

GEZOND  
OP SCHOOL  
MET LIDL

MANGER ÉQUILIBRÉ  
À L'ÉCOLE  
AVEC LIDL





**ONDERZOEK NAAR GEWOONTES VAN OUDERS EN  
KINDEREN OP VLAK VAN ONTBIJT EN  
TUSSENDOORTJES**

**Hans Verhoeven  
Margaux Janssen**

iVOX

20160375





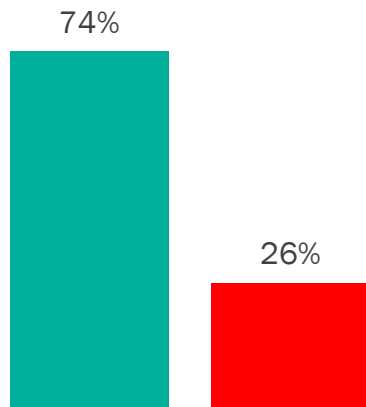
**1.**

**Ouders willen wel goede voorbeeld geven, maar slagen daar vaak niet in.**

***Les parents veulent donner le bon exemple, mais souvent il n'y réussissent pas***

**Drie op vier ouders willen wel het goede voorbeeld geven aan hun kinderen qua gezond ontbijten, maar vier op tien geeft zelf al aan dat ze daar níét in slagen...**

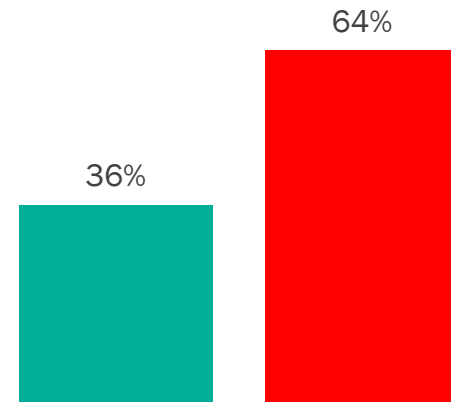
*Trois parents sur quatre veulent donner le bon exemple à leurs enfants concernant un petit-déjeuner sain, mais quatre sur dix reconnaissent qu'ils n'y réussissent pas ...*



Ik probeer een goed voorbeeld te geven aan mijn kinderen op vlak van gezond ontbijten

■ Akkoord ■ Niet akkoord

*J'essaie de donner à mes enfants le bon exemple en prenant un déjeuner sain*



Ik ben niet echt een goed voorbeeld voor mijn kinderen qua gezond en regelmatig ontbijten

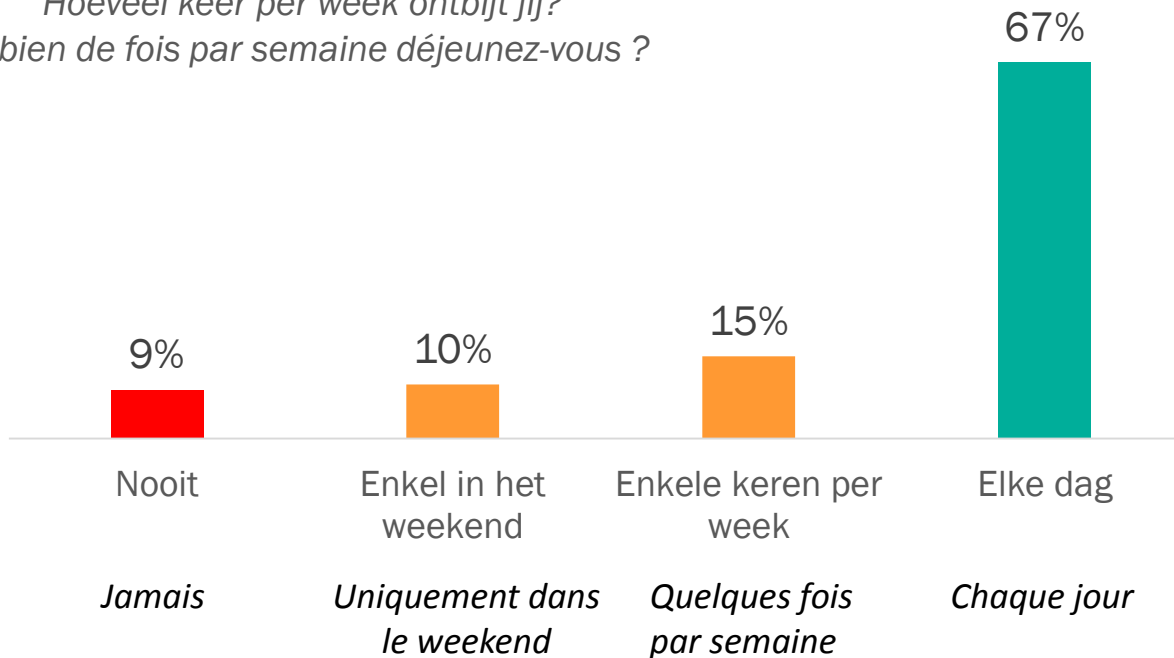
■ Akkoord ■ Niet akkoord

*Je ne suis pas vraiment un exemple pour les enfants quand il s'agit de déjeuner équilibré et régulier*

Eén op drie werkende Belgen heeft zelfs géén dagelijkse ontbijtgewoonte.

*Un sur trois Belges actifs n'a même aucun habitude concernant le petit-déjeuner.*

Hoeveel keer per week ontbijt jij?  
*Combien de fois par semaine déjeunez-vous ?*

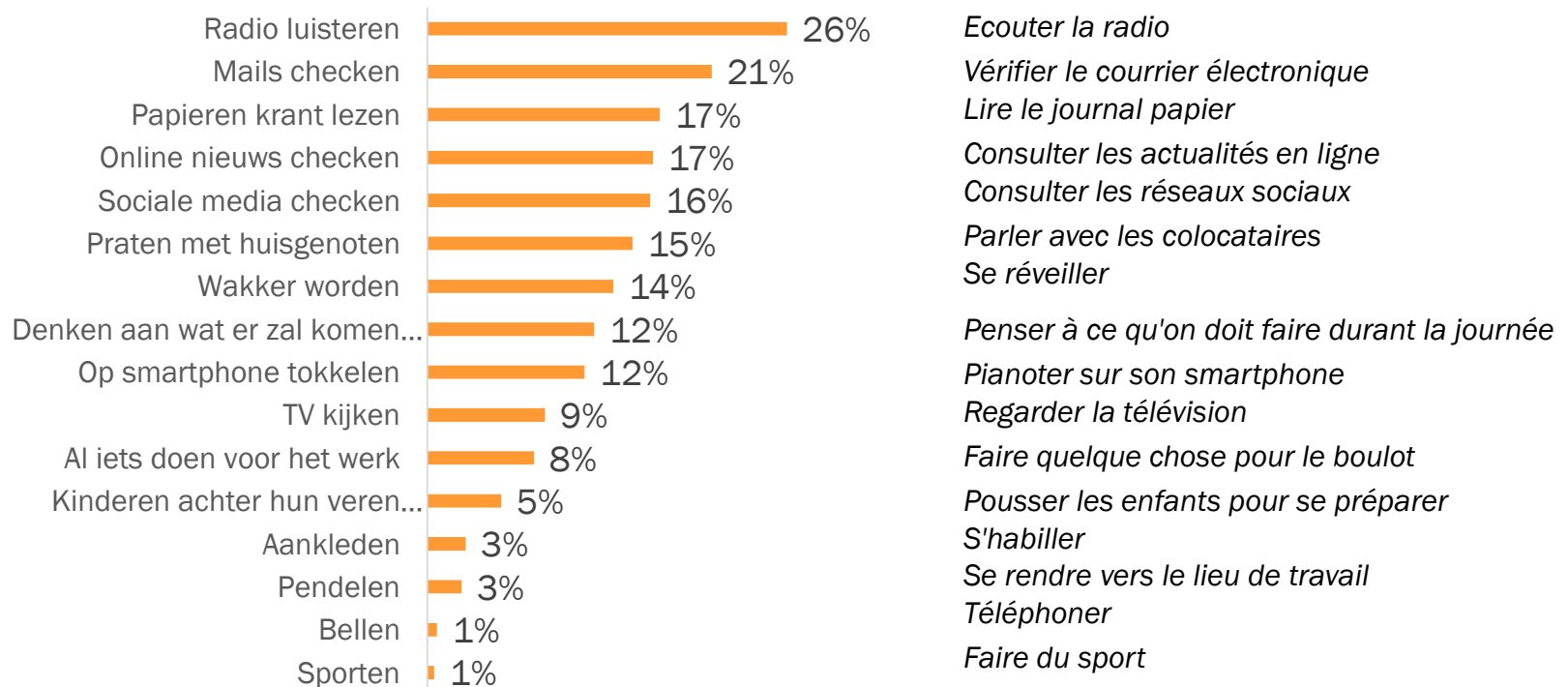


Heel veel Belgische ouders multitasken tijdens het ontbijt:  
radio, mails checken, nieuws lezen, scrollen door sociale media,...

*Beaucoup de parents belges sont multitâches pendant le petit-déjeuner : écouter la radio, lire les emails et les nouvelles, examiner les réseaux sociaux, ...*

*Que faites-vous généralement au déjeuner, hormis boire et manger ?*

*Wat doe je meestal tijdens het ontbijt, behalve eten en drinken?*



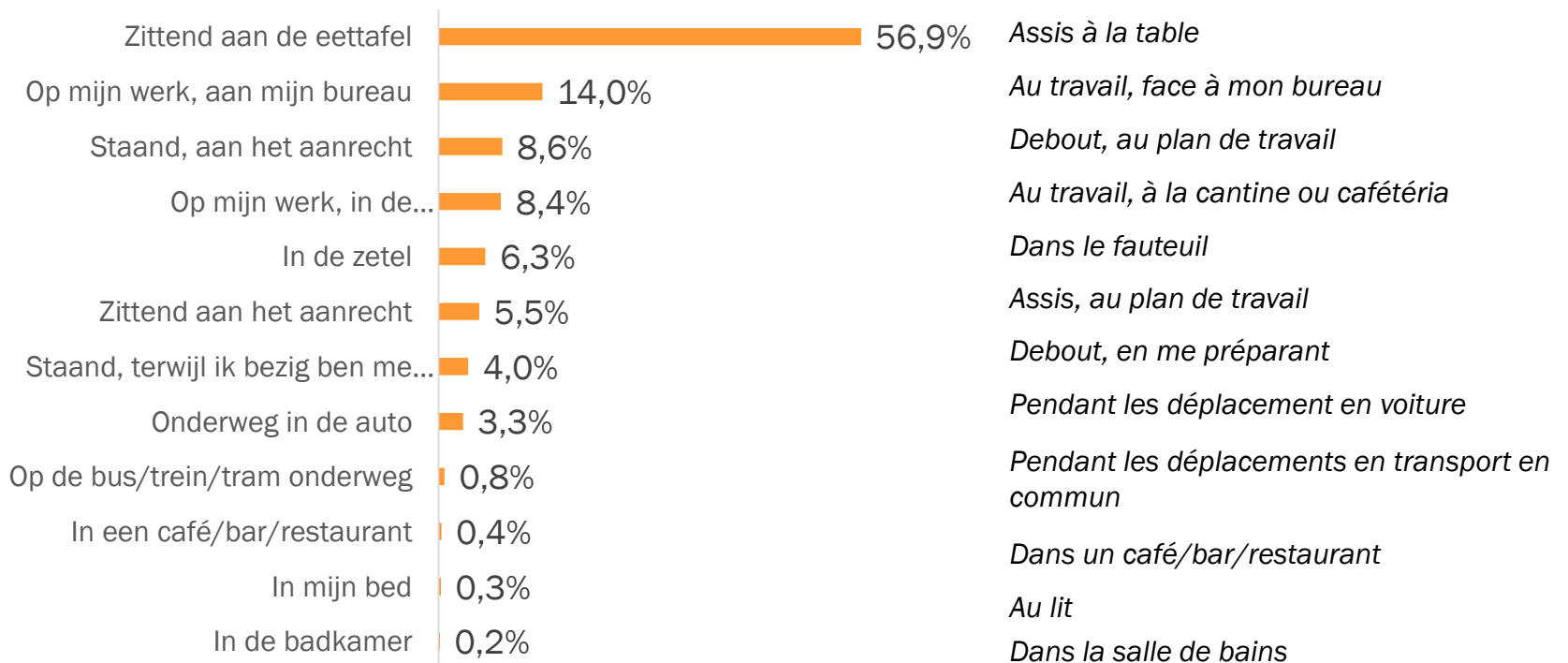
Filter: indien ontbijten  
N = 816

 Significant hoger  
(betrouwbaarheid 95%)

Slechts iets meer dan de helft zit aan de eettafel voor ontbijt.

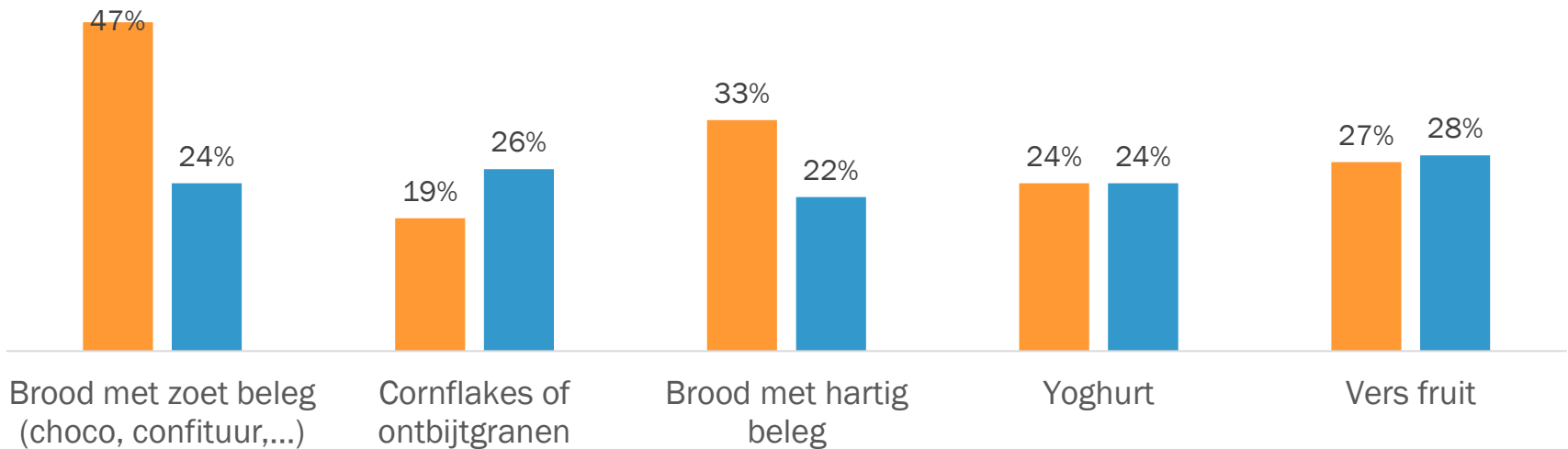
Seulement un peu plus de la moitié s'assis à la table pour le petit-déjeuner.

Waar neem je meestal ontbijt? Où déjeunez-vous généralement?



## Zoet beleg staat bovenaan bij heel wat mensen

*La garniture sucrée est populaire*



■ Meerdere keren per week

■ Max. 1 keer per week

*Pain avec garniture sucrée (confiture, choco,...)*

*Corn-flakes ou céréales*

*Pain avec garniture salée (fromage, charcuterie)*

*Yaourt*

*Fruits frais*

■ Plusieurs fois par semaine

■ 1 fois par semaine ou moins

Filter: indien ontbijten  
N = 816

 Significant hoger (betrouwbaarheid 95%)

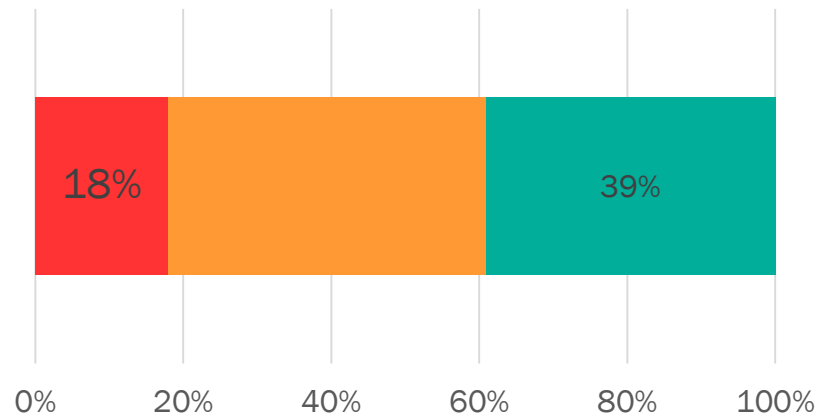


Eén op vijf ouders ervaart het ontbijt in de week als een bron van stress.

*Pour un parent sur cinq, le petit-déjeuner est une source de stress.*

Mijn kinderen laten ontbijten is altijd stressvol in de week

*Le petit-déjeuner des enfants crée beaucoup de stress pour moi*



Het ontbijt geeft geen extra stress

*Le petit-déjeuner des enfants n'est pas stressant pour moi*

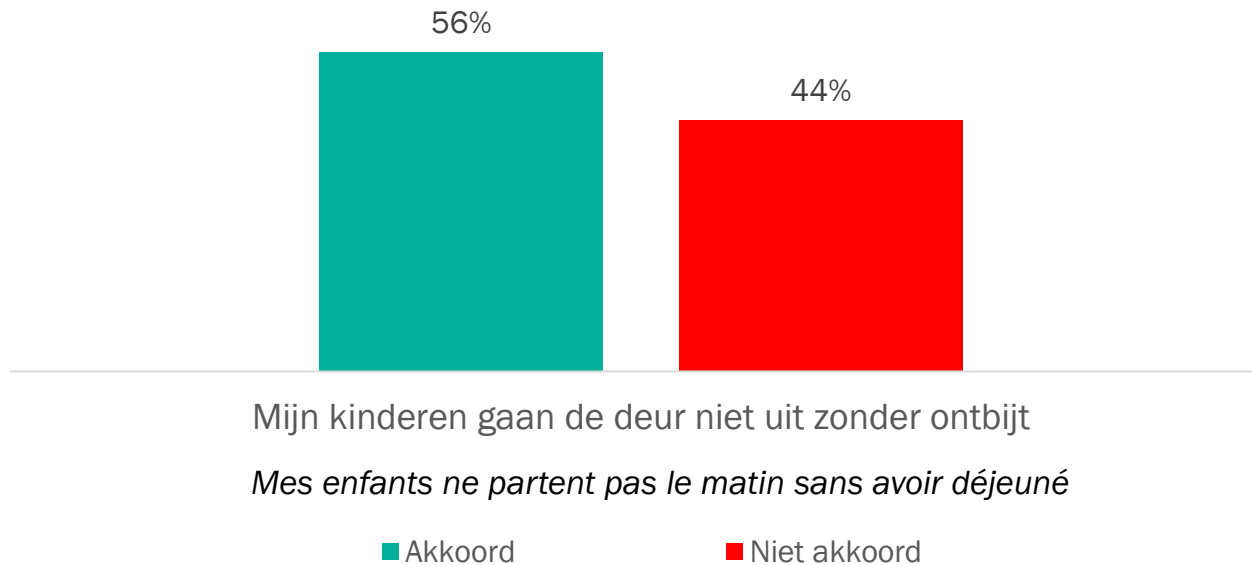
2.

**Gevolg: ook ontbijt  
kinderen vaak niet gezond**

***Conséquence: le petit-  
déjeuner des enfants n'est  
pas sain non plus***

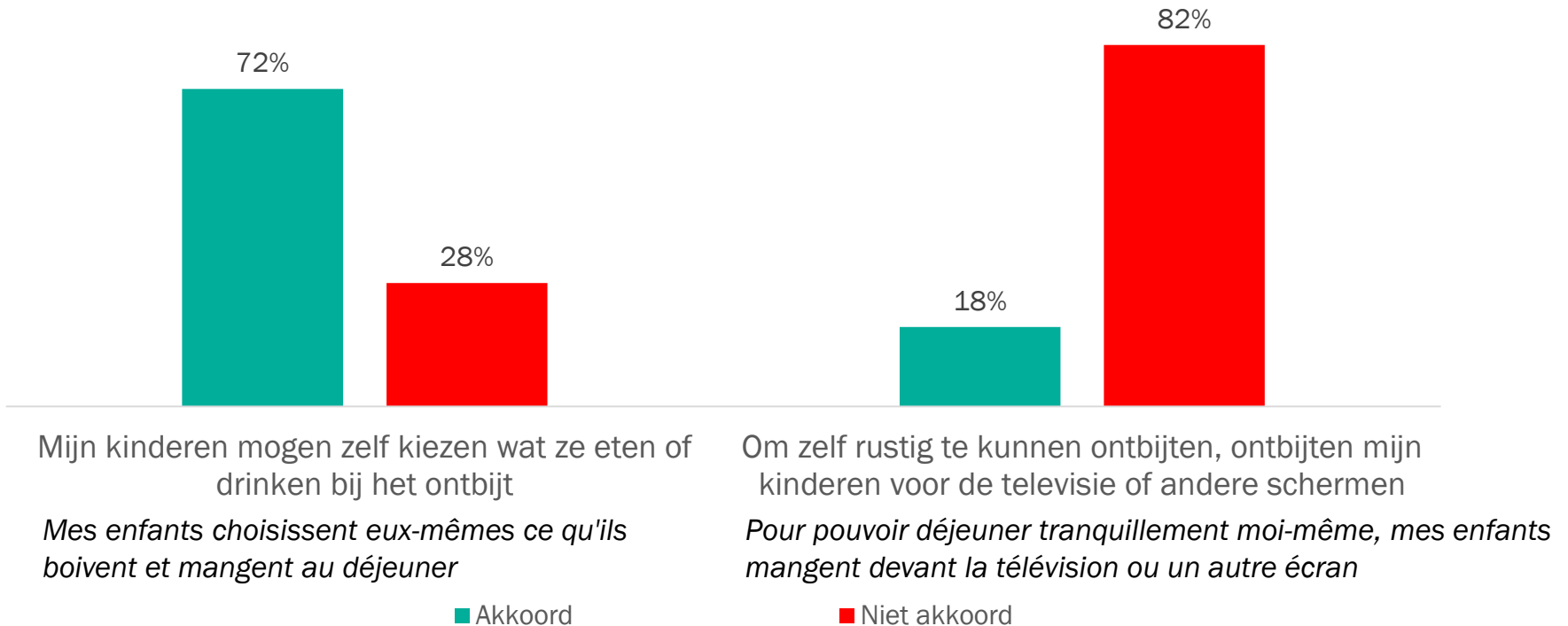
Slechts iets meer dan de helft laat kinderen deur uitgaan met ontbijt

*Beaucoup des enfants quittent la maison sans déjeuner*



Zeven op tien ouders laten de kinderen zelf kiezen wat ze eten bij het ontbijt.  
Eén op vijf laat hen ontbijten voor een scherm, zodat ze zelf rustig kunnen eten.

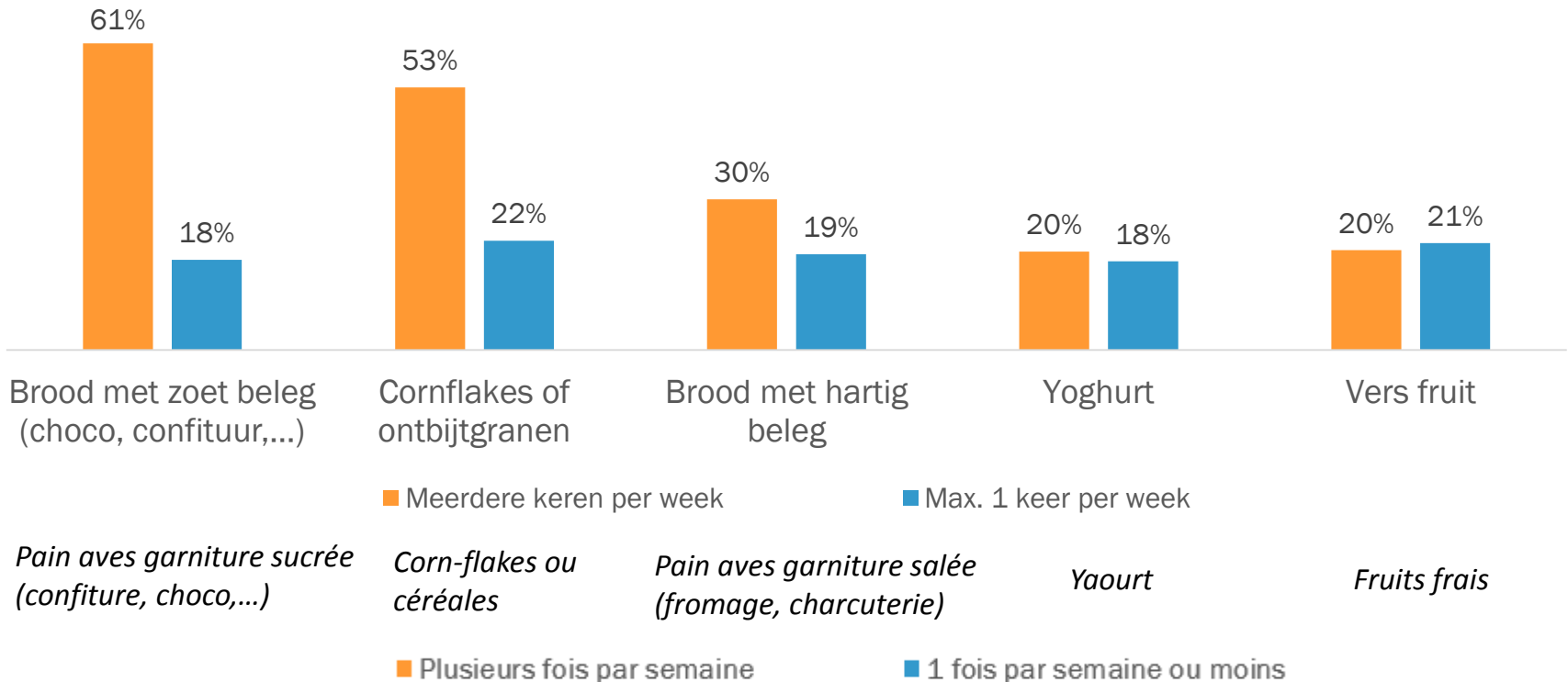
*Sept parents sur dix déclarent que leurs enfants choisissent eux-mêmes les aliments du déjeuner.  
Un sur cinq permet de déjeuner devant la télé/autre écran afin de pouvoir manger tranquillement eux-mêmes.*



# Suikerrijk ontbijt is favoriet onder Belgische kinderen

De populairste ontbijtopties voor kinderen zijn brood met suikerrijk beleg zoals confituur en choco en cornflakes. Fruit/yoghurt veel minder in trek.

*Les aliments populaires pour le petit-déjeuner des enfants sont le pain avec garniture sucrée comme confiture et choco, et les corn-flakes. Les fruits et le yaourt sont moins appréciés.*



Filter: indien kinderen  
N = 345

Significant hoger  
(betrouwbaarheid 95%)



# 3.

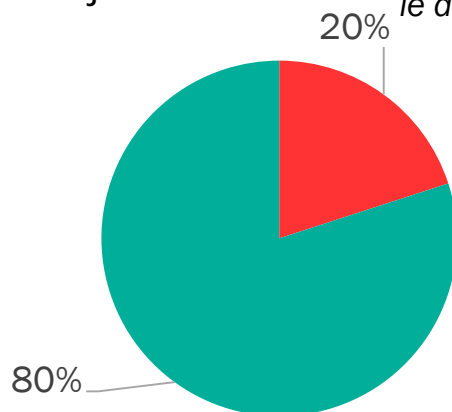
**Gevolg: (ongezond )  
tussendoortje vervangt  
ontbijt vaak bij kinderen**

***Conséquence: les collations  
(insalubres) remplacent  
souvent le petit-déjeuner des  
enfants***

Eén op vijf geeft vaak een tussendoortje mee naar school, als vervanging voor het ontbijt. Slechts 1 op 3 zweert bij gezonde tussendoortjes.

*Un sur cinq donne des collations aux enfants parce qu'ils sautent souvent le petit-déjeuner. Seulement 1 sur 3 des parents donne seulement des collations sains.*

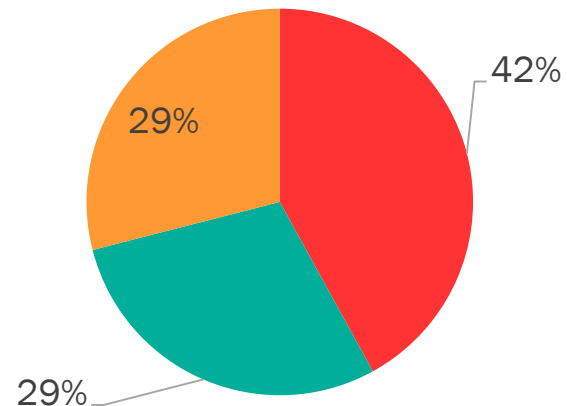
Omdat mijn kind het ontbijt vaak overslaat, geef ik een tussendoortje mee naar school



*Je donne une collation à mon/mes enfant(s) parce qu'il(s) saute(nt) souvent le déjeuner.*

*Mes enfants peuvent manger des collations sucrées ou salées*

Mijn kind mag gesuikerde of gezouten tussendoortjes eten



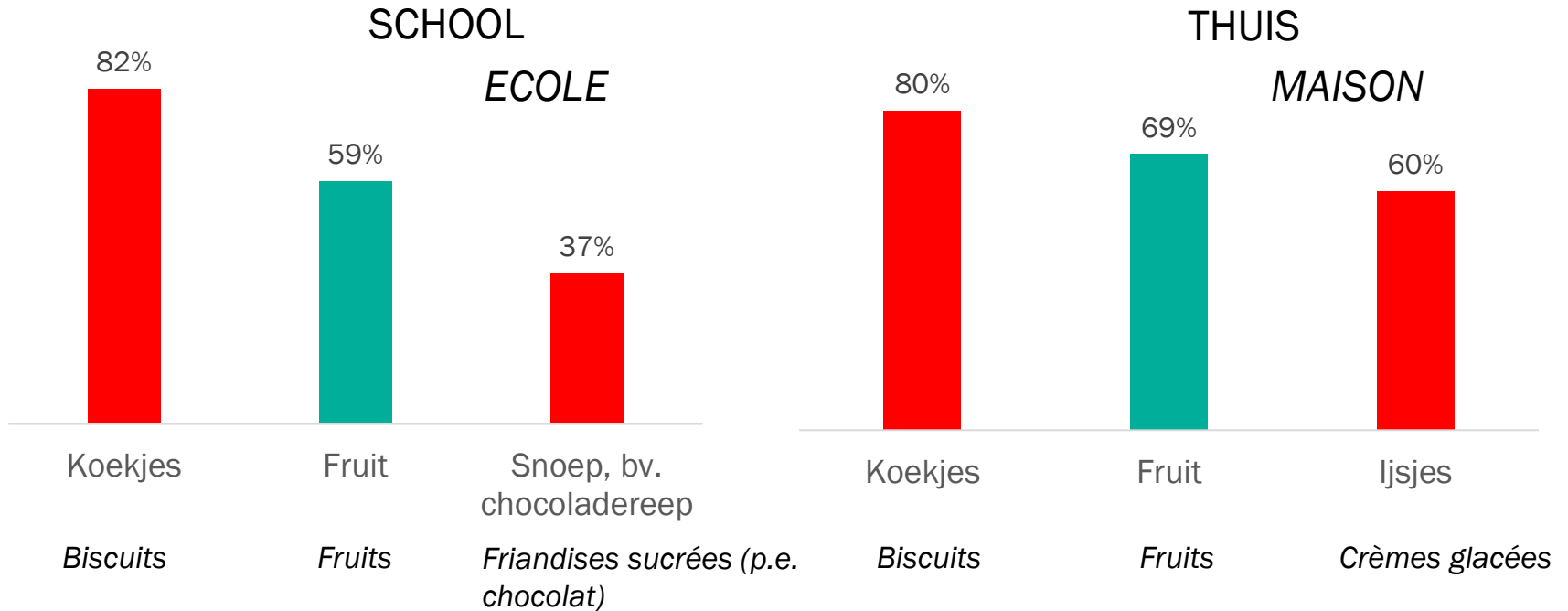
*Je ne donne que des collations saines à mes enfants*

Ik zweer bij gezonde tussendoortjes voor mijn kind

# Suikerrijke snacks favoriet onder Belgische kinderen, zowel op school als thuis

De populairste tussendoortjes op school zijn koekjes, fruit en snoep.  
Thuis eten kinderen het vaakst koekjes, fruit en ijsjes (zomer!) tussendoor.

*Les collations les plus populaires à l'école sont les biscuits, les fruits et les friandises sucrées.  
A la maison les enfants mangent le plus souvent des biscuits, fruits et crèmes glacées (pendant l'été).*



# 4.

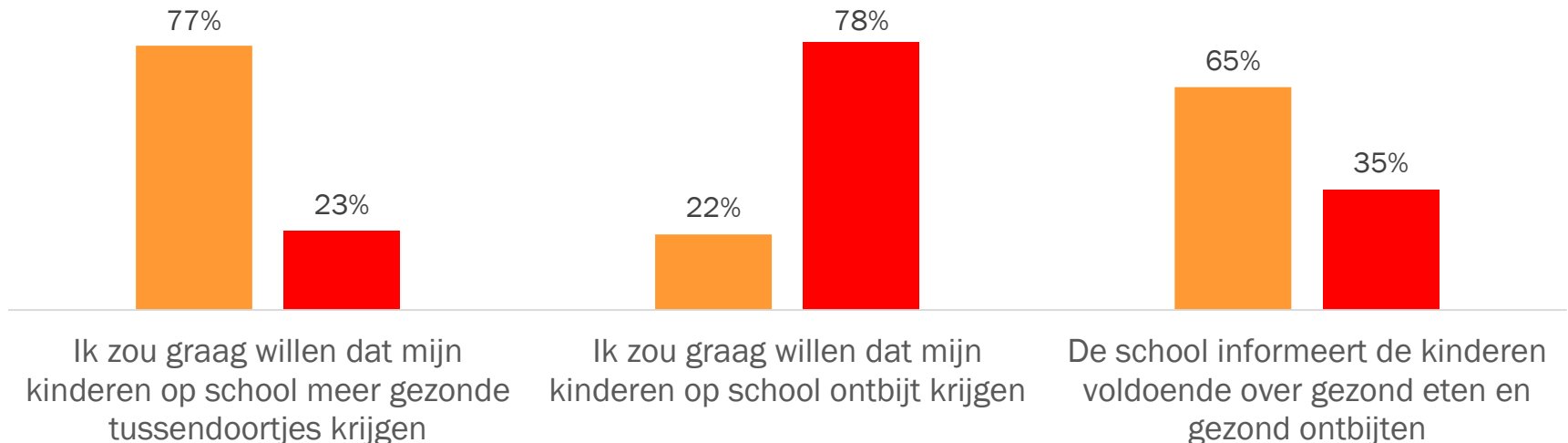
## Ouders kijken naar de school

### *Parents se tournent vers l'école*

Drie op vier ouders willen meer gezonde snacks zien op school, één op vijf zou hun kind zelfs willen laten ontbijten op school.

Eén op drie vindt dat de school meer moet informeren over gezond eten en ontbijten.

*La plupart des parents veulent que les enfants reçoivent plus de collations saines, 1 sur cinq aimeraient que les enfants puissent déjeuner à l'école.*



■ Akkoord

■ Niet akkoord

*J'aimerais que mes enfants reçoivent plus de collations saines de l'école*

*J'aimerais que mes enfants puissent déjeuner à l'école*

*L'école informe suffisamment les enfants de ce que sont une alimentation saine et un déjeuner équilibré*

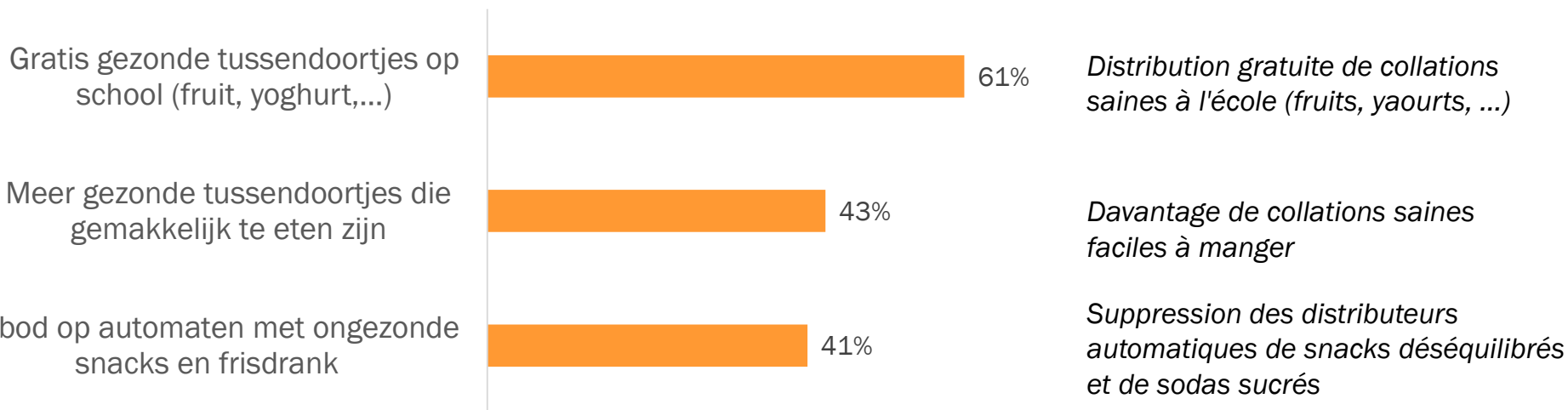


Volgens ouders zou het vooral helpen als er op school gratis gezonde tussendoortjes zouden worden aangeboden, die ook gemakkelijk te eten zijn. Ook een verbod op automaten met ongezonde inhoud lijkt vier op tien ouders een goede maatregel.

*Selon les parents, il serait mieux de distribuer des collations saines gratuites à l'école, qui sont faciles à manger. D'après quatre sur dix parents, la suppression des distributeurs automatiques serait un bon mesure.*

*D'après vous, quelles seraient les meilleures mesures pour inciter les enfants scolaires à prendre plus souvent des collations saines à l'école ?*

*Welke maatregelen zouden volgens jou het best werken om je schoolgaande kinderen vaker te doen kiezen voor gezonde tussendoortjes op school?*



# 5. Conclusie *Conclusion*

Geen goede ontbijtgewoonten bij heel veel mensen leidt tot slechte ontbijtgewoontes bij heel veel kinderen.

Nochtans duidelijk verband tussen slechte ontbijtgewoontes en ongezonde tussendoortjes

### Nood aan

- benadrukken belang ontbijt als goede start
- alternatief voor ongezonde tussendoortjes

*Beaucoup des parents n'ont pas de bons habitudes pour le petit-déjeuner et ça résulte à de mauvais habitudes chez beaucoup des enfants.*

*Cependant, il y a clairement un lien entre les mauvais habitudes du petit-déjeuner et les collations malsaines.*

### Besoin

- *De souligner l'importance du petit-déjeuner comme début de la journée*
- *D'alternatives pour les collations malsaines*



Significant hoger  
(betrouwbaarheid 95%)



Om mensen helpen te laten nadenken over hun ontbijt en snack gewoontes hebben we interactieve test ontwikkeld waar mensen zelf kunnen testen welk type ze zijn en ook tips krijgen om hun gewoontes te verbeteren.

[www.degroteontbijtensnacktest.be](http://www.degroteontbijtensnacktest.be)

*Pour aider les gens à réfléchir sur leurs habitudes du petit-déjeuner et des collations nous avons développé un test interactif pour comparer et donner des conseils afin d'améliorer les habitudes des gens.*

[www.test-petitdejeuner-collations-santé.be](http://www.test-petitdejeuner-collations-santé.be)



Voor meer info contacteer:

Hans Verhoeven: [hans@ivox.be](mailto:hans@ivox.be)

iVOX  
Engels Plein 35/01.01  
3000 Leuven  
+32 16 22 62 14







UZ  
LEUVEN



# Belang van een evenwichtig ontbijt (en gezonde tussendoortjes) in de strijd tegen overgewicht

Laura Celis en Anne Peeters  
Diëtisten UZ Leuven

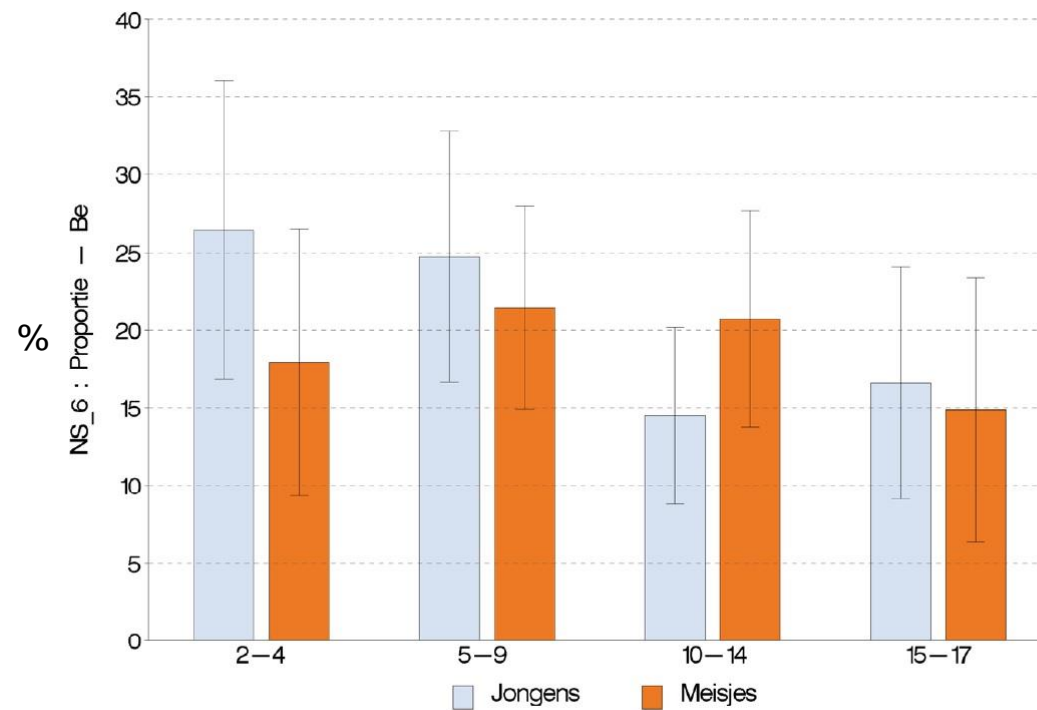
UZ  
Leuven

Herestraat 49  
B - 3000 Leuven

[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)  
tel. +32 16 33 22 11

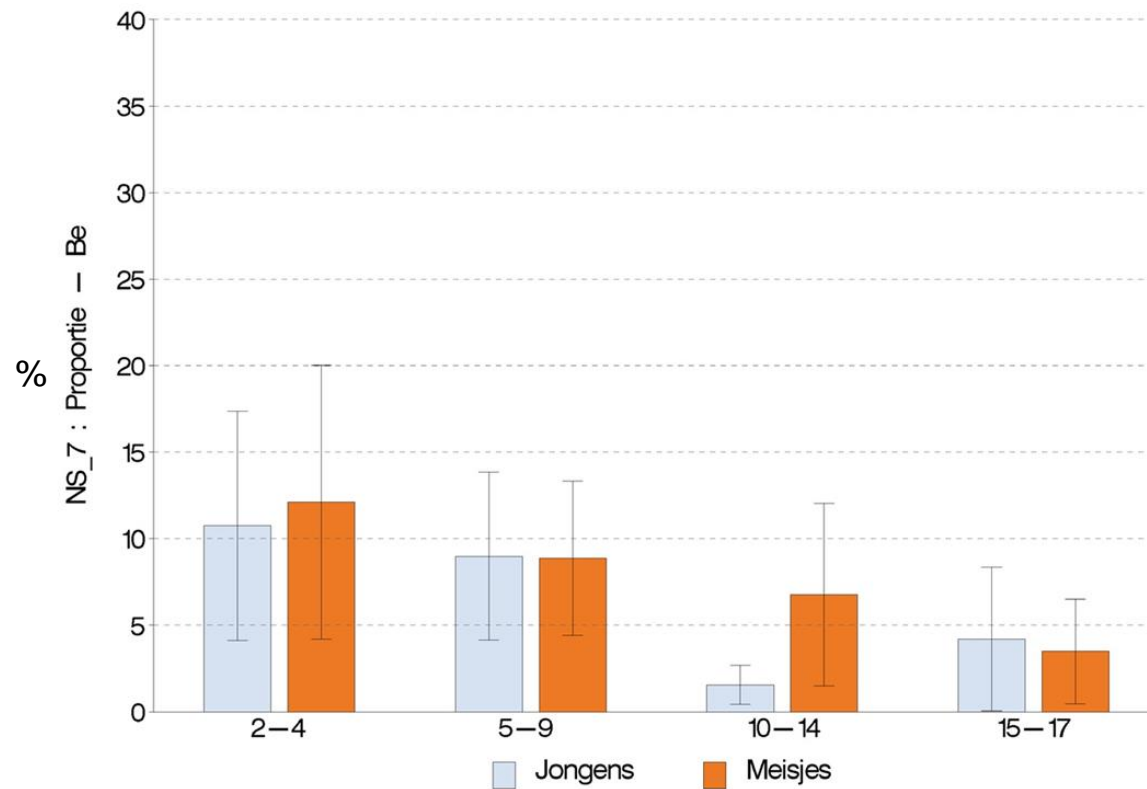
UNIVERSITY HOSPITALS LEUVEN

# Prevalentie overgewicht bij jongeren



Bron: gezondheidsenquête, België, 2013

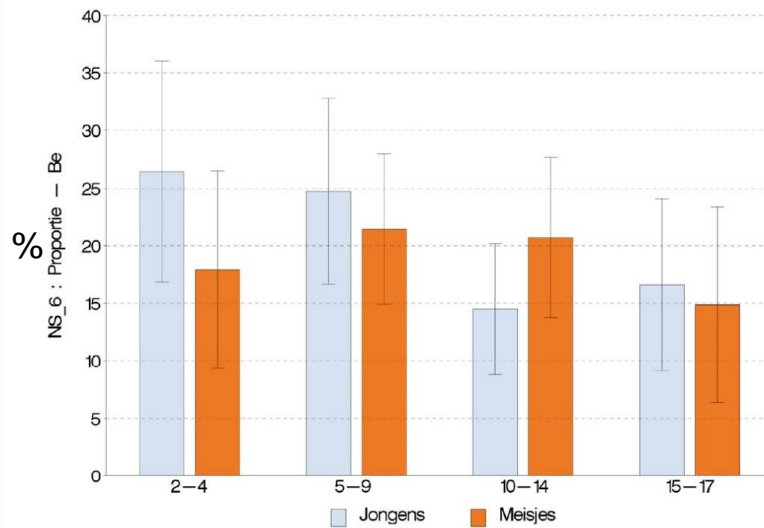
# Prevalentie obesitas bij jongeren



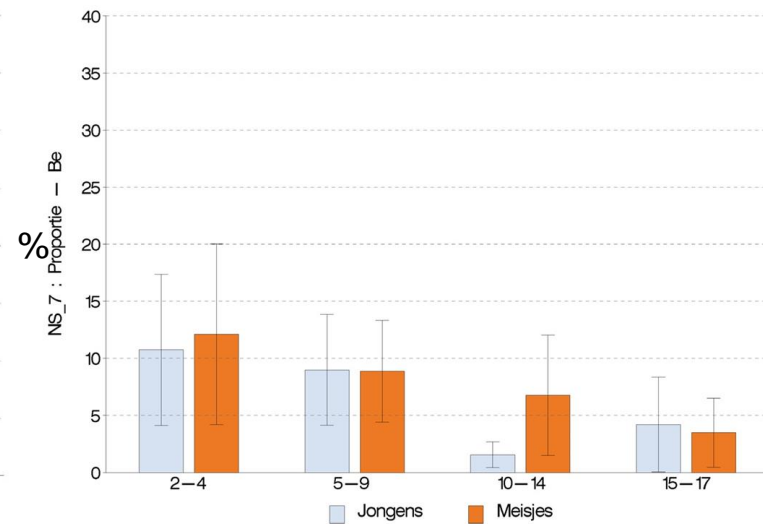
Bron: gezondheidsenquête, België, 2013

# Socio-economische verschillen

overgewicht



obesitas



# Stijgende trend in kinderobesitas

- Invloed op levenskwaliteit
- Invloed op obesitasepidemie volwassenen
- Risicofactoren:
  - Onvoldoende lichaamsbeweging
  - TV, computer, tablet, ...
  - Inactiviteit bij ouders
  - Consumptie energierijke voeding
  - Consumptie suikerrijke dranken
  - Ongezonde tussendoortjes/snacks
  - Onregelmatig eetpatroon
  - Ontbijt overslaan



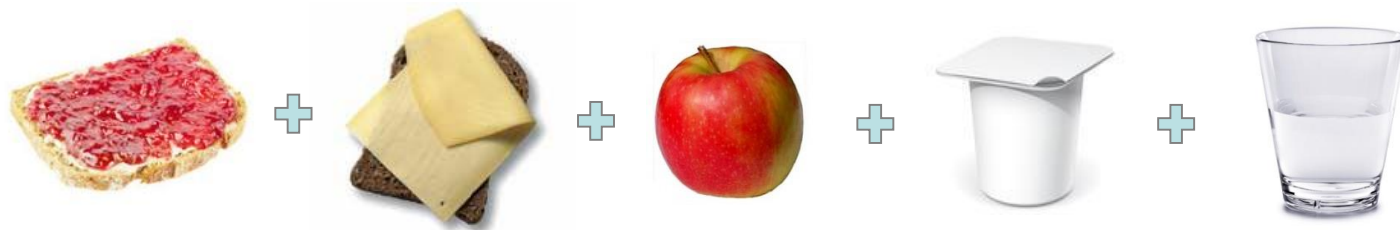


## Belang van een evenwichtig ontbijt

- Energie (betere verdeling doorheen de dag)
- Concentratievermogen
- Lagere consumptie suikerrijke en/of vetrijke snacks (minder zin om te snoepen)
- Lager lichaamsgewicht
- Voedingsstoffen zoals voedingsvezels en eiwitten
- ...

## Voorbeeld gezond ontbijt

- Brood: bij voorkeur grof/volkoren/meergranen
- Vetstof: 1 mespuntje per snede brood
- Beleg: afwisseling zoet en hartig
- Stukje fruit (vers uit het vuistje/broodbeleg)
- Melkproduct: yoghurt/glas melk
- Vocht: glas water/tas koffie/tas thee



# Voedingsstoffen



energie + voedingsvezels



onverzadigde vetten



eiwitten (+ calcium + vit B12)



vezels, vitamines en mineralen



eiwitten + calcium + vit B groep



vocht

## Tips & tricks aan tafel

- Regelmaat is zeer belangrijk voor kinderen. Kies een vast tijdstip voor het ontbijt. Sla het ontbijt nooit over, ook niet in het weekend.
- Maak het ontbijt een familiemoment met het hele gezin. Geef als ouder het goede voorbeeld. Laat de kinderen niet langer dan nodig aan tafel zitten.
- Ontbijt aan tafel in een rustige omgeving. Hou alle aandacht bij het maaltijdgebeuren. Schakel de televisie uit en breng geen GSM, boeken of ander materiaal aan tafel.
- Ouders kiezen het tijdstip en de kwaliteit van het ontbijt, maar kinderen bepalen de kwantiteit. Laat kinderen zelf beslissen hoeveel ze eten. Zo creëer je een ontspannen sfeer aan tafel. Let wel op dat er duidelijke regels zijn over de maaltijd- en snackmomenten. Wie niet of maar een beetje ontbijt, moet wachten tot het volgende snackmoment.

## Tips & tricks aan tafel

- Zorg in de voormiddag voor een gezond tussendoortje. Rond tien uur krijgen de meeste kinderen een flauwte waardoor de drang naar zoete, suikerrijke snacks of drankjes stijgt. Een gezond tussendoortje zorgt ervoor dat kinderen voldoende energie hebben tot het middagmaal.
- Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn: een stukje fruit, stukjes rauwe groenten (snoeptomaten, schijfjes komkommer, staafjes wortel, ...), een potje ongesuikerde yoghurt of een ander melkproduct, een droge kinderkoek, enzovoort. Ook een belegde volkoren boterham met extra groentjes is een ideaal tussendoortje.
- ...



**BEDANKT  
MERCİ**

