



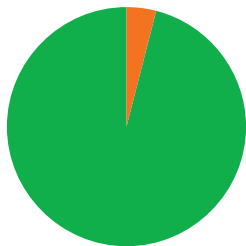
ONTBIJTMONITOR 2023

ONTBIJTGEDRAG VAN BASISSSCHOOLLEERLINGEN

HOE VAAK

Hoe vaak kinderen ontbijten

- 95% dagelijks
- 5% niet dagelijks

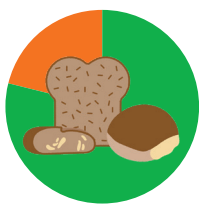


WAAROM ONTBIJTEN KINDEREN

- ontbijten is een bron van energie **31%**
- ontbijten is een gewoonte **14%**
- het moet van ouders **22%**
- ontbijten is nodig om te concentreren **13%**
- ontbijten is gezond **16%**
- om te genieten **3%**

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 basisschoolleerlingen op tafel:



- 79% bruin- of volkorenbrood
- 21% geen of ander brood



- 63% halvarine of margarine
- 37% niet of anders



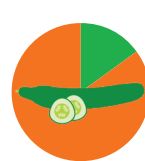
- 59% magere of halfvolle zuivel
- 41% geen of andere zuivel



- 46% thee zonder suiker of water
- 54% niet of iets anders



- 25% fruit
- 75% geen fruit



- 15% groente
- 85% geen groente

Populaire belegsoorten zijn vleeswaren, chocoladepasta, (smeer)kaas, zoet beleg en pindakaas.

TIJD

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

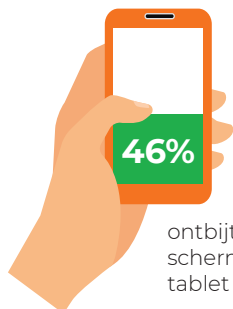


INFLATIE

10% van de ouders geeft aan geen/minder geld te hebben voor het (gezonde) ontbijt.



WAAR



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

Kijkt tv bij het ontbijt

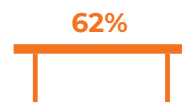


Lagere sociaal-economische klasse

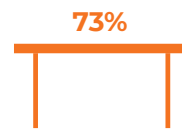


Hogere sociaal-economische klasse

Ontbijt aan tafel

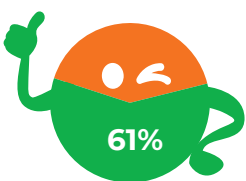


Lagere sociaal-economische klasse



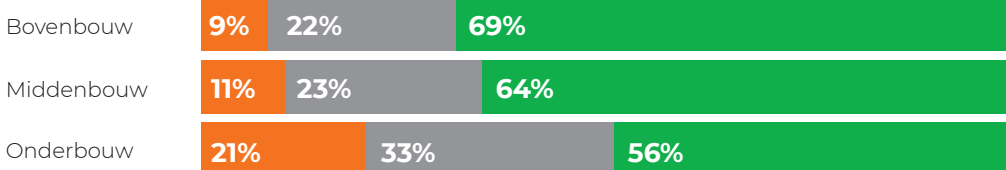
Hogere sociaal-economische klasse

SFEER



ontbijt in een ontspannen sfeer

■ Gestresst ■ Neutraal ■ Ontspannen



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

Dit onderzoek is gedaan in mei 2023 door GfK op basis van een online vragenlijst onder ouders van basisschoolkinderen in de leeftijd van 4 tm 12 jaar.