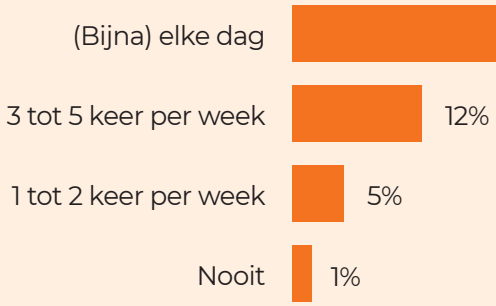
ONTBIJTMONITOR 2026

Laat het gezonde ontbijt niet van tafel vallen

Hoe vaak ontbijt een kind



Hoe jonger, hoe regelmatiger er wordt ontbeten.

T/m 3 jaar **88%** · 4-8 jaar **86%** · 9-12 jaar **82%**,
13-18 jaar **75%** · >18 jaar **71%**

Samen ontbijten

Kinderen ontbijten meestal samen met een van de ouders/verzorgers: **65%**

Kinderen die dagelijks ontbijten, doen dit vaker met een van de ouders/verzorgers: **72%**

Jonge kinderen ontbijten minder vaak alleen

t/m 3 jaar	4-8 jaar	9-12 jaar	13-18 jaar	>18 jaar
0%	2%	2%	17%	24%

Gezinnen met basisschoolkinderen ontbijten significant vaker samen, terwijl oudere kinderen vaker alleen ontbijten.

Waar ontbijten kinderen?



77% thuis aan tafel

28% thuis, niet aan tafel

10% buitenshuis, op school

7% onderweg

Kinderen combineren het ontbijt vaak met andere activiteiten



Scherm kijken (TV, mobiel, tablet) **85%**



Praten **46%**

Radio/muziek/podcast luisteren **14%**



Lezen op papier **10%**



Wanneer niet dagelijks wordt ontbeten, verschuift de locatie vaker naar buitenshuis (**31%** versus **16%**), terwijl dagelijks ontbijten vaker thuis aan tafel gebeurt (**80%** versus **77%**)

De Ontbijtmonitor is consumentenonderzoek (online vragenlijst, representatief, n=518) onder ouders met thuiswonende kinderen uitgevoerd door Profacts in juni 2026, in opdracht van het Nationaal Schoolontbijt.