

# Gezonde voeding in Amsterdam 2022-2024

februari 2026

Deze factsheet biedt inzicht in de gezonde voedselconsumptie van Amsterdammers, specifiek de groenteconsumptie. We belichten de verschillen tussen leeftijdsgroepen, sociaaleconomische positie en stadsdelen om beter inzicht te krijgen waar kansen liggen voor een gezonde voedselomgeving. Deze factsheet is geschreven in opdracht van de Overall Coalitie van Amsterdam Vitaal & Gezond door de GGD Amsterdam in samenwerking met Amsterdam UMC en de afdeling Onderzoek & Statistiek van de gemeente Amsterdam.

71 procent van de volwassen A'dammers voldoet *niet* aan de groentepnorm

## Kernpunten

- Doel is dat in 2040 75 procent van de Amsterdammers aan de groentepnorm van 250 gram per dag voldoet.
- In 2024 voldoet 29 procent van de Amsterdammers aan de groentepnorm.
- Amsterdammers met een hoog inkomen (37 procent) en tussen 16 en 35 jaar (36 procent) voldoen vaker aan de groentepnorm dan gemiddeld.
- Scholieren tussen 13 en 16 jaar (45 procent) eten minder vaak dagelijks groente dan volwassenen van 18 jaar en ouder (57 procent).
- Er zijn in alle leeftijdsgroepen verschillen naar opleiding en inkomen, met minder groenteconsumptie onder Amsterdammers met een laag inkomen en een vmbo/mbo-opleiding.

Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G) heeft als doel dat in 2040 75 procent van de Amsterdammers voldoen aan de groentepnorm ([Regioplan Amsterdam 2023-2026](#)). In 2034 staat dit doel op 65 procent en in 2028 op 40 procent. Daarnaast richt AV&G zich op het verkleinen van het verschil in groenteconsumptie tussen Amsterdammers met de grootste achterstand ten opzichte van het stedelijke gemiddelde, bijvoorbeeld op basis van inkomen, opleiding of woongebied. Deze factsheet biedt een overzicht van de huidige stand van zaken wat betreft de groenteconsumptie van Amsterdammers.

## 1 Drie op de tien Amsterdammers voldoen aan de groentepnorm

In 2024 voldoet 29 procent van de Amsterdammers van 16 jaar en ouder aan de groentepnorm van minimaal 250 gram groente per dag. Dit blijkt uit een enquête onder deelnemers van [het Stadspanel Amsterdam](#). Ter vergelijking: in Nederland voldoet 27 procent van de volwassenen tussen 18 en 80 jaar aan de richtlijn van 200 gram groenten per dag ([RIVM/VWS, 2023](#)).

### Wat is de groentenorm?

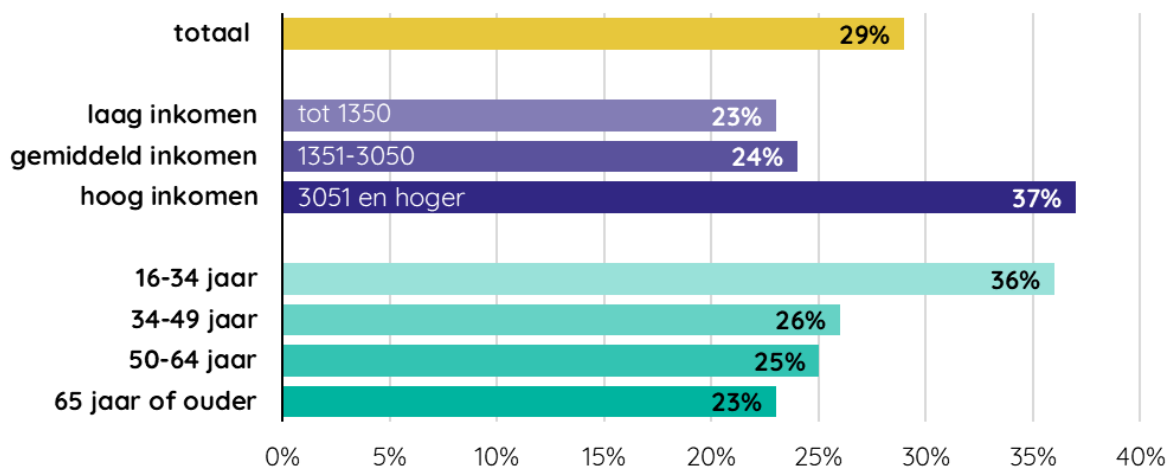
De richtlijnen Gezonde Voeding van de Gezondheidsraad geven aan welke voedingsmiddelen en eetpatronen bijdragen aan een betere gezondheid en het voorkomen van chronische ziekten. [Het Voedingscentrum](#) heeft deze vertaald naar de Schijf van Vijf, die concrete adviezen biedt voor een complete dagvoeding. De groentenorm is een belangrijke indicator voor gezonde voedselconsumptie.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente volgende de Schijf van Vijf is per leeftijdsgroep:

- 1-3 jaar 50-100 gram
- 4-8 jaar 100-150 gram
- 9-13 jaar 150-200 gram
- 14 jaar en ouder 250 gram

De groenteconsumptie hangt sterk samen met de sociaaleconomische positie. Amsterdammers met een hoog inkomen (meer dan 3050 euro per maand) voldoen vaker aan de groentenorm dan lage inkomensgroepen. Ook voldoen Amsterdammers van 16 tot 35 jaar vaker aan de groentenorm dan oudere leeftijdsgroepen.

**Figuur 1. Percentage Amsterdammers van 16 jaar en ouder dat voldoet aan de groentenorm, naar leeftijd en inkomen, 2024.**



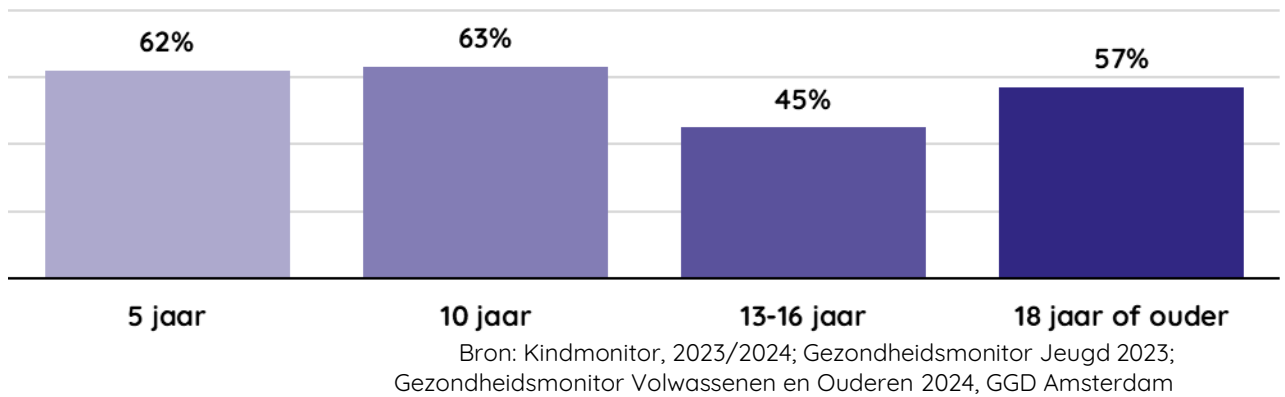
Bron: O&S

## 2 Scholieren eten minder vaak dagelijks groente

Een andere manier om groenteconsumptie te meten, is door te kijken naar het percentage mensen dat dagelijks groente eet. Op basis hiervan blijkt dat 57 procent van de Amsterdammers van 18 jaar en ouder hieraan voldoet. Amsterdamse scholieren van 13 tot en met 16 jaar eten het minst vaak dagelijks groente, namelijk 45 procent. Onder jonge kinderen van vijf en tien jaar eten ongeveer vijf op de acht dagelijks groente.



Figuur 2. Percentage Amsterdammers dat dagelijks groente eet, naar leeftijd.

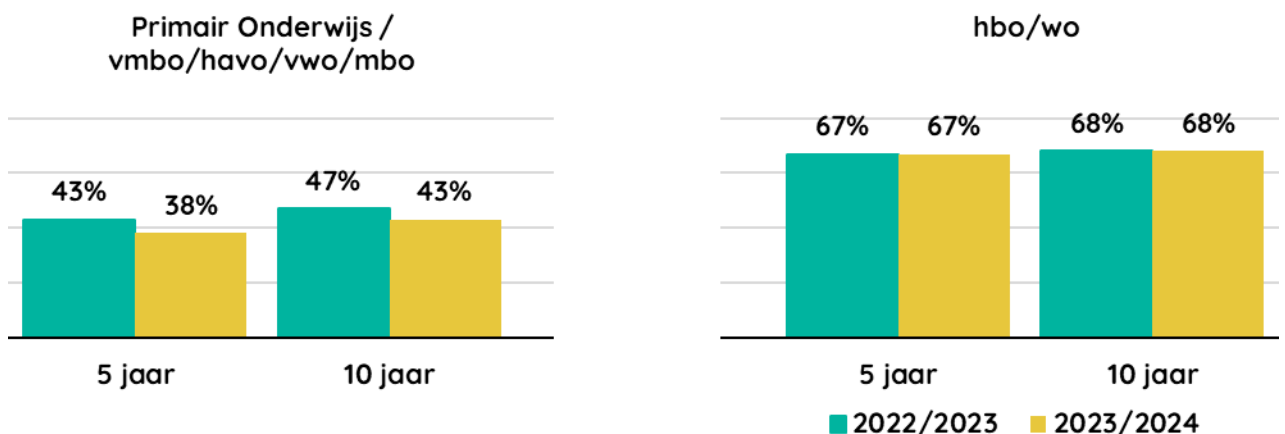


### 3 Economische ongelijkheid in dagelijkse groenteconsumptie

In paragraaf 1 werd al benoemd dat Amsterdammers met een laag inkomen minder vaak aan de groentenorm voldoen dan degenen met een hoog inkomen. Dit wordt bevestigd door de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, waaruit blijkt dat Amsterdammers met een laag inkomen (tot 130% van het wettelijk sociaal minimum) minder vaak dagelijks groente eten dan gemiddeld. Slechts 46 procent van deze groep eet dagelijks groente, vergeleken met 57 procent van de totale groep Amsterdammers (18 jaar en ouder) ([Gezonde voeding en sociaaleconomische positie Amsterdam, 2023](#)).

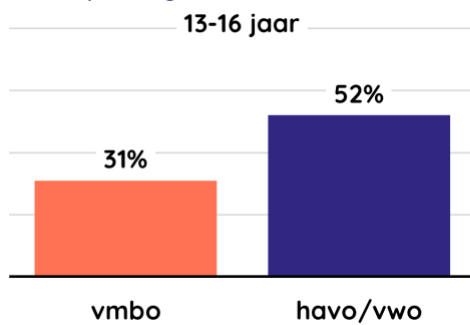
Onder Amsterdamse scholieren van 13-16 jaar zijn verschillen naar type opleiding zichtbaar. Vmbo-leerlingen eten minder vaak dagelijks groente dan havo/vwo leerlingen. Bij jonge kinderen zien we ook grote verschillen in dagelijkse groente consumptie aan de hand van de opleiding van de ouders. Amsterdamse kinderen van ouders tot en met een vmbo/mbo-opleiding eten minder vaak dagelijks groente dan kinderen van ouders met een hbo/wo-opleiding.

Figuur 3. Percentage Amsterdamse kinderen van 5 en 10 jaar dat dagelijks groente eet, naar opleiding van de ouders



Bron: Kindmonitor 2022/2023 en 2023/2024; GGD Amsterdam

**Figuur 4. Percentage Amsterdamse scholieren van 13 tot en met 16 jaar dat dagelijks groente eet, naar opleiding.**



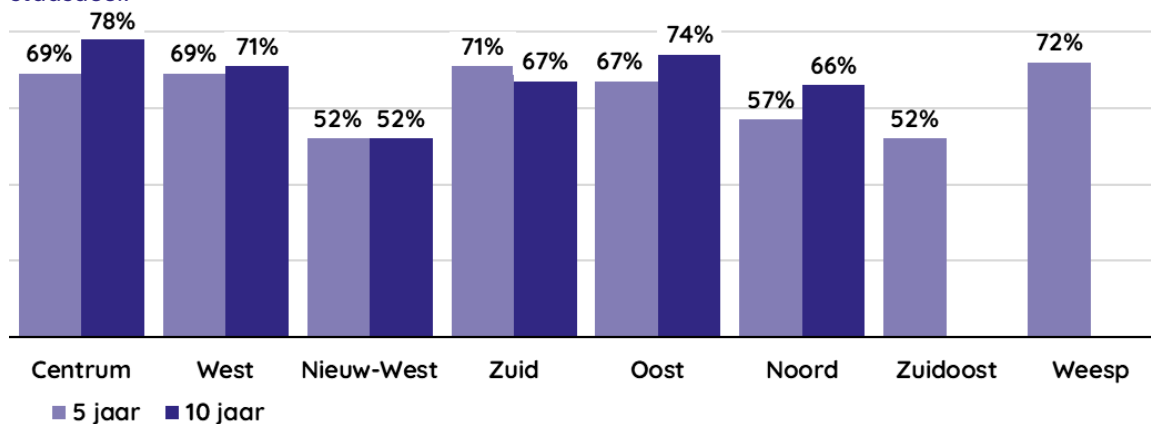
Bron: Gezondheidsmonitor Jeugd 2023, GGD

#### 4 Grote verschillen tussen stadsdelen in groenteconsumptie

Het aandeel inwoners dat aan de groentenorm voldoet verschilt per stadsdeel. Inwoners van Centrum (35 procent) en Oost (37 procent) voldoen iets vaker aan de groentenorm dan gemiddeld in Amsterdam (29 procent). Inwoners in Zuidoost (19 procent) juist minder vaak.

Ook zijn er grote verschillen tussen stadsdelen als we kijken naar het percentage jonge kinderen dat dagelijks groente eet. In Zuidoost\* en Nieuw-West eten jonge kinderen het minst vaak dagelijks groente.

**Figuur 5. Percentage Amsterdamse kinderen van vijf en tien jaar dat dagelijks groente eet, per stadsdeel.**



Bron: Kindmonitor 2023/2024, GGD Amsterdam

\*geldt alleen voor 5-jarigen



## 5 Meer inzet nodig voor behalen groentenorm

De groenteconsumptie in Amsterdam is laag: in 2024 voldoet slechts 29 procent van de Amsterdammers aan de norm van 250 gram groente per dag. Daarbij zien we dat Amsterdammers met een laag inkomen minder vaak aan de groentenorm voldoen. Daarnaast zien we dat scholieren met een vmbo opleiding en jonge kinderen van ouders met een vmbo/mbo-opleiding minder vaak dagelijks groente eten dan gemiddeld. Om het doel van 40 procent Amsterdammers dat aan de norm van 250 gram groenten per dag voldoet in 2028 te halen is samenwerking en goed beleid vereist.

Een gezonde voedselomgeving vraagt om een brede aanpak waarin betaalbaarheid, beschikbaarheid en stimulering van gezonde voeding centraal staan. Daarnaast is structurele monitoring essentieel, zoals het regelmatig meten van groenteconsumptie. Door een gerichte systeemaanpak en consistente meting kan Amsterdam de groenteconsumptie structureel verhogen en gezondheidswinst boeken.

### Hoe is gezonde voedselconsumptie gemeten?

Deze factsheet richt zich voornamelijk op de groentenorm als indicator voor gezonde voedselconsumptie. Hierbij wordt de norm van 250 gram groente per dag gehanteerd. Deze gegevens komen uit de monitor Voedsel Amsterdam: gezonde voedselomgeving, waarbij een enquête is uitgestuurd naar deelnemers van [het Stadspanel Amsterdam](#). Op dit moment wordt het aandeel dat aan de groentenorm voldoet niet structureel gemeten.

Gegevens over dagelijkse groenteconsumptie zijn afkomstig uit verschillende databronnen van de GGD Amsterdam:

- [Kindmonitor, 2022/2023 en 2023/2024, GGD Amsterdam](#)
- [Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen, 2022, GGD Amsterdam](#)
- [Gezondheidsmonitor Volwassen en Ouderen 2016, 2020, 2022 en 2024, GGD Amsterdam](#)

## Meer informatie...

<https://vitaalgezond.amsterdam/>

### auteur

Annelies van Loon

GGD Amsterdam

### met medewerking van:

Wilma Waterlander

Vincent Busch

Bregje van Asperen

Ranu Sewdas

Amsterdam UMC

GGD Amsterdam

GGD Amsterdam

Onderzoek en Statistiek

## Colofon

### Amsterdam Vitaal & Gezond

is een samenwerkingsverband van:  
Gemeente Amsterdam, Zilveren Kruis,  
Cliëntenbelang Amsterdam, Sigra en Elaa

### Onderzoek en Statistiek

[onderzoek.amsterdam.nl](mailto:onderzoek.amsterdam.nl)

### contact

[info@vitaalgezond.amsterdam](mailto:info@vitaalgezond.amsterdam)