

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

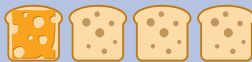


maar **1 op 5** geeft toe...

- 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

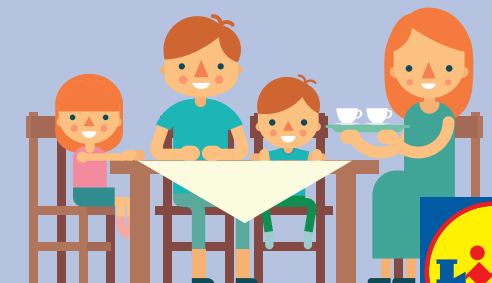
8 op 10 ouders wil dat school meer gezonde tussendoortjes aan kinderen geeft

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