nieuws

Eén op drie studenten slaat ontbijt geregeld over

nieuws

Een derde van de studenten slaat geregeld een ontbijt over. Zes procent ontbijt zelfs nooit. Vooral de mannelijke studenten laten het afweten. Maar een goede zes op de tien ontbijt elke dag. Bij de meisjes is dat ruim zeven op de tien. Dat blijkt uit een enquête van de Christelijke Mutualiteit (CM) bij 2.066 studenten. Het gevolg is dat ze tussen de maaltijden door honger krijgen en dus halen ze al eens chips en koeken uit de kast. De app en Facebookpagina 'Kok op Kot' probeert studenten te overtuigen om elke morgen gezond te ontbijten.

20 OKTOBER 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:32

Lees meer over:
gezondheid



Een derde van de studenten slaat geregeld een ontbijt over. Zes procent ontbijt zelfs nooit. Vooral de mannelijke studenten laten het afweten. Maar een goede zes op de tien ontbijt elke dag. Bij de meisjes is dat ruim zeven op de tien. Dat blijkt uit een enquête van de Christelijke Mutualiteit (CM) bij 2.066 studenten. Het gevolg is dat ze tussen de maaltijden door honger krijgen en dus halen ze al eens chips en koeken uit de kast. De app en Facebookpagina 'Kok op Kot' probeert studenten te overtuigen om elke morgen gezond te ontbijten.

Bruin brood en volkorenbrood leveren heel wat vezels op, toch eet 28 procent er zelden of nooit van. Havermout, een vezelrijk alternatief, verschijnt zelfs bij zes op de tien zo goed als nooit op de ontbijttafel. Cornflakes en muesli, die vaak suiker en vetten bevatten, zijn populairder. Zuivelproducten horen ook bij een evenwichtig ontbijt, maar worden door slechts 36 procent dagelijks gegeten of gedronken. Verder wordt fruit vaak vergeten. Slechts vier op de tien studenten eet regelmatig fruit bij het ontbijt.

Wie het ontbijt overslaat, krijgt sneller 'kleine honger' en grijpt naar tussendoortjes. En de keuzes worden ongezonder naarmate de dag vordert: in de voormiddag is een stuk fruit nog het populairst (40 procent), in de namiddag wordt dat een koek (35 procent) en 's avonds chips (25 procent). Om hen te overtuigen dat gezond ontbijten belangrijk is en niet tijdrovend hoeft te zijn, deelt 'Kok op kot' tot en met maandag ontbijtpakketten uit op plaatsen waar veel studenten komen.

Meer informatie: Koken op kot

Bron: Belga/eigen verslaggeving

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada