



ONTBIJTMONITOR 2019

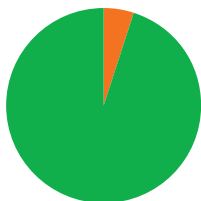
ONTBIJTGEDRAG VAN BASISCHOOLEERLINGEN

HOE VAAK

Hoe vaak kinderen ontbijten

- 95% dagelijks
- 5% niet dagelijks

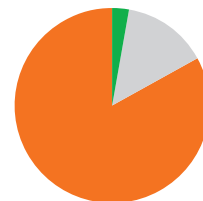
45% van de niet-ontbijters zit in de bovenbouw



HOE GOED

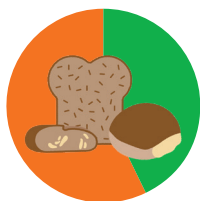
Of kinderen volgens de Schijf van Vijf ontbijten

- 3% uitsluitend producten uit de Schijf van Vijf
- 14% met maximaal één dagkeuze
- 83% met meerdere producten buiten de Schijf van Vijf



WAT

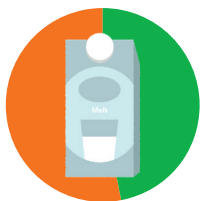
Een gezond ontbijt bestaat volgens de Schijf van Vijf uit iets van volkoren, halvarine of margarine, magere of halfvolle zuivel, groente, fruit en thee zonder suiker of water. Dit staat er bij gezinnen met basisschoolleeringen op tafel:



- 43% volkorenbrood
- 57% geen of ander brood



- 62% halvarine of margarine
- 38% niet of anders



- 47% magere of halfvolle zuivel
- 53% geen of andere zuivel



- 26% fruit
- 74% geen fruit
- 12% groente
- 88% geen groente



- 37% thee zonder suiker of water
- 63% niet of iets anders

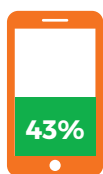
TIJD

Hoe ouder kinderen worden, hoe minder tijd ze nemen voor hun ontbijt



19 minuten gemiddelde ontbijttijd

WAAR



ontbijt achter een scherm: tv, computer, tablet of smartphone

Kijkt tv bij het ontbijt

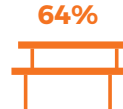


Midden/lagere sociaal-economische klasse



Hogere sociaal-economische klasse

Ontbijt aan tafel



Midden/lagere sociaal-economische klasse



Hogere sociaal-economische klasse

SFEER



ontbijt in een ontspannen sfeer

■ Gestresst ■ Neutraal ■ Ontspannen

Bovenbouw 7% 23% 70%

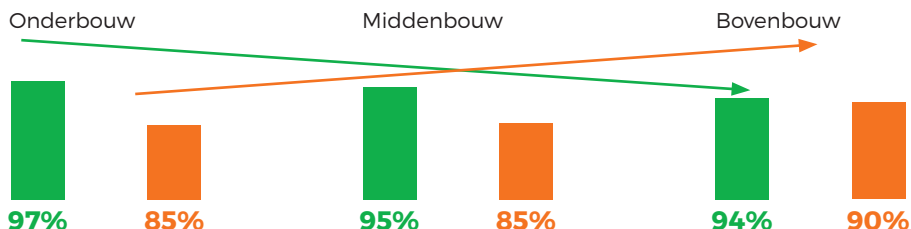
Middenbouw 14% 34% 52%

Onderbouw 18% 29% 53%

PARADOX

De ontbijtparadox: gedurende de basisschooljaren gaan kinderen minder vaak ontbijten en hun ouders vaker.

■ Kinderen
■ Ouders



Onderbouw: groep 1 en 2 - Middenbouw: groep 3, 4 en 5 - Bovenbouw: groep 6, 7 en 8

Dit onderzoek is gedaan in juni 2019 door GfK op basis van een online vragenlijst onder ouders van basisschoolkinderen in de leeftijd van 4 tm 12 jaar.