volbrengen ervan. Wat ook helpt: goede voornemens samen met anderen opstellen (54%) en gebruik maken van apps als steuntje in de rug (43%). Drie op de vijf Nederlanders (64%) is teleurgesteld wanneer zij goede voornemens niet volhouden.

De maaltijdbox als steunpakket

Tot slot blijkt dat een derde van de Nederlanders (34%) van mening is dat maaltijdboxen het makkelijker kunnen maken om goede eetvoornemens vol te houden. Vooral jongeren (54%) vinden dit. "Wij kunnen dit alleen maar beamen", zegt Dafna, gezondheidsdeskundige bij HelloFresh. "We proberen onze klanten te helpen om gezonder, maar ook meer verantwoord te eten. Bijvoorbeeld door lokale en seizoensgebonden producten en vegetarische gerechten aan te bieden. Daarnaast zijn de porties in onze maaltijdboxen van tevoren bepaald, wat helpt om niet te veel te eten. Het menu biedt wekelijks minstens vier keer per week caloriebewuste recepten met minimaal 250 gram groenten en niet meer dan 5 gram zout en 25 gram suiker per gerecht. Zo wordt het nog gemakkelijker om die goede voornemens vol te houden."

**Onderzoek uitgevoerd in samenwerking met iVOX onder 1.000 respondenten, december 2021*

Over HelloFresh

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen en Italië. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 21% minder voedsel verspilt. In het derde kwartaal van 2021 leverde HelloFresh 227 miljoen maaltijden aan 6,94 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn en staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt. HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen en Milaan.

Perscontact

Lea Schollmeyer

Associate Director of Brand, HelloFresh Benelux

Telefoon: + 31 6 196 33 198

E-mail: lea.schollmeyer@hellofresh.nl

www.hellofresh.nl

Kirsten Spoelstra en Shileen Ligtelijn

TEAM LEWIS

Telefoon: +31 20 220 0220

E-mail: hellofreshnl@teamlewis.com

www.teamlewis.com/nl