

# Student eet het liefst gezond

01-11-2006 00:00

Het beeld van de student die een pizza bestelt om die met bier weg te spoelen is achterhaald. Bij de moderne student staan salade en sap op het menu, vooral tijdens de lunch. Dat blijkt uit een enquête onder tienduizend studenten over eetgedrag en eetwensen. Daaruit kwamen vijf soorten eetgedrag naar voren: Quick Bite (makkelijk en snel), Fuel Up (lekker, voedzaam en in gezelschap), Be Surprised (experimenteel en variatie), Have it like Home (regelmaat, vaak dezelfde producten) en Go Healthy (gezond, vers, verantwoord).

Ook vulden meer dan 10.000 studenten een eetest in op [www.whatsyourflavour.nl](http://www.whatsyourflavour.nl). Dertig procent geeft de voorkeur aan gezond. Onder hen bevinden zich twee keer zoveel vrouwen als mannen. Opvallend is dat vooral studenten die op kamers wonen gezond eten. Veertig procent van hen zegt salade, fruit en meergranen te verkiezen boven een vette hap.

Verder geldt: Hoe hoger de opleiding, hoe gezonder de student. Op de universiteit kiest 39 procent voor sap en salade, in het hoger onderwijs is dat 32 procent en onder middelbaar scholieren daalt dat verder naar 20 procent. Studenten in Nijmegen zijn het gezondst. Salade en sap krijgt de voorkeur van 44 procent van de Nijmeegse studenten.