

Alleen in lockdown? Dan kook je minder gezond, plan je minder en bak je minder vaak dan mensen die samenwonen

Wie zich samen met andere gezinsleden of huisgenoten door de lockdown worstelt, kookt vaker een gezonde maaltijd, plant meer en probeert meer nieuwe recepten uit dan wie er alleen voor staat. Daarnaast bakken mensen die samenwonen meer dan personen die alleen wonen.

Wie alleen woont maakt andere keuzes over voeding tijdens COVID-19 dan wie samen met anderen een woning deelt. Uit de voorlopige resultaten van de CoronaCookingSurvey, een onderzoek van de Universiteit Antwerpen in samenwerking met UGent en KU Leuven, blijkt dat er verschillen opduiken van in de winkel tot aan de tafel.

Zo komt naar voren dat alleenwonenden tijdens de lockdown minder planmatig te werk gaan dan mensen die samenwonen. Dit vertaalt zich onder andere in het minder vaak plannen van maaltijden en het geringer gebruik van boodschappenlijstjes. Daarnaast voelen ze ook minder vertrouwen om hun geld goed te beheren om gezonde voeding te kunnen kopen. Ondanks de minder planmatige aanpak, gooit de alleenwonende groep van onze deelnemers wel minder vaak etensresten weg.

Ook in de keuken komen enkele opvallende verschillen aan de oppervlakte. De deelnemers die alleen wonen zeggen minder vaak een gezonde maaltijd te koken, minder vertrouwen te hebben om een gezonde maaltijd te koken en proberen minder snel een nieuw recept uit dan onze deelnemers die samenwonen.

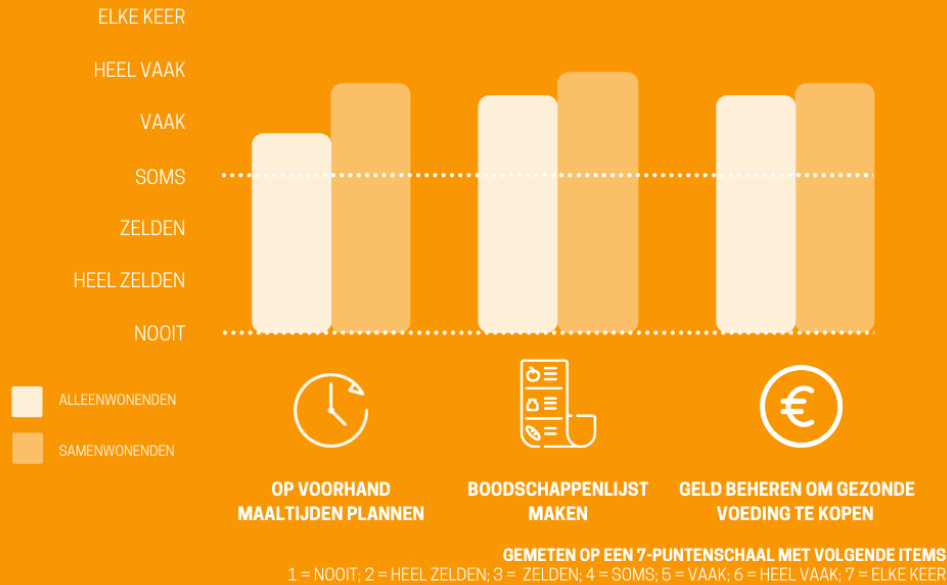
Daarenboven draaien de ovens van beide groepen ook aan verschillende frequenties. Zo bakten alleenwonenden voor de lockdown minder vaak gebak en brood dan mensen die samenwoonden, een verschil dat de afgelopen maanden nog een stuk groter is geworden.

Ten slotte is er nog een onderscheid in de manier van tafelen. Mensen die hun woning delen met anderen aten voor de lockdown al vaker aan tafel en hechtten toen meer belang aan maaltijden. Beide verschillen zijn sinds de lockdown nog toegenomen. Bovendien blijkt dat er minder alleenwonenden e-peritieven, terwijl er onder hen wel meer personen al eens aan een e-diner hebben deelgenomen dan het geval is bij de groep van samenwonenden. Uit eerdere bevindingen wisten we al dat e-peritieven en e-dining als ongemakkelijk worden ervaren. De nieuwe resultaten voegen nu toe dat de maaltijdvariant voor alleenwonenden toch nog minder plezierig en meer ongemakkelijk aanvoelt dan voor wie een dak met anderen deelt.

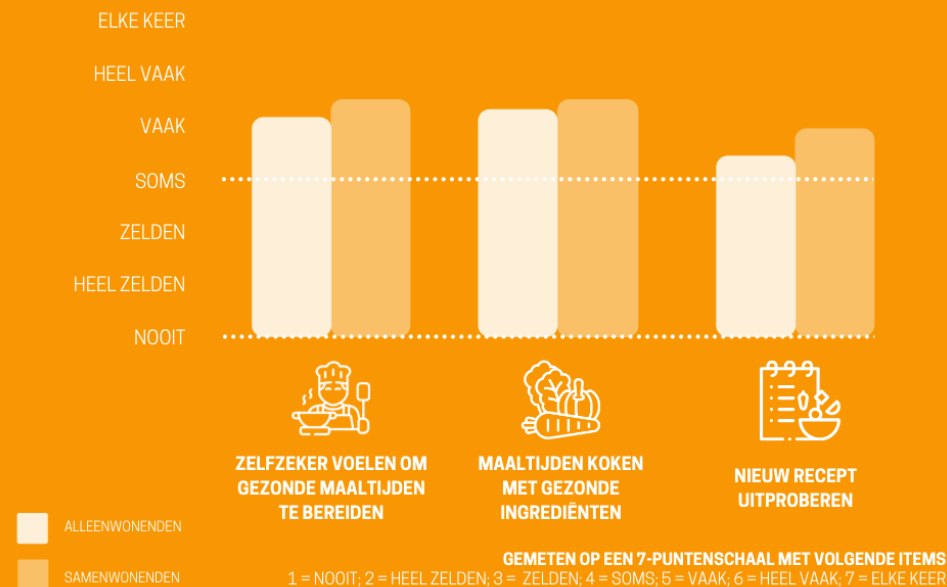
Een belangrijke kanttekening die de onderzoekers maken is dat, ondanks dat alle groepen vertegenwoordigd zijn in het onderzoek, de steekproef voornamelijk uit jonge, hoger opgeleide vrouwen bestond waarvan slechts een minderheid aangeeft financiële zorgen te hebben. Als je je zelf geroepen voelt om aan het onderzoek deel te nemen of meer info erover wil opzoeken, kan dat nog steeds op www.coronacookingsurvey.be.

Contactgegevens voor eventuele vragen: prof. dr. Charlotte De Backer:
charlotte.debacker@uantwerpen.be

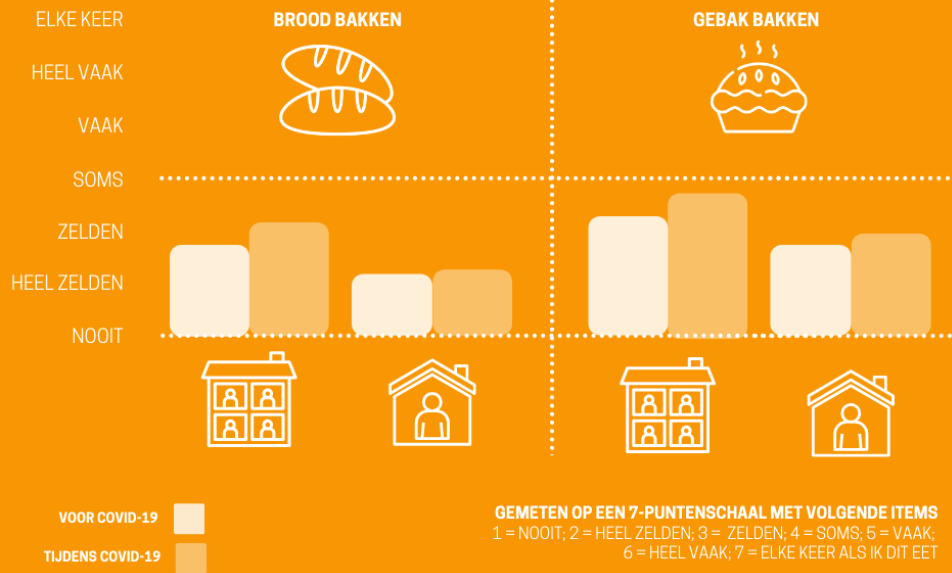
DE SAMENWONENDE DEELNEMERS PLANNEN MEER DAN ALLEENWONENDE DEELNEMERS



DE SAMENWONENDE DEELNEMERS KOKEN VAKER GEZOND EN PROBEREN SNELLER EEN NIEUW RECEPT UIT



SAMENWONENDE DEELNEMERS BAKKEN VAKER BROOD EN ANDER GEBAK DAN ALLEENWONENDE DEELNEMERS



DE SAMENWONENDE DEELNEMERS HECHTEN MEER BELANG AAN MAALTIJDEN





ALLEENWONENDE DEELNEMERS DOEN VAKER AAN E-DINEREN, TERWIJL SAMENWONENDE DEELNEMERS MEER E-PERITIEVEN

