

Nationaal onderzoek gezellig tafelen

Presentatie onderzoeksresultaten
GO! Basisschool De Sterrenhemel Machelen

Agenda

- Resultaten onderzoek eet- en tafelgewoonten – Jellert Dekeyser, woordvoerder ColliShop
- Extra duiding bij conclusies onderzoek – Anneke Blanckaert, woordvoerder Gezinsbond
- Lancering scholenwedstrijd – Jellert Dekeyser, woordvoerder ColliShop
- Sensibiliseren rond eet- en tafelgewoonten: eigen resultaten & initiatieven – Martine Bosmans, directeur GO! Basisschool De Sterrenhemel

Methodologie

- Online bevraging
 - 800 Belgische ouders van kinderen tussen 8 en 16 jaar
 - 582 kinderen tussen 8 en 16 jaar
- Representatieve steekproef
 - Taal
 - Geslacht
 - Leeftijd
 - Diploma
 - Regio
- Oktober 2018
- Onafhankelijk onderzoeksbureau iVOX

Meerderheid gezinnen eet niet dagelijks samen



1 op 3 Belgische gezinnen ontbijt niet dagelijks samen



4 op 10 Belgische gezinnen eet niet dagelijks 's avonds samen







1 op 3 ouders voelt zich schuldig door te weinig samen eten



4 op 10 ouders en **1 op 2** kinderen wil vaker samen tafelen




“ Het **lage aantal** gezinnen dat samen eet is **verontrustend**, want samen tafelen is **belangrijk** voor de **samenhang van het gezin** en voor de **ontwikkeling van sociale vaardigheden**. ”

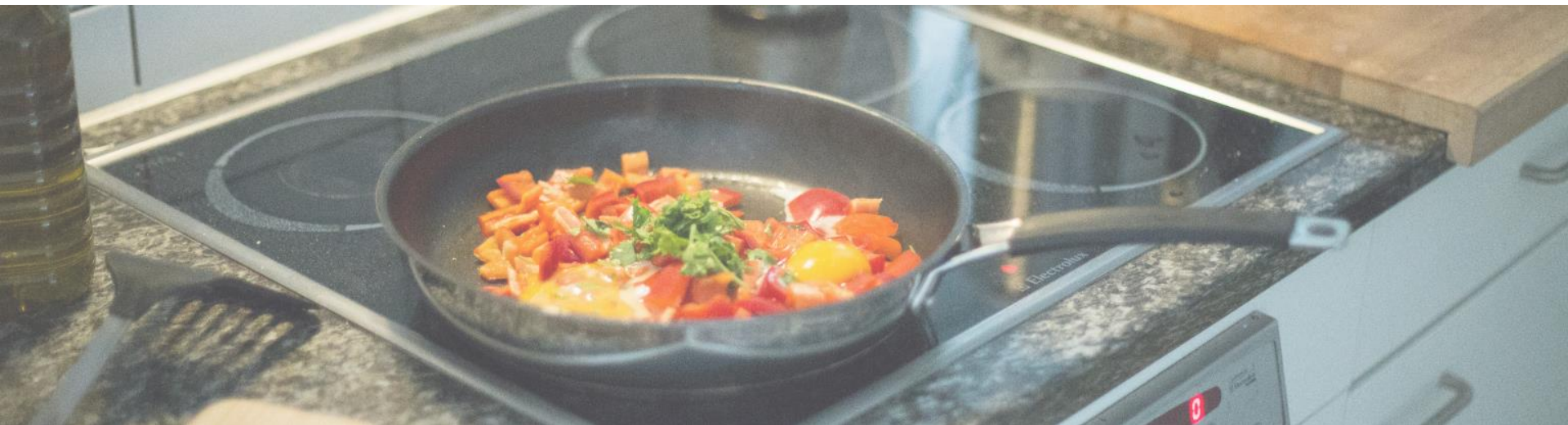
Ouders erkennen belang samen tafelen

-  **9 op 10** vindt dat samen tafelen band met kinderen versterkt
-  **9 op 10** vindt samen tafelen belangrijk voor opvoeding
-  **8 op 10** vindt tafelmoment goed voor praktische afspraken
-  Voor **1 op 2** is samen tafelen enige mogelijkheid voor familietijd

**→ toch gebeurt het te weinig
omwille van tijdsgebrek en conflicterende
uurroosters van ouders en kinderen**

Verse huisbereide maaltijd staat onder druk

-  **1 op 3** ouders heeft **niet genoeg tijd** om een verse maaltijd te bereiden
-  Gezinnen die dagelijks koken → **40 min/week langer** aan tafel
-  Bij **6 op 10** gezinnen tafelen kinderen langer als ze het eten lekker vinden



Weinig aandacht voor gezellige eettafel



1 op 2 eet vaak aan een rommelige eettafel



6 op 10 geeft weinig tot geen aandacht aan simpele tafeldecoratie (tafellaken, onderleggers)



6 op 10 heeft enkel aandacht voor tafeldecoratie tijdens feestdagen & speciale gelegenheden

Slechts 6% van de ouders steekt wel eens kaarsen aan tijdens doordeweekse maaltijd



**28% van de ouders dekt tafel netjes voor
door de weekse maaltijden**

**15% van de ouders vindt gezellige tafel belangrijk wanneer
ze samen met gezin eten**

22% legt servetten en 34% een tafelkleed op weekdays

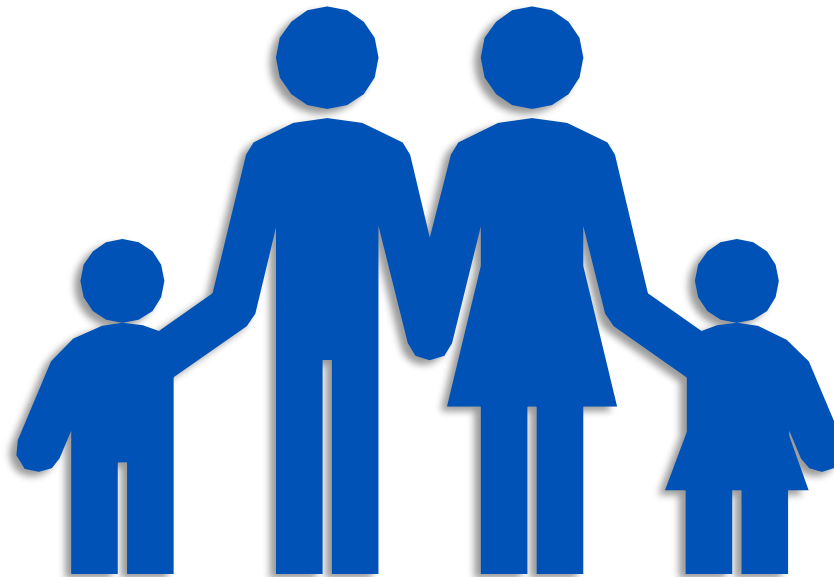
Kinderen vinden gezellige tafel belangrijk



6 op 10 kinderen eet liever aan mooie tafel



1 op 2 wil liefst dagelijks gezellige eettafel





“ Ouders die wel aandacht besteden aan een mooi gedekte tafel zitten gemiddeld **70 minuten/week langer** aan tafel met het gezin. ”

Afspraken en regels samen tafelen



In **3 op 4** gezinnen zijn er **geen** afspraken over hoe lang kinderen aan tafel blijven zitten



In **8 op 10** gezinnen zijn er **duidelijke** afspraken over smartphones en speelgoed aan tafel



3 op 10 ouders geeft toe gsm wel eens boven te halen **tijdens** maaltijd

Voor **3 op 10** ouders zijn smartphones en tablets aan tafel een **belangrijke bron van ergernis en spanningen**

REFLECTIES GEZINSBOND OP HET ONDERZOEK

Anneke Blanckaert

**Directeur marketing, communicatie en
ledenvoordelen**

Algemene reflecties

- Eten in gezinsverband: belangrijk moment
 - Samenhang
 - Praktische afspraken
 - ‘Contactloos’ samenzijn (voorbeeldgedrag)
 - Quality time
- Eerdere onderzoeken Gezinsbond: tijd grootste vijand van gezinnen

Work-life staat onder druk

- Dit staat onder druk
 - Weinig tijd om samen te eten
 - Weinig tijd om gezond te koken
 - Mobiliteit: langer in de file / openbaar vervoer
- Creatief met tijd
 - Warm eten op school / op het werk
 - Snelle happen thuis
 - Quality time los van de eettafel en de kookpotten

Advies Gezinsbond

- Lat voor ouders niet te hoog leggen
 - Zeker geen schuldgevoel geven
 - Niet alleen de fout van gezinnen
 - Work-life staat onder druk
 - Een paar goeie tafelmomenten per week volstaat
 - Andere momenten van quality-time zijn ook ok
- Met handige tips tijd ‘terugwinnen’
- Bedrijven kunnen steentje bijdragen

Dit kunnen bedrijven doen

- Maatregelen om flexibele werktijd te verhogen:
 - Thuiswerk
 - Glijdende uren
 - Schoolbelcontracten
 - Warme maaltijden op het werk
 - Warme maaltijden die werknemers mee naar huis kunnen nemen
 - ...

Een paar tips voor ouders

- Maak grote porties in het weekend, gebruik voorgesneden groenten, maak snelle happen...
- Boodschappen door iemand anders of op strategische momenten
- Eet warm op het werk
- Breng warme maaltijden mee naar huis
- Vraag eens aan je netwerk om te koken
- Maak van tafelmoment een echt 'contactmoment' (zonder smartphone, iemand kiest het gerecht...)

‘Ontbijt voor iedereen’

- Gezinsbond organiseert al verschillende jaren ‘ontbijtacties’
- Gemeenschapsvorming + advies experten
- Veel succes bij lokale afdelingen



Welke ondersteunende rol kunnen scholen spelen?

6 op 10 kinderen krijgt nooit uitleg over gezellig samen eten

6 op 10 kinderen leert niets over tafelmanieren op school



Scholen kunnen naast **gezonde voeding** ook aandacht besteden aan het **belang van samen tafelen** en **tafelmanieren**




Gezellig tafelen scholenwedstrijd

- Online wedstrijd voor klassen van derde graad in alle nederlandstalige scholen
- Scholen motiveren & inspireren
- Sensibiliseren over belang samen tafelen



Drie winnaars krijgen gezellig ontbijt voor heel de klas

GO! Basisschool De Sterrenhemel

-  **7 op 10** wil vaker samen ontbijten
-  **6 op 10** wil vaker samen avondeten
-  **1 op 2** kijkt uit naar tafelmoment met gezin

Leerlingen GO! De Sterrenhemel vinden samen aan tafel eten vooral **leuk (69%)** en **gezellig (77%)**

Bedankt voor uw aandacht!