

# Vlaamse gezinnen proberen gezond te ontbijten

nieuws

Vlaamse gezinnen weten over het algemeen goed wat gezond ontbijten is en proberen daar zo consequent mogelijk naar te handelen. Vooral moeders eten en drinken wat zij denken dat bij een evenwichtig ontbijt hoort. Dat leert een onderzoek van de Gezinsbond over het ontbijtgedrag bij 1.301 gezinnen.

🕒 14 JANUARI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:54

□ Vlaamse gezinnen weten over het algemeen goed wat gezond ontbijten is en proberen daar zo consequent mogelijk naar te handelen. Vooral moeders eten en drinken wat zij denken dat bij een evenwichtig ontbijt hoort. Dat leert een onderzoek van de Gezinsbond over het ontbijtgedrag bij 1.301 gezinnen.

Donker brood, zoet beleg en koffie of thee zijn de populairste ontbijtproducten in Vlaanderen. 87 procent van de ondervraagde moeders verklaarde in de week voor de enquête bij het ontbijt donker brood te hebben gegeten. Bij de vaders was dat 75 procent, bij de kinderen gemiddeld 65 procent. Wit brood doet het met respectievelijk 47 procent en 49 procent opvallend slechter bij de volwassenen, maar met gemiddeld 61 procent goed bij de kinderen. Ook melk en ontbijtgranen zijn populairder bij de jeugd. Fruit wordt bij het ontbijt gegeten door 45 procent van de moeders, 28 procent van de vaders en 29 procent van de kinderen, kleine percentages als we weten dat 74 procent van alle ondervraagden fruit essentieel vindt bij het ontbijt.

In vier op de tien van de ondervraagde Vlaamse gezinnen wordt samen ontbeten. Vaders (26,1 procent) ontbijten wel vaker in hun eentje. Bij moeders is dat 16,9 procent. Oudere kinderen (5,9 procent) eten vaker alleen dan hun jongere broertjes of zusjes (3,6 procent). In het weekend wordt over de hele lijn meer samen ontbeten. Er wordt dan ook langer getafeld. Een andere vaststelling is dat 10,7 procent van de ondervraagde vaders niet ontbijt, terwijl dat bij de moeders slechts voor 2,6 procent opgaat. Bij kinderen schommelen die percentages tussen 0,9 en 1,6 procent. De belangrijkste redenen om niet te ontbijten zijn tijdsgebrek en geen eetlust.

**Bron:** Belga

# VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)