

# #NEGOEIE START

# 7 OP DE 10

## BELGEN ZIJN ONTBIJTERS EN STARTEN DE DAG GOEDGEZIND

Zespri bevaart voor tweede opeenvolgende jaar 5000\* respondenten

In een uitgebreide studie heeft Zespri Kiwifruit 5000 Belgen gevraagd naar hun ontbijtgewoontes. En dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is, hebben we begrepen: 7 op 10 ondervraagden neemt iedere dag tijd om te ontbijten en maar liefst 73% geeft aan een beter humeur te hebben na een goed ontbijt.



**Belgen zijn gewoontedieren en dat merken we aan de cijfers. 7 op de 10 respondenten houden zich iedere ochtend aan hun vaste routine en rituelen.**



De meeste Belgen (88%) **genieten thuis van het ontbijt** en slaan het bijna nooit over. We vinden ze **tussen 6-8u** (62%) aan de eettafel en 53% van de ontbijters zegt 10-20 min tijd aan het ontbijt te besteden. Dat wilt zeggen dat 3 op de 10 Belgen er maximum 10 minuten aan besteden. Slechts 1 op 10 Belgen neemt meer dan 20 min tijd om te ontbijten. De 55-plussers doen dit het vaakst (72%).

9 op 10 ondervraagden eten **dagelijks fruit** en voelen dat dit een positief effect heeft op hun lichaam. Vrouwen (79%) geven dit vaker aan dan mannen (73%). Ongeveer een kwart van de Belgische respondenten haalt inspiratie uit social media over hoe ze hun ochtend kunnen starten. De 18-34 jarigen (29%) doen dit vaker dan 55-plussers (24%).



### KIRSTEN PINT, ZESPRI KIWIFRUIT BELGIË IS ENTHOUSIAST:

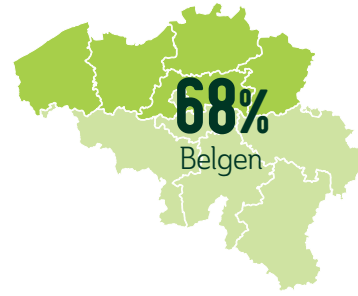
*"Ik ben blij te horen dat we als Belgen geloven in de positieve invloed van fruit. Dat wil toch zeggen dat onze ouders ons alvast 1 wijze les hebben meegegeven. Ik verschoot er wel van te zien dat ons ontbijt zowat iedere dag hetzelfde is. Gelukkig geeft toch een kwart van de respondenten aan dagelijks voor een ander stuk fruit te kiezen."*



# #NE GOEIE START



van de respondenten geeft aan **regelmatig actieve en sportieve activiteiten** te plannen om de dag mee te starten. Mannen (34%) doen dit vaker dan vrouwen (29%). En de helft van de ondervraagden hebben een **stabiele nachtrust** en voelen zich uitgerust bij het opstaan.



Belgen staan op met **een gezonde dosis enthousiasme**, dat verklaart alvast 65% van de respondenten. Net zoals vorig jaar (57%) voelen Belgen zich vitaal. Dit jaar zijn we zelfs nog positiever, een mooie 68% van de ondervraagden geeft dit jaar aan zich vitaal te voelen. Het ontbijt speelt hierbij duidelijk een belangrijke rol. Maar liefst 58% van de ontbijters voelen zich **vitaal**, terwijl dit bij niet-ontbijters daalt tot 33%.

Ook geloven we er stevast in dat een ontbijt zorgt voor een **goede concentratie**. Vlamingen (71%) verklaren dit vaker dan Walen (59%). En in het **weekend** blijven we nog iets **langer** aan de eettafel zitten. Bijna 6 op 10 Belgen genieten dan van een uitgebreid ontbijt.



## KI-WEETJES

- Het hoge vezelgehalte van kiwi's helpt om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden.
- SunGold kiwi's bevatten vitamine E en andere antioxidanten die het lichaam beschermen tegen schadelijke ziekteverwekkers.
- Kiwi's bevatten bijna evenveel kalium als bananen en zijn daarom perfect voor na een sportsessie.
- Eén sappige portie SunGold kiwi bevat meer vitamine C dan sinaasappels. (Een Zespri SunGold kiwi bevat 161,3 mg vitamine C per 100 gr, voor 100 gr sinaasappels is dat 53,2 mg.)

