

Wat geeft u uit aan voeding?

Hoeveel geeft een huishouden gemiddeld uit aan eten en drinken? Hoe kunt u op dit bedrag bezuinigen? En kunt u verspilling van voedingsmiddelen voorkomen?

Wat kost eten per persoon?

Om gemiddelde kosten voor de verschillende maaltijden per persoon te berekenen, heeft het **Voedingscentrum** een verantwoord voedingspakket samengesteld. Dat pakket bevat wat iemand minimaal gemiddeld dagelijks nodig heeft om gezond te blijven (per vrouw, man, zwangere, kind). De kosten hiervan staan vermeld in de tabel. De bedragen gelden voor een huishouden van twee personen.

*Bedragen zijn gebaseerd op een tweepersoonshuishouden

Bron: Referentievoedingen, Voedingscentrum 2009. Berekeningen, Nibud 2015.

Dagelijkse kosten eten per persoon*

	ontbijt	2e brood- maaltijd	warme maaltijd	tussen- doortjes	totaal
kind 1-3 jaar	0,24	0,57	1,20	0,64	2,56
kind 4-8 jaar	0,37	0,91	1,74	0,89	3,90
kind 9-13 jaar	0,53	1,21	2,15	1,07	4,97
man 14-65 jaar	0,63	1,50	2,33	2,03	6,48

vrouw 14-65 jaar	0,57	1,40	2,25	1,67	5,90
man en vrouw 65+	0,52	1,31	2,00	1,80	5,64
zwangere vrouw	0,57	1,40	2,25	1,55	5,78
moeder die borstvoeding geeft	0,71	1,72	2,40	2,28	7,11

€ 4,58

kost een warme maaltijd voor een echtpaar (m/v, 65-)

Lekker en gezond hoeft niet duur te zijn! Het kookboek van het Voedingscentrum en het Nibud bevat smaakvolle recepten voor € 2,- per persoon.

Grootte van huishouden

Hoe meer personen in het huishouden, hoe meer een maaltijd kost. Een voordeel is dat het inkopen en koken voor meer personen meestal goedkoper is. In onderstaande tabel ziet u hoeveel het verschilt om voor minder of meer mensen te koken.

Kosten van eten in vergelijking met een tweepersoonshuishouden	
Soort huishouden	Kosten
Eenpersoonshuishoudens	10 % duurder
Driepersoonshuishoudens	20% goedkoper

Kosten van eten in vergelijking met een tweepersoonshuishouden

Vierpersoonshuishoudens

30 % goedkoper

Wilt u voor uw eigen huishouden uitrekenen wat u aan eten uitgeeft, dan kunt u de bedragen uit de tabel die de dagelijkse kosten per maaltijd vermeldt, verhogen of verlagen met het percentage uit de tabel hierboven. Voor de totale kosten kunt u ook onderstaande tabel gebruiken.

Dagelijkse kosten voor eten per persoon bij verschillende huishoudgroottes

	1 persoon	2 personen	3 personen	4 personen of meer
Kind 1-3 jaar	€ 2,92	€ 2,65	€ 2,12	€ 1,86
Kind 4-8 jaar	€ 4,29	€ 3,90	€ 3,12	€ 2,73
Kind 9-13 jaar	€ 5,47	€ 4,97	€ 3,98	€ 3,48
Man 14-65 jaar	€ 7,13	€ 6,48	€ 5,18	€ 4,54
Vrouw 14-65 jaar	€ 6,49	€ 5,90	€ 4,72	€ 4,13
Man en vrouw 65+	€ 6,20	€ 5,64	€ 4,51	€ 3,95

Voorbeeld

Een gezin bestaat uit een vader en moeder (beide jonger dan 65 jaar), een kind van 7 en een kind van 12 jaar oud. Per dag besteedt dit gezin aan eten: $4,54 + 4,13 + 2,73 + 3,48 = 14,48$ euro.

Uitgaven zijn afhankelijk van uw inkomen

Wat een huishouden per maand aan eten uitgeeft, hangt ook af van het inkomen. Hoe hoger het inkomen, hoe meer geld aan eten wordt uitgegeven. Andere uitgaven kunnen ook invloed hebben op het bedrag dat u aan eten kunt besteden. Heeft u bijvoorbeeld hoge woonlasten? Dan blijft er minder over voor eten of andere uitgaven.

Wanneer het inkomen stijgt, besteedt een huishouden meer aan andere uitgaven dan aan eten. Zoals bijvoorbeeld kleding en vervoer. Ieder huishouden maakt hierin zijn eigen keuzes.

Afwijkende bedragen

De kosten kunnen afwijken doordat hoeveelheden verschillen. Bijvoorbeeld omdat iemand zware lichamelijke arbeid verricht. Dit is duurder omdat die persoon meestal meer eet. Er kunnen dus 'grote' en 'kleine' eters zijn. Daarnaast is de verdeling over de maaltijden voor iedereen verschillend. De één ontbijt stevig en luncht bijna niet, de ander net andersom.

Bespaartips

U wilt besparen op de kosten van uw boodschappen? Doe uw voordeel met onderstaande tips:

- Pin een vast bedrag voor uw boodschappen. Met dit bedrag doet u boodschappen. Omdat u niet meer geld bij u heeft, geeft u minder uit.
- Drink vaker water. Dan geeft u minder geld uit aan andere dranken.
- Maak een boodschappenlijst voordat u naar de supermarkt gaat. Zo weet u precies wat u wel en niet nodig heeft.
- Doe geen boodschappen met een lege maag. Veel mensen kopen dan producten die ze eigenlijk niet nodig hebben.

- Maak kinderen duidelijk dat ze niets extra's krijgen als ze meegaan met boodschappen doen.
- Maak gebruik van aanbiedingen. Koop alleen aanbiedingen als u zeker weet dat u dat product in die hoeveelheid ook gebruikt.
- Koop voor meerdere dagen in. Zo bespaart u geld en tijd.
- Vergelijk de prijzen. Er zijn verschillende prijsvergelijkings- of aanbiedingssites die u hierbij kunnen helpen.
- Besparen doet u ook door zo min mogelijk te verspillen. Kijk op de website van [Milieu Centraal](#) voor meer tips.