

Bang voor een overvloed aan lekkernijen dit weekend? Geen paniek: samen eten zorgt voor geluk



Amsterdam, 5 april 2024 - Herken je dat, op feestdagen als Pasen, kerst of verjaardagen, wanneer de hele familie om tafel zit, genietend van een groot feestmaal, en je daarna schuldig voelt omdat je te veel hebt gegeten? Nergens voor nodig, want samen eten met anderen heeft juist veel voordelen, zo blijkt uit onderzoek van [HelloFresh](#). 'Het maakt je gelukkig'.

Hoewel gezamenlijk eten met vrienden of familie niet altijd even leuk is, zorgt het toch ook voor veel geluismomentjes. Samen met iedereen aan tafel, bijpraten met die vriend of dat familielid die je lang niet hebt gezien, en ondertussen genieten van lekker eten.

Samen gelukkiger dan alleen

HelloFresh deed onderzoek naar de meningen en gewoontes van Nederlanders rondom het samen eten. Daaruit blijkt dat bij meer dan de helft van de Nederlanders (55%) eten met anderen bijdraagt aan hun geluk. 51% zegt dan ook het liefst met anderen te eten, terwijl slechts 13% zegt liever niet samen te eten. Meer dan een derde van de Nederlanders (38%) zou vaker met familie of vrienden eten als dit makkelijker was om te plannen.

Daarnaast zegt bijna twee derde van de Nederlanders (63%) dat samen eten zorgt voor ontspanning, en voor bijna evenveel (62%) is een gezamenlijke maaltijd een belangrijk moment om zich te

verbinden met de anderen aan tafel.

Valérie Lalisang, diëtiste bij HelloFresh: “De resultaten van het onderzoek zijn een bevestiging van het belang van samen eten: het heeft veel voordelen. We voelen ons meer verbonden met elkaar en dat heeft allerlei positieve effecten. [Eerder wetenschappelijk onderzoek](#) heeft dit ook uitgewezen, net als ons eigen onderzoek. Plannen dus die etentjes! En geniet van die momenten dat je met elkaar om tafel zit.”

Motivatie om gezond te eten

Voor een groot deel is de aanwezigheid van anderen tijdens het eten daarnaast ook motivatie om gezonder te eten. 1 op de 5 Nederlanders zegt gezonder te eten in het bijzijn van anderen, en meer dan een kwart (28%) geeft aan dat zij gezonder eten als anderen in hun omgeving dit ook doen.

Voor meer informatie, beeldmateriaal of een interviewverzoek kunt u contact opnemen met:

TEAM LEWIS

Nathalie Schuijlenburg en Roelien Prinzen

Telefoon: +31 20 220 0220

E-mail: hellofreshnl@teamlewis.com

www.teamlewis.com/nl

HelloFresh

Eline van Hameren

E-mail: pr@hellofresh.nl

www.hellofresh.nl

BERICHT VOOR DE REDACTIE

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, Italië, Japan en Ierland. 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 2022 leverde HelloFresh 243 miljoen maaltijden aan 7,5 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Tokio, Dublin en Barcelona.