

A top-down view of a wooden desk. On the left side, there are several colored pencils (yellow, blue, pink), a pencil sharpener, and a triangular ruler. In the center, there are two orange bell peppers, a small orange pepper, and a clear plastic container of blueberries. On the right side, there are two red apples, two green cucumbers, a pair of compasses, and a small white container with a smiling tomato character on the lid. The background is a solid dark blue.

GEZOND OP SCHOOL MET LIDL

Onderzoek ontbijt- en snackgewoonten
Sensibiliseringsactie en Facebook wedstrijd



1.

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

Belgische ouders: hoop en eigen evaluatie...

3 op 4 ouders willen wel het goede voorbeeld geven aan hun kinderen qua gezond ontbijten.

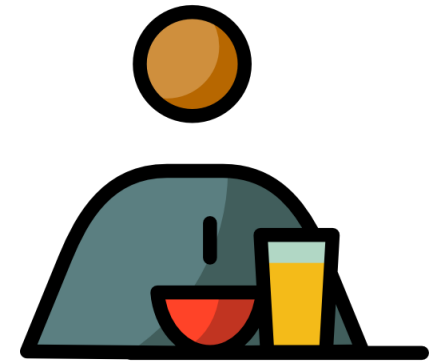
maar

4 op 10 geeft zelf al aan dat ze daar niét in slagen...

1 op 3 werkende Belgen heeft zelfs géén dagelijkse ontbijtgewoonte.

1 op 2 eet meerdere keren per week zoet beleg.

1 op 2 eet aan de ontbijttafel.



Heel veel Belgische ouders **multitasken** tijdens het ontbijt:



Radio luisteren



Mails checken



Papieren krant lezen



Online nieuws checken



Sociale media checken

1 op 5 ouders ervaart het **ontbijt** in de week als een bron van **stress**.

2.

Gevolg:

**ook kinderen hebben vaak slechte
ontbijtgewoonten**

Amper **1 op 2** ouders laat kinderen deur uitgaan met ontbijt.

7 op 10 ouders laten de kinderen zelf kiezen wat ze eten bij het ontbijt.

2 op 3 eet brood met zoet beleg

1 op 2 eet ontbijtgranen

1 op 3 eet brood met hartig beleg

1 op 5 eet yoghurt of fruit



1 op 5 laat hen ontbijten voor een scherm, zodat ze zelf rustig kunnen eten.



3.

Gevolg:

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

1 op 5 geeft vaak een tussendoortje mee naar school, als vervanging voor het ontbijt.

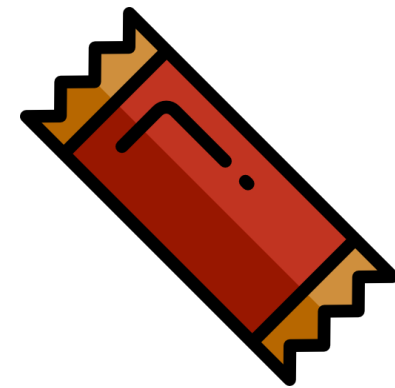
Slechts **1 op 3** zweert bij gezonde tussendoortjes.



8 op 10 eet koekjes op school
8 op 10 eet koekjes thuis



6 op 10 eet fruit op school
7 op 10 eet fruit thuis

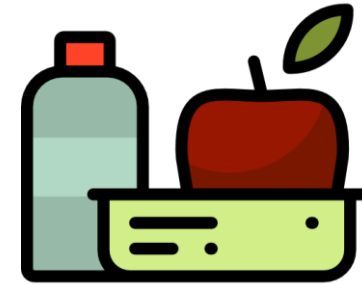


4 op 10 eet snoep op school
6 op 10 eet ijsjes thuis

4.

**Ouders kijken naar
de school**

3 op 4 ouders willen meer **gezonde snacks** zien op school.



1 op 5 zou hun kind zelfs willen laten **ontbijten** op school.

1 op 3 vindt dat de school meer moet **informer**en over gezond eten en ontbijten.

➔ 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.

5. Conclusie

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



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



Grote Ontbijt en Tussendoortjes voor Kinderen Onderzoek

Onderzoek door iVox - augustus 2016 - representatieve steekproef - (foutenmarge 3,1%)

Hoe ontbijten ouders en kinderen? En welke snacks eten kinderen?

7 op 10 ouders zeggen...

het ontbijt van mijn kind is belangrijker dan het mijne



maar **1 op 5** geeft toe...

- ontbijt met kind is erg stressvol
- ik geef vaak tussendoortje mee ipv te ontbijten

7 op 10 ouders willen het goede voorbeeld geven...

- slechts **6 op 10** ouders slaagt daar in
- 1 op 4** ouders kreeg zelf nooit het goede voorbeeld



2 op 3 ouders bevestigen dat ontbijten beter lukt als dit samen met het gezin gebeurt

- 4 op 10** ontbijt niet met kinderen
- 1 op 3** ouders laat kinderen zelf kiezen waar ze ontbijten
- 1 op 6** kinderen ontbijt voor TV of ander scherm

Het favoriete ontbijt van de kinderen

Eten

- Brood met zoet beleg
- Cornflakes en ontbijtgranen
- Brood met hartig beleg

Drinken

- Melk
- Water
- Fruitsap / Chocomelk

Slechts **1 op 5** eet regelmatig vers fruit



90% van de kinderen krijgt tussendoortje mee naar school

- voor **1 op 5** vervangt het tussendoortje het ontbijt
- slechts **15%** ouders bevestigt dat kinderen voldoende gezonde snacks eten op school

60% van de kinderen kiest zelf het tussendoortje

Mee naar school

- Koekjes
- Fruit
- Snoep



Thuis, na de school

- Koekjes & snoep
- Fruit
- Ijsje



Beste aanpak volgens ouders om hun kinderen gezonder te laten ontbijten en snacken

8 op 10 ouders wil dat school meer gezonde tussendoortjes aan kinderen geeft

1 op 3 ouders vraagt meer aandacht tijdens de les voor gezond ontbijten en snacken



Top 3 maatregelen

- Gratis gezonde tussendoortjes op school
- Groter aanbod gezonde tussendoortjes die gemakkelijk op te eten zijn
- Verbod automaten met ongezonde snacks



Doe de gezondheidstest ontbijten en tussendoortjes www.groteontbijtensnacktest.be

“Sint-Amandus Basisschool in Malderen” wint gezond ontbijt voor hele school!



De leerlingen van het 6^{de} leerjaar maakten een leuk gedicht over gezond ontbijten en snacken

<http://youtu.be/f-3YzrREvoU>

Welke initiatieven neemt de school al rond gezonde voeding? – Katlijn Lamberts, directeur

”Onze school neemt verschillende initiatieven om de consumptie van gezonde voeding te stimuleren. Zo is woensdag onze fruitdag waarbij de kinderen tijdens de speeltijd in de voormiddag enkel fruit eten. Af en toe komt de ‘fruitpolitie’ ook langs om te controleren of iedereen fruit bij heeft en op het einde van het schooljaar is er dan een beloning voor iedereen (vorig jaar smoothies). Tijdens de wintermaanden is er gedurende 10 vrijdagen verse soep te verkrijgen. Er worden ook verschillende activiteiten georganiseerd zoals een bezoek aan het groentemuseum in Mechelen en creatieve infosessies in samenwerking met CM over o.a. gezonde tussendoortjes.”



BEDANKT

