




WAT IS TIJD?

Vroeger keek men naar de zon, de maan en de sterren om de tijd te bepalen. Vandaag hebben we een uurwerk dat de tijd aangeeft en uitdrukt in seconden, minuten en uren. Maar tijd is ook eigen beleving. De tijd gaat snel als iets leuk is maar te traag als het minder fijn is. Tijd is dus ook een relatief begrip. Het gevoel om altijd te weinig tijd te hebben is eigen aan de huidige samenleving en heeft impact op onze voedingsgewoonten (24,25).

TIJD, EEN VEELZIJDIG INGREDIËNT

G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE

 Meer info te raadplegen op www.nice-info.be via 'Zoeken op'

Tijd en voeding zijn *onlosmakelijk* met elkaar verbonden. Er is de tijd die nodig is en die we nemen om voedsel te bereiden. Maar ook de tijd om voedsel te consumeren en er samen van te genieten. Tijd voor voeding bepaalt ook mee hoe we onze dag indelen. **De drukke tijdsgeest waarin we leven lijkt steeds meer tijd voor voeding af te snoepen.** Hoog tijd voor meer duiding en een blik op het belang hiervan voor onze gezondheid.

KOOK'TIJD'

De tijd die we aan koken – en alle stappen die daarbij horen – spenderen en onze manier van koken is in de loop van de geschiedenis veranderd. Vergeleken met vroeger spenderen we minder tijd aan koken, gaan we minder vaak aan de slag met verse basisingrediënten en gebruiken we vaker zogenaamd 'gemaksvoedsel' (zie kadertekst). Ook de kooktechnieken zijn geëvolueerd.

TIJD IN DE KEUKEN

Onze verre voorouders spendeerden bijna de hele dag aan voedsel zoeken en bereiden en, voor de ontdekking van het vuur, ook nog ettelijke uren aan het kauwen en het verteren ervan. Dat onze kookactiviteiten en de tijd en de moeite die we erin steken er vandaag helemaal anders uitzien is het resultaat van een proces van eeuwen (1,2). Sociaal-economische en wetenschappelijk-technologische ontwikkelingen hebben een impact gehad op de organisatie en de structuur van de ganse voedselketen: van bij de boer tot in de huiskeuken (1,3). De naoorlogse periode (tweede helft van de 20e eeuw) staat bekend voor de opkomst van de restaurant- en fastfoodcultuur en een groeiend aanbod aan gemaksvoedsel (zie 'Wat is gemaksvoedsel?') (3). De tijd die men zo in de keuken uitspaarde, kwam vrij voor andere, zogenaamd 'meer belangrijke' en 'meer economisch-efficiënte' zaken (3,6). Dat we in vergelijking met vroeger minder tijd besteden in de keuken blijkt ook uit drie dagboekonderzoeken van Belgische tijdsbudgetgegevens (1966, 1999, 2005). In 1966 werd dagelijks gemiddeld 50 minuten aan keukenwerk gespendeerd (voorbereiden, bereiden, bewaren, opdienen en afruimen). In 1999 en 2005 nam het werk in de keuken gemiddeld nog maar 40 minuten per dag in beslag (3,6). Vrouwen, ouderen, lager opgeleiden, niet-werkenden, koppels en gezinnen met kinderen brengen in het algemeen meer tijd door in de keuken dan mannen, jongeren, hoger opgeleiden, werkenden en alleenstaanden (3,5).

BEREIDINGSTIJD VAN VOEDSEL

Tijd speelt ook een belangrijke rol bij de productie en de bereiding van voedsel. Het wordt daarom ook wel het 'onzichtbare' ingrediënt genoemd. Ongeduldig zijn of de tijd uit het oog verliezen, kan de smaak, textuur, kleur, voedingswaarde en microbiologische kwaliteit van het voedsel beïnvloeden. Een zacht gekookt eitje kook je bijvoorbeeld best geen minuut te lang, de contacttijd van aardappelen en groenten met water beperkt je tot een minimum (dus kort wassen en koken), voor een kip moet je voldoende gaartijd rekenen, brooddeeg moet eerst enkele uren rijzen en gedroogde peulvruchten moeten overnacht worden geweekt. Koken met verse basisingrediënten vraagt tijd maar niet noodzakelijk veel tijd. Integendeel, veel basisvoedingsmiddelen

zijn van nature relatief snel te bereiden. Een eitje is in minder dan 10 minuten klaar, een stukje vis is op z'n best wanneer het kort is gegaard, fijngesneden groenten in de wok kan je al serveren na wat roerbakken en dankzij de microgolfoven zijn ook aardappelen sneller gaar. Ander modern keukenuitrusting zoals mixers, blenders, stoomovens helpen ook om de bereidingstijd van gezonde maaltijden te verkorten.

TIJD VOOR MEER KOOKKENNIS EN KOOKVAARDIGHEDEN

Hoe minder we koken, hoe minder kookkennis en kookvaardigheden we ontwikkelen (9). Gebruikelijk keukenuitrusting kunnen hantieren, recepten kunnen aanpassen en kunnen experimenteren met voedsel en ingrediënten, kennis hebben over de juiste bereidingstijden en de basisprincipes van voedselveiligheid en hygiëne kunnen toepassen dragen bij tot een gezond(er) eetgedrag (8). Hoe vroeger men hiermee begint, hoe beter. Door kinderen te betrekken bij het koken, wordt kookkennis overgedragen en ontwikkelen ze kookvaardigheden voor later. Kinderen betrekken bij de bereiding van maaltijden kan ook bijdragen tot een hogere inname van groenten en een gezonder eetpatroon (7). Kinderen die in hun omgeving weinig of niet zien koken, verliezen makkelijker voeling met de basisvoedingsmiddelen voor een gezonde voeding (12). Ouders hebben echter niet altijd de tijd, noch de goesting, om kinderen te betrekken in de keuken. Het moet vaak snel gaan, er is weinig tijd om te experimenteren en te knoeien of om uitgebreid te vertellen over wat er op tafel komt. Koken met kinderen is nochtans een belangrijke sociale activiteit die bovendien een goede investering is op lange termijn. Het is allerminst een vorm van 'tijdverlies' (8-12).

 [Infografiek: Gezonde culinaire basisregels](#)

 [Tool: Maaltijdplanner](#)

TIJD WINT WEER AAN BELANG

Hoewel koken steeds vaker wordt uitbesteed (bv. kant-en-klaar, thuis geleverd, buitenshuis eten), lijkt er toch een revival van 'weer meer ons eigen potje koken' met 'verse voeding' in de maak. Uit een online kwantitatief marktonderzoek, uitgevoerd in 2017 in opdracht van VLAM, bleek dat het merendeel (72%) van de Belgen die een warme maaltijd namen, deze maaltijd ook thuis zelf bereidden (23). De rest van de warme maaltijden werd buitenshuis genomen, afgehaald, thuis geleverd of het betrof kant-en-klaar maaltijden. De coronacrisis heeft hier in 2020 een sterke impact op gehad: het aandeel zelfbereide maaltijden nam toe tot 78%. Tijdens de eerste lockdown liep dit zelfs op tot 85%. In 2020 werd ook 9% meer verse voeding voor thuisverbruik aangekocht. Tegelijkertijd kwam er ook weer wat meer tijd vrij om de relatie met ons voedsel te herstellen en om opnieuw verbinding te zoeken met de natuur (bv. koken volgens de seizoenen) en de 'boer' (bv. korte keten, recht van bij de boer). Er ontstond meer aandacht voor en interesse in gezonde voeding voor meer gezondheid en meer weerstand tegen het coronavirus, in meer duurzame voeding, in de herkomst van ons voedsel en in meer culinair bewust genieten (3,21).

WAT IS GEMAKSVOEDSEL?

Gemaksvoedsel is een ruim en complex begrip. In de wetenschappelijke literatuur circuleren verschillende omschrijvingen en concrete invullingen van het begrip gemaksvoedsel.


EEN RUIM BEGRIP

Gemaksvoedsel was oorspronkelijk en is nog steeds bedoeld om weerwerk te bieden tegen het gebrek aan tijd in de samenleving. Gemaksvoedsel vermindert het werk, de moeite en de tijd om maaltijden te voorzien (3,6). Dat kan betrekking hebben op zowel de aankoop (bv. online boodschappen doen), de (voor) bereiding (bv. klaar voor consumptie), de bewaring (bv. lang houdbaar), de consumptie (bv. vergt geen tafel, bord en bestek) en het afruimen/afwassen (bv. verpakt in wegwerpmateriaal) van voedsel (4). Gemaksvoedsel is ook een relatief begrip. Sommige onderzoekers stellen dat gemaksvoedsel enkel betrekking heeft op voedsel dat thuis wordt geconsumeerd. Andere onderzoekers stellen dat buitenshuis eten ook een vorm van gemaksvoedsel is omdat het keukenwerk volledig wordt uitbesteed (1,3,4).

UITEENLOPENDE ASSOCIATIES

Vanuit historisch perspectief zijn bijna alle voedingsmiddelen die men vandaag in de winkel vindt, te beschouwen als een vorm van gemaksvoedsel. Vroeger werden bijvoorbeeld ook de eerste potjes yoghurt als gemaksvoedsel beschouwd omdat men thuis zelf geen yoghurt meer moest maken. Vandaag wordt gemaksvoedsel vaak geassocieerd met zeer uiteenlopende concepten zoals 'kant-en-klaar', 'ready-to-eat', 'sterk bewerkt',

'fastfood', 'nutriëntarm en/of energiedens'. De term gemaksvoedsel is dus, zoals de term voedselbewerking, vatbaar voor verschillende interpretaties.

 [Voedselbewerking: wat ligt er op ons bord](#)

GEVOLGEN VAN GEMAKSVOEDSEL

Gemak is en blijft een belangrijke drijfveer bij de aankoop en bereiding van voedsel (21). Het ruime aanbod aan gemaksvoedsel biedt een antwoord op het gemak waar men vandaag naar op zoek is. Dat kan positief zijn wanneer er daardoor bijvoorbeeld meer tijd overblijft om samen te eten, het de drempel om zelf te koken verlaagt, er zo makkelijk(er) meer variatie in de voeding wordt gebracht of er meer groenten op het bord verschijnen.

Kiezen voor meer gemaksvoedsel kan echter ook nadelig zijn wanneer het bijvoorbeeld gepaard gaat met minder gezinsmaaltijden, minder zelf koken, minder beheersing van kookvaardigheden, meer gebruik van sterk bewerkt gemaksvoedsel, minder gebruik van weinig of niet-bewerkte ingrediënten of verlies van voeling met waar ons voedsel vandaan komt. Veel hangt af van het soort gemaksvoedsel (bv. fastfood versus voorgesneden groenten) en de manier waarop men het gebruikt (bv. portie, hoeveelheid, frequentie) (1,3).

 [Inspelen op groente- en fruittrends](#)

TIJD VOOR DE GEZONDE BALANS

Gezond koken is tijdsafhankelijk: het kan snel en traag. Snel koken met minder tijd en meer 'gemak(svoedsel)' is prima, op voorwaarde dat er ook gezond wordt gekookt. Gezonde versies van gemaksvoedsel, zoals voorgesneden groenten, een potje yoghurt, volkorenbrood van bij de bakker/supermarkt, voorgekookte aardappelschijfjes, diepvriesgroenten en -fruit, peulvruchten uit blik, passen sowieso in een gezonde voeding. Een evenwichtig voedingspatroon kan prima bestaan uit een gezonde mix tussen verse basisvoedingsmiddelen die ook snel klaar zijn en gezond gemaksvoedsel. Met de nodige kookkennis en kookvaardigheden wordt het zelfs een fluitje van een cent.

MAALTIJD'

Een maaltijd staat voor een vast eetmoment van de dag. Maaltijd kan ook letterlijk gelezen worden als de tijd die we nemen om te 'malen' of te eten.

TAFELTIJD IS BELANGRIJK

Het gehaaste en drukke levensritme van vandaag maakt het steeds minder evident om samen (met het gezin) te eten (22). De gezinsmaaltijd wordt nochtans beschouwd als een belangrijk centraal ritueel binnen het gezinsleven (3,6). Uit de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) blijkt dat 78% van de Belgische bevolking nog de goede gewoonte heeft om minstens een maaltijd per dag samen aan tafel te nemen.

Samen tafelen met het gezin, familie of vrienden moet blijvend worden gestimuleerd (1,5,6,22). Samen eten met het gezin is een belangrijke opvoedende taak: ouders kunnen kinderen zo goede tafelmanieren en eetgewoonten aanleren maar ook andere vormen van socialisatie komen aan de gezinstafel aan bod. Eten met het gezin wordt in verband gebracht met meer gezonde voedingsgewoonten bij kinderen en adolescenten en meer preventie van verschillende voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen (zoals overgewicht), ongezonde voedingsgewoonten en eetstoornissen (5). Samen eten met het gezin, familie en vrienden speelt daarnaast ook een grote culturele en sociale rol. Het is een gelegenheid om dagelijkse ervaringen te delen, om te praten en te genieten (1,6,22).

TAFELTIJD VERMINDERT

Uit onderzoek van Belgische tijdsbudgetgegevens blijkt dat men in 2005 minder eettijd (samen) nam in vergelijking met vroeger (1966 en 1999) (3,6). Vooral tijdens de werkweek bleef de eettijd tot een minimum beperkt, was de maaltijd een minder


sociaal en gestructureerd gebeuren en spendeerden ouders minder eettijd samen met hun kinderen. Men at vaker snel tussendoor en sloeg gemakkelijker maaltijden zoals het ontbijt en het vieruurtje over. In het weekend werd de economische, efficiënte visie op tijd echter geneutraliseerd of zelfs omgekeerd en probeerde men meer tijd vrij te maken om te eten (3,6). Het avondmaal bleef de belangrijkste maaltijd van de dag: deze maaltijd werd het minst overgeslagen, duurde het langst (gemiddeld 26 minuten) en werd ook op weekdagen het meest samen met anderen genomen. Ook de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) stelde vast dat er nog altijd het meeste tijd wordt uitgetrokken voor het avondmaal, namelijk eveneens gemiddeld 26 minuten. Voor het middagmaal was dat gemiddeld 21 minuten en voor het ontbijt gemiddeld 14 minuten (3,6,7). De tijd die we spenderen aan eten hangt ook nog af van andere factoren. Ouderen nemen meer tijd om te eten dan jongeren. Jongeren slaan ook gemakkelijker maaltijden over. Wie in ploegen werkt, spendeert significant minder tijd aan eten. Hoger geschoolden nemen doorgaans ook meer tijd om te eten (5).

GRAAG TRAAAG

De factor 'eetsnelheid' krijgt steeds meer aandacht binnen het voedingsonderzoek. De eetsnelheid geeft weer hoeveel een persoon van een bepaald voedingsmiddel inneemt per tijdseenheid (gram per minuut) (17-20).

De textuur en de samenstelling spelen hierin vermoedelijk een rol. Uit onderzoek naar de eetsnelheid van voedingsmiddelen die veel voorkomen in het Nederlandse voedingspatroon, blijkt dat harde, knapperige en droge voedingsmiddelen (bv. groenten, fruit, crackers), die meer moeten worden gekauwd, geassocieerd zijn met een lage eetsnelheid. Vloeistoffen of voedingsmiddelen met een pudding- of geleïachtige textuur, die weinig of niet moeten worden gekauwd, gaan eerder samen met een hoge eetsnelheid. Daarnaast zouden ook een hoog energie-, eiwit-, koolhydraat- en vezelgehalte en een laag watergehalte de eetsnelheid afremmen door hun effect op de textuur van voedingsmiddelen. De rol van vet is nog niet helemaal duidelijk. Vet draagt enerzijds bij tot een hogere energiedensiteit en beïnvloedt ook de textuur (bv. een knapperige textuur door het product in contact te brengen met hete olie) wat de eetsnelheid kan vertragen. Anderzijds geeft vet voedingsmiddelen ook een romige, zachte textuur wat de eetsnelheid kan verhogen (17,18,26). Als men bij de eetsnelheid ook de energiedensiteit in rekening brengt, bekomt men de energie-innamesnelheid. Dat is interessant aangezien voedingsmiddelen met een hoge energiedensiteit die makkelijk wegkauen (dus een hoge eetsnelheid hebben), makkelijk(er) kunnen bijdragen tot een hogere voedings- en energie-inname en zo mogelijk ook tot een hogere BMI (17,18).

De voorkeur geven aan voedingsmiddelen met een lage energiedensiteit die meer tijd kosten om op te eten kan een goede strategie zijn om de energie-inname beter te controleren.


 [Tabel: Gemiddelde eetsnelheid en energie-innamesnelheid van enkele voedingsmiddelen > raadpleeg de tabel in het artikel online.](#)

OP TIJD ETEN

Gezondheidsprofessionals wijzen nog steeds op het belang van structuur en regelmaat in de voeding en raden drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en diner) aan. Uit de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) blijkt dat 74% van de Belgische bevolking minstens 5 dagen per week een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal neemt; 69% van de Belgen zou zijn maaltijden ook op vaste tijdstippen eten (13). Op regelmatige tijdstippen eten lijkt ook vanuit het concept van de chrononutritie – het onderzoek naar de complexe interactie tussen het biologisch ritme van ons metabolisme en de rol van de timing en frequentie van onze maaltijden – een goede gewoonte (14,15). Alle processen in ons lichaam volgen een bepaald ritme, dat wordt aangegeven door onze biologische hoofdklok. Die tikt volgens de afwisseling tussen dag en nacht. Hierdoor werkt ons metabolisme overdag ook anders dan 's nachts. Rommelen met het slaap-waakritme of onregelmatig eten kan het metabolisme (bv. vet- en glucosemetabolisme, hormoonhuishouding) verstoren (16). Bijvoorbeeld, mensen die in ploegendiensten werken hebben onregelmatige werktijden en/of nachtdiensten die het natuurlijke (bio)ritme van slapen, eten en metabolisme verstoren. Het spijsverteringsstelsel is 's nachts echter niet optimaal ingesteld om voedsel te verwerken. Door slaapttekort maken mensen die

in ploegen werken mogelijk ook andere voedingskeuzes. Bij vermoeidheid zijn we bijvoorbeeld eerder geneigd om te kiezen voor energierijk voedsel (14). Op lange termijn hebben ploegwerkers bijgevolg een verhoogd risico op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Volgens de WHO is werken in ploegendienst ook een risicofactor voor het ontwikkelen van sommige vormen van kanker (13).

Er zijn ook aanwijzingen dat het metabolisme anders zou tikken op verschillende tijdstippen doorheen de dag. De ochtend zou gepaard gaan met een snellere maaglediging, een betere absorptie van voedingsstoffen vanuit de darm, een betere glucosetolerantie, een hogere insulinesecretie en een groter thermisch effect van voedsel (14-16). Onderzoek van de chronobiologie lijkt tot op vandaag het belang van een regelmatig eetpatroon te bevestigen met verhoudingsgewijs een hogere energie-inname aan het begin van de dag dan 's avonds. Er zit mogelijk dus wel enige waarheid in de uitdrukking 'Ontbijt als een koning, lunch als een prins en dineer als een slaaf'.

 [Chrononutritie: biologische klok van voeding en metabolisme](#)

 [Intermittent fasting](#)

 **MEER LEZEN**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Nutrinews juni 2018**
 - > [Samen gezond de zomer in, en weer uit](#)
- **Gezond eten**
 - > [Gezond koken & kopen](#)
- **Materialen**
 - > [Brochure: Gezond koken](#)
- **Recepten**

Referenties

1. De Backer C. Niet iedereen kan een bizon schieten. Koken is liefde. 1e druk. Antwerpen: Manteau; 2020.
2. Linford J. The missing ingredient. The curious role of time in food and flavour. 2018
3. Daniels S. Meer dan honger stillen? Een sociaalhistorisch onderzoek naar de rol van gemaksvvoeding in de Belgische naoorlogse huisketen. Academisch proefschrift ter verkrijging van de graad van Doctor in de Sociale Wetenschappen. 2016
4. Vanhee P. Gezonde voeding sluit gemaksvvoedsel niet uit. Nutrineds, 2009, nr. 3
5. België. Bel. S. Bereidings- en consumptietijd van maaltijden. In: Lebacqz T, Teppers E.(ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Brussel, 2015.
6. Mestdag I. De gezinsmaaltijd heeft nog toekomst. Nutrineds, nr. 1, 2007.
7. Bel S. Familiemaaltijden en betrokkenheid bereiding. In: Lebacqz T, Teppers E.(ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Brussel, 2015
8. Jenné L. Focus op 'food literacy' of voedselvaardigheid. Nutrineds 2019 nr. 2. Beschikbaar via <https://www.nice-info.be/nutrineds/focus-op-food-literacy-of-voedselvaardigheid>.
9. Colatruglio S, Slater J. Food Literacy: Bridging the Gap between Food, Nutrition and Well-Being. In book: Sustainable well-being: Concepts, issues, and educational practices (pp.37-55) Chapter: 3. Publisher: ESWB Press, Winnipeg, MB. Editors: Deer F, Falkenberg T, McMillan B, Sims L
10. Lavelle F, Spence M, Hollywood L, McGowan L, Surgenor D, McCloat A et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Physic Activ*, 2016; 13 (119).
11. Lavelle F, Spence M, Hollywood L, McGowan L, Surgenor D, McCloat A et al. Modern transference of domestic cooking skills. *Nutrients*, 2019; 11, 870.
12. Coene I. Wel of niet kunnen koken kan impact hebben op de algemene gezondheid. Nutrineds, 2014, nr. 1.
13. Bel S. Maaltijdpatroon. In: Lebacqz T, Teppers E.(ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIVISP, Brussel, 2015.
14. NTVD: <https://ntvd.media/artikelen/je-bent-niet-alleen-wat-je-eet-maar-ook-wanneer-je-eet/> (2021)
15. Nutrition Bulletin - Editorial: Chrononutrition – an emerging, modifiable risk factor for chronic disease? (2021) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nbu.12498> en [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/toc/10.1111/\(ISSN\)1467-3010.Chrono-nutrition](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/toc/10.1111/(ISSN)1467-3010.Chrono-nutrition)
16. <https://www.nice-info.be/chrononutritie-de-biologische-klok-van-voeding-en-metabolisme>
17. Mars M. Eetsnelheid kan overconsumptie van ultrabewerkte voeding bepalen. Voeding Nu 2020 nr. 3. Beschikbaar via <https://www.voedingnu.nl/artikelen/eetsnelheid-kan-overconsumptie-van-ultrabewerkte-voeding-bepalen>
18. Van den Boer J, Werts M, Sjiebelink E, de Graaf C, Mars M. The Availability of Slow and Fast Calories in the Dutch Diet: The Current Situation and Opportunities for Interventions. *Foods*, 2017 Oct 2;6(10):87. doi: 10.3390/foods6100087.
19. Forde C, Mars M, de Graaf K. Ultra-processing or oral processing? A role for energy density and eating reate in moderating energy intake from processed foods. *Curr Dev Nutr* 2020; 4 (3). <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa019>
20. Flemish Institute of Healthy Living (2020) Implications of food processing: the role of ultra-processed foods in a healthy and sustainable diet. Laken (Brussels), Online: gezondleven.be
21. Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. VLAM consumententrends in voeding. februari 2021 - https://www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank?f%5B0%5D=facet_sector%3A50 <https://www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank> > VLAM consumententrends in voeding
22. <https://www.vlaanderen.be/vlam/press/samen-tafelen-staat-onder-druk>
23. Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. Impact van COVID-19 op het aankoop- en consumptiegedrag. Webinar 11 december 2020 - Dit online kwantitatief onderzoek, via het markonderzoeksbureau van iVox, bevroegt elk dag van het jaar 20 unieke personen over hun consumptie van de dag voordien. Op jaarbasis komt dit dan uit op ruim 7.000 ondervraagde personen.
24. Van den Broek J. Hoe meten we tijd? Beschikbaar via <https://npokennis.nl/longread/7665/hoe-meten-we-de-tijd>. Geraadpleegd op 14 september 2021.
25. Soree B. Wat is tijd? Beschikbaar via <https://www.ikhebeenvraag.be/vraag/2790/Wat-is-tijd>. Geraadpleegd op 14 september 2021.
26. Viskaal-van Dongen M, Kok F,J, de Graaf C. Eating rate of commonly consumed foods promotes food and energy intake. *Appetite*, 2011; 56: 25-31.