



Laat het gezonde ontbijt niet van tafel vallen!

Kansen en concrete ideeën voor een gezond ontbijt.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Gezonder eten helpt ons allemaal	4
Van willen naar kunnen	7
Uitdaging: Toekomst	8
Uitdaging: Educatie	9
Uitdaging: Gezondheid	10
Uitdaging: Duurzaamheid	11
Uitdaging Beschikbaarheid	12
Samen maken we het verschil	13



Al jaren zet het Nationaal Schoolontbijt het belang van een gezond ontbijt om de dag goed te starten op de kaart. Met name bij basisschoolleerlingen, hun leerkrachten en ouders. Met de droom: een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind.

Want zo vanzelfsprekend als het lijkt is het niet in de praktijk. Om deze droom kracht bij te zetten, stapte het team Nationaal Schoolontbijt eens buiten de lijntjes van de huidige organisatie en nodigden diverse professionals uit bij het eerste Ontbijtsymposium om te achterhalen welke kansen er zijn om het belang van gezond ontbijt ook via andere kanalen te ondersteunen.

Babs Bruil,
projectmanager Nationaal Schoolontbijt:

"Elke dag begint met een gezond ontbijt — althans, dat zou zo moeten zijn. Helaas zijn er in Nederland nog steeds (te veel) kinderen die met een gevulde maag door een ongezond ontbijt (vullen is niet gelijk aan voeden) of zelfs lege maag naar school gaan."

Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind

Een gezond ontbijt is essentieel, niet alleen om voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen, maar ook om energiek de dag te starten en geconcentreerd te kunnen leren op school. Ontbijten lijkt heel gewoon. Toch ontbijten zo'n 72.000 kinderen niet elke dag. Daarnaast valt er in veel gezinnen winst te behalen in de kwaliteit van het ontbijt.

Door te kiezen voor voedzame ontbijtproducten en bewust te eten – samen aan tafel, zonder afleiding van tv of smartphone – wordt het ontbijt een waardevol moment van de dag. Het stimuleren van gezond ontbijtgedrag draagt bij aan het welzijn en de gezondheid van kinderen, nu én in de toekomst.

Gezonder eten helpt ons allemaal

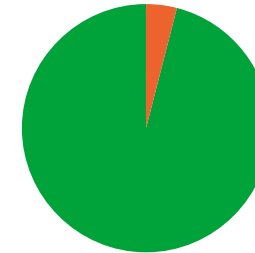
De koppen in de media liegen er niet om: 'Door ongezonde leefstijl stagneert de levensverwachting, ook in Nederland' en "Steeds meer kinderen hebben overgewicht". Confronterend.

De vraag is wat kunnen wij daar samen aan doen? Onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) laat zien dat ongezonde voeding naar schatting bijdraagt aan ongeveer 8,1% van de ziektelast. Dat komt neer op circa 12.900 doden per jaar en 6 miljard aan zorguitgaven. Het stimuleren van gezonde eetgewoonten is dus geen luxe, maar noodzaak.



Hoe vaak kinderen ontbijten

- 95% dagelijks
- 5% niet dagelijks



“

Michelle van Roost,
voedingsdeskundige en oprichter van kennis-
en communicatiebureau Voedingsjungle:

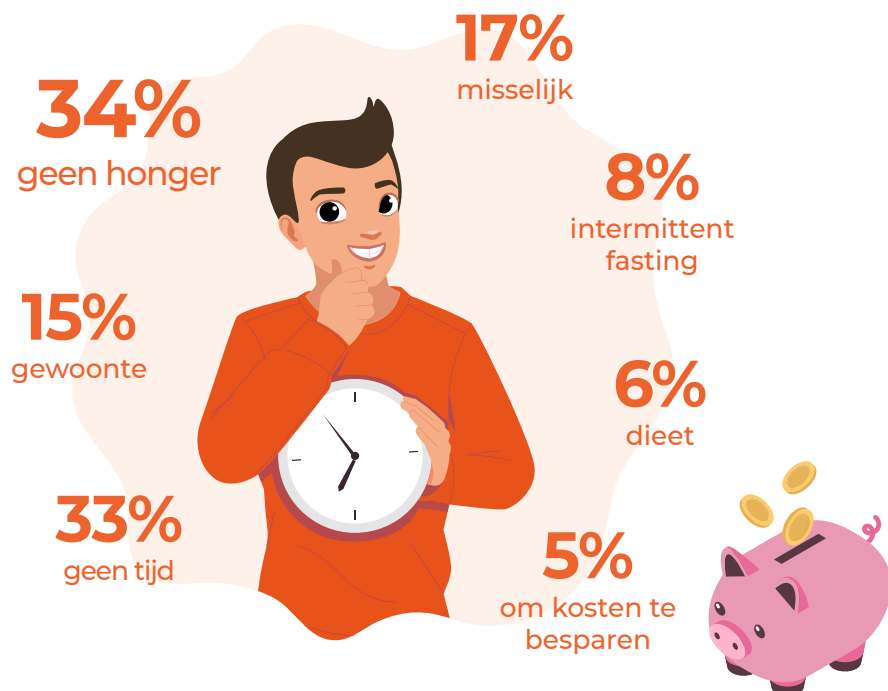
"Er is ontzettend veel gezondheidswinst te behalen als we met z'n allen, beetje bij beetje, gezonder gaan eten."

”

Elke dag beginnen met een gezond en lekker ontbijt kan daar aan bijdragen. Volgens de Ontbijtmonitor ontbijt 95% van de kinderen in de leeftijd van 4-12 jaar dagelijks. Onder jongeren in het voortgezet onderwijs (t/m 16 jaar) ligt dat percentage aanzienlijk lager: in 2021 ontbeet nog 67,6% dagelijks.

Daarnaast zien we dat er nog veel te winnen valt aan het voedingspatroon naarmate kinderen ouder worden. Peuters van 1 tot 4 jaar eten gemiddeld het gezondst (score 7,1), terwijl pubers van 12 tot 18 jaar de minst gezonde keuzes maken (score 5,9). Juist in deze fase is het belangrijk om gezonde gewoonten te blijven stimuleren, zodat kinderen opgroeien met een sterke basis voor een vitaal en gezond leven.

Waarom ontbijten we niet of maar af en toe?



Vijf vuistregels



Ontbijten geeft je energie



Ontbijten levert voedingsstoffen



Ontbijten helpt de stoelgang



Ontbijten voorkomt snacken



Ontbijten is lekker en gezellig

Gezond ontbijten is meer dan een optelsom van goede voedingsstoffen. Het gaat niet alleen om wat je eet, maar ook om hoeveel en wanneer je eet. Het Voedingscentrum geeft duidelijke richtlijnen over wat en hoeveel we nodig hebben voor een gezond voedingspatroon. Maar gezond eten begint met een gezond eetritme: drie volwaardige maaltijden per dag aangevuld met een paar verantwoorde tussendoortjes.

Dat ritme start in de ochtend. Het ontbijt zet de toon voor de rest van de dag. Bij voorkeur is het een gezamenlijk moment aan tafel, met aandacht voor het eten én voor elkaar. Zo draagt gezond ontbijten niet alleen bij aan een goede voedingsinname, maar ook aan structuur, verbinding en bewust eetgedrag. Door samen aan tafel te eten en als ouder het goede voorbeeld te geven, leren kinderen gewoontes die zij later zelfstandig voortzetten.

**Jong
geleerd is
oud gedaan!**

Wat kinderen op jonge
leeftijd leren, blijft vaak
hun hele leven hangen.

Meer dan alleen voedingsstoffen

Een gezond ontbijt is niet alleen een investering in gezondheid, maar ook in ontwikkeling en gelijke kansen. Kinderen die goed ontbijten kunnen zich beter concentreren, presteren beter op school en starten de dag met meer energie en zelfvertrouwen.



Van willen naar kunnen

Ons ontbijtgedrag laat ook te wensen over. Snel onderweg naar werk een broodje wegwerken of ontbijten voor de TV maakt dat we weinig aandacht hebben voor ons ontbijt. En daar komt bij dat we allemaal – ook kinderen en jongeren – in de huidige maatschappij dagelijks oog in oog staan met verleidingen, zowel online, op straat en in winkels. Dat maakt gezond ontbijten niet altijd even makkelijk.

Of iemand wel of niet ontbijt wordt beïnvloed door veel meer dan alleen kennis of goede intenties. Hoe ziet de ochtend eruit? Is er tijd? Wat ligt er in huis? Wat levert ontbijten iemand eigenlijk op? En welke gewoontes zijn er in de loop der jaren ontstaan? Juist daarom begint gedragsverandering niet met een advies, maar met het verkennen en begrijpen van ontbijtgedrag. Pas als je begrijpt hoe het huidige ontbijtgedrag tot stand komt, kun je nadenken over verandering. Daarbij spelen motivatie, vaardigheden en de omgeving allemaal een rol. Door ontbijten persoonlijk relevant en waardevol te maken groeit de motivatie. Door praktische drempels weg te nemen wordt het makkelijker om het gedrag uit te voeren. En door vaste routines op te bouwen krijgt ontbijten uiteindelijk een vanzelfsprekende plek in de dag.

“

dr. Roel Hermans,
gedragswetenschapper en oprichter
van LeefstijlLab:

“Gedrag ontstaat wanneer mensen het kunnen,
willen en de gelegenheid hebben”.

”



Uitdaging: Toekomst

Hoe ziet het ideale gezonde ontbijtritueel eruit? Hoe krijgen we dit erin bij ouders/verzorgers?



Opvoeding en voeding is primair een taak van ouders. Ouders kennen hun kind het best en kunnen het ontbijt afstemmen op persoonlijke voorkeuren, allergieën en routines. Echter niet alle ouders hebben de kennis en middelen om gezonde keuzes te maken. Daarnaast tellen andere factoren mee als cultuurverschillen, armoede, tijdgebrek en stress. In een ideale wereld zouden ouders voldoende kennis, middelen en tijd moeten hebben om hun kind een gezond ontbijt te geven.

“Ouders dragen de sleutel tot een gezond ontbijt, maar de samenleving moet helpen de deur te openen.”

Doelgroep: ouders

Concrete ideeën

- **Eenduidig beleid en communicatie.** Om verwarring en tegenstrijdige informatie te voorkomen, is een centrale, overzichtelijke website voor het onderwerp “gezond ontbijt” nodig, die kinderopvang, consultatiebureau en scholen aan ouders kunnen tippen.
- **Kinderen voeden ouders op.** Via educatie op scholen, die een ondersteunende rol hebben.
- **Ondersteuning van ouders.** Laagdrempelig, praktisch en positief. Via lokale informatieavonden, met subsidies en een aanspreekpunt.



Uitdaging: Educatie

Moet les over gezonde voeding en dus gezond ontbijt een vaste plek krijgen in het onderwijs?

Ieder kind voedselvaardig, dat is het doel. Daarvoor is educatie op scholen nodig, maar niet alleen dat. Kinderen leren van alles wat ze zien en horen, wat maakt dat ook o.a. de omgeving en gedrag van naasten invloed heeft op wat kinderen uiteindelijk als normaal of goed ervaren. En niet te vergeten: practice what you preach.

Doelgroep: onderwijs

Concrete ideeën:

- **Een gezonde omgeving voor het kind.** Met onder andere gezonde schoolkantines en gezonde kindermarketing.
- **Ontzorg scholen.** Sluit aan bij het jaarplan van scholen, koppel voedseleducatie aan een (landelijke) projectweek, en heb aandacht voor eetmoment en seizoen.
- **Focus op eetrust tijdens schooltijd.** Alleen vertellen dat je met aandacht moet eten is niet genoeg. Elk school neemt voldoende tijd voor eten, zonder afgeleid te zijn door werkjes of schermpjes.
- **Voeding een standaard onderdeel.** Niet alleen in basisonderwijs, maar ook van vervolgopleidingen. Gezond eten moet een basisvaardigheid worden.



Uitdaging: Gezondheid

De Schijf van Vijf is het uitgangspunt, hoe krijgen we iedereen zo ver om hiermee de dag te starten?

Er valt nog veel te winnen. Gezonde voeding moet een vast onderdeel worden van educatie en leefstijl. Eenduidig beleid en communicatie kan hierbij helpen, met een rol voor leefstijlcoaches, diëtisten, en sportclubs. Producenten van levensmiddelen zouden hier een verantwoordelijke rol in moeten nemen

Doelgroep: voedingsprofessionals, beleid en producenten van levensmiddelen

Concrete ideeën:

- **Voorlichtingscampagne.** Een langdurige campagne vanuit de overheid, die alle lagen van de samenleving meeneemt en iedereen met kleine stapjes richting gezonder loodst.
- **Wetgeving voor gezonder aanbod.**
Geen betutteling, wel duidelijkheid.

“

Een gezond ontbijt begint bij samenwerking — van producent tot ouder, van school tot sportclub.

”



Uitdaging: Duurzaamheid

Hoe maken we het makkelijker om duurzamer te ontbijten, zoals minder dierlijk en meer lokaal?

Er liggen kansen om duurzaam ontbijten makkelijk, toegankelijk en aantrekkelijker te maken. Dat vraagt om samenwerking tussen supermarkten, educatie, marketing en beleid. Kleine stappen, zoals het promoten van havermout en plantaardige opties, kunnen grote impact hebben.

Doelgroep: beleid, producenten van levensmiddelen

Concrete ideeën:

- **Prep you own pap.** Maak plantaardige opties populair en praktisch, ook als snack of take-away. Daarmee kan je de Schijf van Vijf in één gerecht stoppen – eenvoudig, inclusief en lokaal. Voorbeeld: havermoutpap.
- **Spotlight op kindermarketing** – kinderen worden beïnvloed door 'big food', vaak ongezond en niet duurzaam. Maak een documentaire of item in Het Klokhuis over gezonde, duurzame ontbijtkeuzes.
- **Branchebrede afspraken** – zoals subsidies van dier naar plant, stille transitie ("stop het erin, maar vertel het niet"), en campagnes met influencers.



Uitdaging: Beschikbaarheid

**Welke oplossingen zijn er nodig om een gezond ontbijt geschikt te maken voor iedereen?
Welke maatschappelijke rol heeft een supermarkt hierin?**

In Nederland is in principe alles beschikbaar. Maar niet standaard altijd en voor iedereen.



Doelgroep: beleid, producenten van levensmiddelen

Concrete ideeën:

- **Liefde geven aan de Schijf van Vijf.** Een concreet concept dat al bekendheid heeft, maar nog meer kunnen gebruiken. Onder andere door Schijf van Vijf-producten goedkoper aan te bieden.
- **Gezond ontbijtschap in de supermarkt.** Met gezonde en meer plantaardige dan dierlijke producten, en juiste marketing om kinderen te motiveren.
- **Aandacht voor gemak.** à la verspakket, maar dan voor het ontbijt.



Samen maken we het verschil

Door gezonde ontbijtgewoonten te stimuleren – thuis, op school en in de samenleving – leggen we samen de basis voor een gezondere generatie. Daar is eenduidig beleid, educatie op scholen en een gezonde omgeving voor nodig.

- ✓ Preventie verlaagt zorgkosten;
- ✓ Investeren in kinderen levert maatschappelijke winst op;
- ✓ Niet alleen ouders spelen een rol. Ook scholen, gemeenten, producenten en voedingsprofessionals kunnen bijdragen.
- ✓ Kleine dagelijkse keuzes maken een groot verschil.



Voor meer informatie

Stichting Gezond Ontbijt

info@schoolontbijt.nl

0317 47 12 22

www.schoolontbijt.nl

