

Kinderen & Voeding

Enquête naar de voedingsgewoonten van kinderen in
Vlaanderen
Juli 2007



Ipsos Belgium

Methodologie

- Online onderzoek uitgevoerd door IPSOS
- 997 ouders (met kinderen tussen 3 en 17 jaar) en 538 kinderen (tussen 10 en 17 jaar) ondervraagd
- Representatief voor de Vlaamse gezinnen
- Veldwerk: juli 2007

I. Houding ten opzichte van voeding

- Het merendeel van de Vlamingen is bewust met voeding bezig. 67% zorgt er voor dat er evenwichtige maaltijden op tafel komen, maar maakt zich verder geen zorgen.
- 21% stelt zich niet te veel vragen bij voeding en volgt gewoon zijn of haar intuïtie. Een 12% tenslotte maakt zich best veel zorgen over voeding: krijgt zijn/haar kind voldoende voedingsstoffen binnen, ...
- Het merendeel (80%) vindt dat kinderen sowieso 3 maaltijden per dag moet krijgen. 14% vindt dat sommige kinderen best met 2 maaltijden per dag toekomen en slechts 5% vindt dat er gegeten moet worden wanneer de kinderen honger hebben.
- 40% zoekt niet specifiek naar informatie over voeding. Van de 60% die dat wel doet, raadplegen de meesten websites en magazines. En daarnaast zijn ook tv programma's een belangrijke informatiebron.
- Een kwart van de ouders met kleine kinderen zoekt ook informatie bij Kind & Gezin. Bij ouders met oudere kinderen wordt nog zelden beroep gedaan op K&G om informatie te vinden.
- Voldoende groenten en fruit en genoeg variatie zijn de voornaamste zaken waarmee rekening gehouden wordt bij de samenstelling van een maaltijd. En verder zorgen mama en papa er ook voor dat hun kinderen voldoende vitamines binnenkrijgen en niet te veel vetten.
- Ouders van kleine kinderen letten er ook nog op dat de kinderen voldoende melkproducten eten/drinken. Vrouwen zijn er bewuster mee bezig dan mannen.
- 43% heeft kinderen die goed eten. Bij 47% eet het kind meestal goed en bij 10% is het telkens een strijd om het kind te laten eten. De moeilijkste eters vinden we vooral terug bij de allerkleinsten (15%)

Welke stelling omschrijft het best uw idee over voeding

Jongste kind tussen

in %	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Over voeding stel ik me weinig vragen. Ik volg gewoon mijn intuïtie.	21	18	20	25	26	17
Ik ben bewust met voeding bezig; ik zorg dat er evenwichtige maaltijden op tafel komen, maar maak me er verder geen zorgen over.	67	69	68	64	63	71
Ik maak me veel zorgen rond voeding; krijgen we voldoende vitamines binnen? is het gezond? zit er niet te veel suiker in? ...	12	12	12	11	11	12

Welke uitspraak sluit het best aan bij uw mening over kinderen en voeding?

in %	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Kinderen moeten sowieso 3 maaltijden per dag nemen	80	82	83	75	79	82
Sommige kinderen eten weinig en zijn dus tevreden met 2 maaltijden; dat is geen enkel probleem	14	14	12	19	15	14
Het begrip maaltijd is wat verouderd. Het beste is om te eten als je honger hebt	5	5	5	6	7	4

Waar zoekt u informatie over gezonde voeding?

in %	All	3-6jaar	7-12jaar	13-17jaar	man	vrouw
nergens, ik ben er niet naar op zoek naar informatie over gezonde voeding	40	42	37	41	43	37
boeken	19	16	22	19	18	20
websites	37	35	40	36	35	39
kranten	14	21	17	15	16	13
magazines	30	25	34	33	26	33
tv programma's	25	20	29	26	22	26
via de school, CLB	15	17	16	13	15	16
vrienden	13	13	14	11	12	14
Kind & Gezin	13	25	7	4	11	16
andere	4	4	4	4	4	4

Waar let u op in verband met de voeding van uw kind?

in %	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Niet te veel vetten	60	56	62	63	59	61
Genoeg vitaminen	65	65	65	64	63	66
Genoeg melkproducten	46	62	52	45	49	59
Niet te veel kleurstoffen	24	25	25	20	22	25
Voldoende groenten en fruit	83	87	83	76	78	86
Genoeg variatie	72	71	73	71	72	72
Dat het kind het lust	40	40	42	38	36	44
Niks specifiek	2	1	2	3	2	2
Andere	3	3	3	1	2	3

Bekijkt u soms de etiketten op voedingsmiddelen om de samenstelling ervan te kennen?

in %	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Altijd	7	5	8	7	7	6
Meestal	27	23	29	28	28	26
Soms	44	44	41	47	42	45
Zelden	17	20	16	14	18	17
Nooit	6	8	5	4	6	6

Is uw kind een goede eter?

in %	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, het eet zonder problemen	43	34	45	56	45	42
Meestal eet m'n kind goed	47	51	49	38	46	48
Nee, het is telkens weer een strijd om het te laten eten	10	15	7	6	9	10

Is uw kind een goede eter?

in %	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, het eet zonder problemen	43	34	45	56	45	42
Meestal eet m'n kind goed	47	51	49	38	46	48
Nee, het is telkens weer een strijd om het te laten eten	10	15	7	6	9	10

II. Het ontbijt

- 54% verklaart elke dag te ontbijten. Ouders van oudere kinderen en vrouwen zijn er het meest consequent in.
- 23% verklaart zelden of nooit te ontbijten.
- Kinderen ontbijten vaker. In 74% van de gezinnen ontbijten de kinderen elke dag. Bij 90% 5 dagen per week of meer. Slechts 3% ontbijt zelden of nooit.
- Vanaf 13 jaar zien we een shift. Tot die leeftijd ontbijt 92% (bijna) alle dagen; vanaf 13 zakt het naar 83%.

- De meeste kinderen ontbijten aan tafel. 13% eet in de week voor de tv. En het zijn dan vooral de kleinsten die daar eten. In het weekend eet 22% van de kinderen voor tv en dan zijn er geen verschillen tussen de leeftijdscategorieën.
- Bij 3% ontbijten de kinderen niet thuis, maar in de opvang of onderweg.

- De helft van de ouders ontbijt meestal of altijd samen met de kinderen tijdens de week. In het weekend is dit zelfs 77%. 1 op 3 ontbijt zelden of nooit samen met de kinderen tijdens de week; in het weekend is dit 12%.

- Bij meer dan de helft van de gezinnen zitten de kinderen tussen de 10 en 20 minuten aan de ontbijttafel, zowel in de week als in het weekend.
- Een gemiddeld ontbijt duurt 13 minuten tijdens de week en 18 minuten tijdens het weekend.
- In gezinnen met oudere kinderen duurt het ontbijt minder lang. Bij 40% van die gezinnen wordt er maximum 10 minuten uitgetrokken voor het ontbijt.

- Bij 55% van de gezinnen staat er dagelijks brood op tafel; bij 87% minstens een paar keer per week.
- Kinderen houden vooral van zoet beleg. Bij 22% van de gezinnen wordt dat dagelijks gegeten; bij 70% meerdere keren per week.
- Maar ook hartig beleg komt geregeld op tafel. Bij 11% dagelijks; bij de helft meerdere keren per week. Kaas wordt bij 42% geregeld gegeten.
- Ook cornflakes staan op het menu. Bij 1 gezin op 5 wordt het dagelijks gegeten; bij 60% een paar keer per week.

- Bij 1 gezin op 2 drinken de kinderen dagelijks melk. Koffie of thee worden zelden gedronken.
- Wanneer er fruitsap wordt gedronken, dan is dat vooral uit fles of brick. Slechts bij 9% wordt er regelmatig fruit geperst.

Hoe vaak ontbijt u per week? En uw kinderen?

in %	U					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
elke dag, dus 7 op 7	54	51	56	58	51	58
meestal, 5 à 6 keer per week	11	14	8	12	12	11
soms, 3 à 4 keer per week	11	14	10	9	14	9
af en toe, 1 à 2 keer per week	12	12	13	9	12	11
Minder dan 1 keer per week	5	4	5	5	5	5
nooit	7	6	7	7	7	7

in %	Uw kids					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
elke dag, dus 7 op 7	74	79	77	62	74	75
meestal, 5 à 6 keer per week	16	12	16	22	18	15
soms, 3 à 4 keer per week	6	4	5	12	6	7
af en toe, 1 à 2 keer per week	2	3	1	4	2	3
Minder dan 1 keer per week	0	0	1	0	0	1
nooit	1	1	0	1	0	1

Waar ontbijten uw kids over het algemeen?

Filter: indien kids ontbijten

	Week					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Aan tafel	84	81	84	87	86	82
Voor tv	13	15	14	9	12	14
Op school, voorbewaking, opvang	2	2	1	2	2	2
In de auto	1	1	1	0	0	2
Andere	1	1	0	1	0	1

	Weekend					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Aan tafel	77	78	76	77	80	74
Voor tv	23	22	24	22	20	25
Op school, voorbewaking, opvang	0	0	0	0	0	0
In de auto	0	0	0	0	0	0
Andere	0	0	0	1	0	1

Ontbijt u en/of uw partner samen met de kinderen?

Filter: indien kids ontbijten

	Week					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
altijd	28	31	31	18	27	28
meestal	23	23	22	26	28	19
soms	18	18	15	21	17	18
zelden	18	17	18	18	16	18
nooit	14	12	15	18	11	17

	Weekend					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
altijd	51	62	49	37	50	52
meestal	26	22	27	32	29	24
soms	11	8	12	14	11	11
zelden	8	5	8	10	7	8
nooit	4	3	4	6	3	5

Hoe lang zitten uw kinderen gemiddeld aan het ontbijt?

Filter: indien kids ontbijten

	Week					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
0-10 min	34	30	32	41	32	35
10-20 min	55	56	56	50	55	55
20-30 min	10	12	10	8	11	10
30-45 min	2	2	2	1	3	1
45-60 min	0	0	0	0	0	0
Langer dan een uur	0	0	0	0	0	0

	Weekend					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
0-10 min	14	11	15	16	14	13
10-20 min	50	52	47	49	51	49
20-30 min	29	29	30	26	28	30
30-45 min	7	7	7	6	6	7
45-60 min	1	1	1	2	1	1
Langer dan een uur	0	0	0	0	0	0

Filter: indien kids ontbijten

Kan u voor de volgende voedingsmiddelen aangeven hoe vaak uw kind ze eet/drinkt bij het ontbijt?

	All						
	Dagelijks	meerdere keren per week	1 keer per week	meerdere keren per maand	1 keer per maand	minder vaak	nooit
Fruit	22	26	8	7	3	14	21
Yoghurt of platte kaas	7	29	13	12	5	16	19
Brood	55	32	5	3	1	3	2
Ontbijtgranen	20	40	14	9	4	7	7
Ei	0	4	29	19	10	17	22
Vleeswaren/hartig beleg	11	39	8	8	3	11	20
Kaas	7	35	13	11	5	12	18
Zoet beleg (choco, confituur, honing)	22	48	11	8	3	4	3
Zelfgeperst fruitsap	2	7	11	13	8	31	27
Gekocht fruitsap (uit fles, brick)	13	28	9	15	6	15	15
Melk	52	27	3	4	2	5	8
Koffie	5	7	4	3	2	9	70
Thee	3	7	3	5	2	12	69
Ontbijtkoeken zoals Petit Dejeuner	1	6	7	9	5	18	54
Koffiekoeken, boterkoeken	0	5	34	19	12	19	12

III. De lunch

- Bij 22% van de gezinnen komt het kind 's middags thuis eten. Bij 28% van de gezinnen waar het jongste kind tussen 3 en 6 is, komt het thuis eten. Bij de 13+ers is dat nog maar 13%.
- De meeste kinderen die op school blijven tijdens de middag, krijgen een lunchpakket mee. Een kwart van de kleinsten eet een warme maaltijd op school; 18% van de oudste kinderen koopt zelf iets om tussen de middag te eten.
- Het merendeel van de kinderen drinkt water bij het middagmaal. Hoe ouder de kinderen, hoe groter het aandeel van frisdrankdrinkers. Melk, chocomelk, yoghurtdrinkjes en vruchtensap drinken neemt dan weer af met de leeftijd.

Wat eet uw kind 's middags op school?

in %	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Uw kind komt thuis eten (warm of boterhammen)	22	28	21	13	22	22
lunchpakket door u meegegeven	64	57	69	67	62	65
uw kind eet een warme maaltijd op school	20	24	17	15	20	19
uw kind koopt een broodje tussen de middag	5	0	2	18	6	5
uw kind gaat ergens buitenshuis eten (snackbar, café, frituur, ..)	0	0	0	1	0	0
u weet niet wat u kind tussen de middag eet	0	0	0	0	0	0

Wat drinkt uw kind over 't algemeen 's middags bij de maaltijd?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Water	69	68	73	66	68	70
Frisdrank	21	13	20	37	27	17
Light frisdrank	7	6	6	12	7	8
Vruchtensap	31	38	32	18	29	33
Melk	17	19	19	11	19	16
Chocomelk	16	21	15	9	16	16
Koffie	2	1	3	3	3	2
Thee	5	4	7	6	5	5
Yoghurtdrink	9	15	6	3	7	10
Niks	0	0	0	1	0	1
Andere	4	4	6	3	3	6
U weet het niet	1	0	0	1	1	0

IV. Het avondmaal

- In elk gezin wordt er gekookt, al dan niet regelmatig. Bij 89% wordt er minstens 5 keer per week een warme maaltijd bereid.
- De 5% van de gezinnen eten de kinderen niet warm op school en wordt er minder dan 4 keer per week gekookt. 42% van hen voelt zich daar schuldig over.
- In de week wordt bij de meeste gezinnen steeds rond hetzelfde uur gegeten. In het weekend varieert het moment bij 73% van de gezinnen.
- Het avondmaal is nog steeds een gezinsmoment; zeker in het weekend. Bij de helft van de gezinnen wordt er steeds samen gegeten, bij 89% altijd of meestal.
- In het weekend wordt er bij 62% van de gezinnen altijd samen gegeten en bij 96% altijd of meestal.
- Bij een kwart van de gezinnen is er niet altijd een vredige sfeer aan tafel. Soms wordt de sfeer verpest door ruzies over eten. Dit komt meer voor bij gezinnen met kleine kinderen (34% bij die met 3-6 jarigen tegenover 15% bij 13-17 jaar)
- Bij een kleine 80% eten de kinderen steeds aan tafel, bij 96% meestal of altijd.
- De meeste kinderen zitten tussen de 10 en 30 minuten aan tafel. Het gemiddelde avondmaal duurt 22 minuten tijdens de week en 24 minuten tijdens het weekend.

- In 6% van de gezinnen wordt niks klaargemaakt dat de kinderen niet lusten. Bij 78% wordt er meestal rekening mee gehouden. Slechts heel af en toe worden daar dingen op tafel gezet die de kinderen niet lusten. Bij 16% wordt er geen rekening gehouden met de voorkeuren van de kinderen.
- Bij 2% wordt er een apart potje gekookt voor de kinderen; bij 47% gebeurt dat nooit.
- Bij de helft van de gezinnen worden de porties samen bepaald. Bij de jongste kinderen beslissen de ouders in de helft van de gevallen. Hoe ouder de kinderen worden, hoe vaker zij hun portie bepalen;
- De "1 hap proeven"-regel wordt in bijna alle gezinnen toegepast. Slechts bij 4% worden de kinderen verplicht iets te eten dat ze niet lusten en bij 7% hoeven de kinderen niet te proeven.
- Bij meer dan de helft van de gezinnen staat de tv nooit op tijdens het avondmaal.
- In 10% van de gezinnen kijken de ouders meestal of altijd tv tijdens het eten. En ook 11% van de kinderen doet dat. Dit aantal stijgt naarmate de kinderen ouder worden.
- Tijdens het avondmaal drinken kinderen voornamelijk water, frisdrank en vruchtensap. Bij 39% van de gezinnen met kleine kinderen wordt frisdrank gedronken tijdens het eten.
- Vruchtensap is vooral populair bij gezinnen waar het jongste kind nog in de kleuterklas zit.

Hoe vaak per week wordt er bij u thuis gekookt?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
elke dag, dus 7 op 7	42	39	46	43	41	44
meestal, 5 à 6 keer per week	47	50	44	46	47	47
soms, 3 à 4 keer per week	9	8	8	10	10	8
af en toe, 1 à 2 keer per week	2	3	1	1	2	2
Minder dan 1 keer per week	0	0	1	0	0	0
nooit	0	0	0	0	0	0

Voelt u zich soms schuldig dat er niet elke dag een warme maaltijd op tafel komt?

Filter: indien kids niet warm eten op school en er minder dan 4x per week thuis wordt gekookt

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	42	42	56	30	46	38
Nee	58	58	44	70	54	62

Wordt er bij u thuis elke dag op hetzelfde uur gegeten?

	Week					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, elke dag op hetzelfde uur	63	65	61	65	59	67
Nee, dat verschilt van dag tot dag	37	35	39	35	41	33

	Weekend					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, elke dag op hetzelfde uur	27	28	25	29	30	26
Nee, dat verschilt van dag tot dag	73	72	75	71	71	74

Wordt er 's avonds met heel het gezin samen gegeten?

	Week					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
ja, altijd	51	53	52	46	42	58
ja, meestal	38	34	38	46	48	31
nee, zelden	10	12	10	8	9	11
nee, nooit	1	2	1	1	2	1

	Weekend					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
ja, altijd	62	71	65	45	55	68
ja, meestal	34	26	32	48	40	28
nee, zelden	4	3	3	6	4	4
nee, nooit	1	0	1	1	1	1

Eet uw kind 's avonds altijd aan tafel?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Altijd	77	78	78	73	74	79
Meestal	19	20	18	20	21	18
Soms	3	2	3	6	4	3
Zelden	1	1	1	1	1	1
Nooit	0	0	0	0	0	0

Hoelang zitten uw kinderen gemiddeld aan tafel tijdens het avondmaal?

	Week					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
0-10 min	3	4	3	3	4	3
10-20 min	43	44	43	42	45	41
20-30 min	40	39	40	43	38	42
30-45 min	12	11	14	11	11	13
45-60 min	1	1	1	2	2	1
Langer dan een uur	0	1	0	0	0	0

	Weekend					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
0-10 min	3	3	2	3	3	2
10-20 min	35	36	33	35	37	33
20-30 min	43	43	45	40	42	44
30-45 min	17	16	17	18	14	19
45-60 min	3	2	3	3	3	3
Langer dan een uur	1	1	1	0	1	0

Wordt er bij het koken rekening gehouden met wat uw kinderen lusten?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Absoluut. Er wordt niks klaargemaakt dat mijn kind niet lust.	6	6	6	7	7	6
Ja, meestal. Slechts heel af en toe wordt er iets gemaakt dat m'n kind niet lust	78	75	78	83	78	79
Nee, daar wordt geen rekening mee gehouden	16	19	16	11	16	16

Kookt u een apart potje voor uw kinderen?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, altijd	0,2	0,3	0,3	0	0	0,4
Ja, meestal	2	2	3	2	3	2
Ja, soms	22	18	22	27	21	22
Ja, zelden	29	33	24	29	31	27
Nee, nooit	47	46	51	43	45	48

Wie bepaalt de porties?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
U of uw partner	37	47	35	23	39	35
Uw kind	15	6	15	31	14	17
In samenspraak	48	47	50	46	47	49

Wat doet u als uw kind iets niet lust?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
U verplicht uw kind om het op te eten	4	3	5	3	5	3
Uw kind moet minstens één hap proeven en mag dan stoppen	90	95	90	81	87	91
Uw kind moet er niet van eten	7	2	5	17	8	6

Wordt de gezinssfeer aan tafel soms verpest door ruzies of discussies rond eten?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, dat gebeurt vaak	4	6	3	1	3	4
Ja, dat gebeurt soms	23	28	22	14	21	24
Dat gebeurt zelden	56	57	56	55	60	53
Dat gebeurt nooit	18	9	19	29	15	19

Kijkt uw kind tv tijdens het avondeten? En u?

	U					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, altijd	3	2	3	4	3	3
Ja, meestal	7	7	8	8	8	7
Ja, soms	33	34	33	31	34	32
Nee, nooit	57	58	55	58	56	58

	Uw kind					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja, altijd	2	2	3	2	2	3
Ja, meestal	9	7	11	12	10	9
Ja, soms	37	35	35	41	36	37
Nee, nooit	52	57	51	46	52	52

Wat drinkt uw kind tijdens het avondmaal?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Water	73	73	74	71	73	73
Frisdrank	43	39	45	46	47	40
Light frisdrank	16	14	18	16	14	18
Vruchtensap	27	35	23	19	26	27
Melk	14	17	13	12	14	15
Chocomelk	7	10	5	4	7	7
Koffie	1	1	1	2	2	1
Thee	3	2	3	2	3	3
Yoghurt drank	4	8	3	1	5	4
Tafelbier	1	1	0	2	1	0
Bier	0	1	0	0	1	0
Wijn	1	0	1	3	2	0
Niks	2	1	2	2	1	3
U weet het niet	0	0	0	0	0	0

Wat drinkt uw kind tijdens het avondmaal?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Water	73	73	74	71	73	73
Frisdrank	43	39	45	46	47	40
Light frisdrank	16	14	18	16	14	18
Vruchtensap	27	35	23	19	26	27
Melk	14	17	13	12	14	15
Chocomelk	7	10	5	4	7	7
Koffie	1	1	1	2	2	1
Thee	3	2	3	2	3	3
Yoghurt drank	4	8	3	1	5	4
Tafelbier	1	1	0	2	1	0
Bier	0	1	0	0	1	0
Wijn	1	0	1	3	2	0
Niks	2	1	2	2	1	3
U weet het niet	0	0	0	0	0	0

V. Tussendoortjes

- Bij $\frac{3}{4}$ van de gezinnen mogen de kinderen 1 à 2 tussendoortjes per dag eten. Bij 18% zijn dat er 3 à 4.
- De meest gegeten tussendoortjes zijn fruit en koekjes, cake of wafels. 33% eet yoghurt, 11% platte kaas en 26% pudding, rijstpap of een ander melkdessert. 33% eet snoepjes en 22% chips.
- Het aandeel van gezonde tussendoortjes zoals fruit en yoghurt neemt af naarmate de kinderen ouder worden. Candybars en chips worden voornamelijk gegeten in gezinnen met oudere kinderen.
- Bij 28% van de gezinnen wordt aangegeven dat er bepaalde dingen zijn die kinderen niet mogen eten of drinken. Dat verbod zien we vooral bij gezinnen met jonge kinderen (36%). We zien ook dat vrouwen strenger zijn dan mannen.
- Op de lijst van 'verboden middelen' staan alcohol, frisdranken, koffie en snoep bovenaan

Hoeveel tussendoortjes eet uw kind gemiddeld per dag?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Zoveel het wil	4	2	3	8	4	4
3 à 4 tussendoortjes per dag	18	19	16	17	14	20
1 à 2 tussendoortjes	76	77	78	72	78	74
Geen	3	2	3	4	4	2

Om welke tussendoortjes gaat het?

Filter: indien tussendoortjes

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Fruit	80	87	80	69	78	81
Groenten	6	7	7	5	4	8
Yoghurt	38	43	34	34	34	40
Platte kaas	11	16	8	7	9	12
Pudding, rijstpap, ..	26	25	27	27	22	30
Koek, cake, wafel	89	94	88	83	86	91
Candybar	8	3	8	17	8	8
Snoep	33	38	31	28	34	33
Rijstwafel	12	10	10	16	10	13
Ontbijtgranen	10	7	10	16	8	12
Chips	22	15	23	30	23	21
Andere	2	2	1	2	2	2

Zijn er bepaalde dingen die uw kinderen niet mogen eten?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Nee	72	63	73	86	75	70
Ja: specificeer:	28	37	27	14	25	30

Alcohol	34
frisdrank (incl Cola)	24
Koffie	13
Snoep	12
Light (incl Aspartaam)	11
Energiedrankjes	10
Kleurstoffen	4
Suiker	3
Chips	3
Te veel vetten	3
Fast Food	2
Kauwgom	2
Pikant	1
Gefrituurde	1
Kinine	1
Thee	1
Bewaarmiddelen	1
Fristi	1

VI. Frequentie ea

- Voedingsmiddelen die minstens 1 keer per week worden gegeten bij meer dan 90% van de gezinnen zijn: hartig broodbeleg, vlees, kip en gevogelte, verse groenten, fruit, aardappels, pasta, melkproducten en koeken
- Ongezonde dingen zoals candybars, chips, fastfood en frieten worden meer gegeten door oudere kinderen. Frieten staat bij 60% van de gezinnen wekelijks op het menu.
- De meest gedronken dranken zijn: water, frisdrank en fruitsap. In gezinnen met jonge kinderen worden meer melk, fruitsap en yoghurtdrankjes gedronken. In gezinnen met oudere kinderen meer frisdrank, light frisdrank, thee en koffie.
- Gezonde producten zijn volgens de respondenten: ontbijtgranen, ontbijtkoeken, fruitsap uit de fles, versgeperst fruitsap, fristi, wit brood, aardappels, fruit uit blik, diepvriesgroenten en vegetarische vleesvervangers.
- Ongezonde producten zijn (light) frisdrank en koffie
- Vruchtensap mag een kind beginnen drinken vanaf 2 jaar; frisdrank vanaf 5. Tafelbier en koffie mag men drinken vanaf 11 jaar.
- Bier, wijn, energiedrankjes, champagne en Breezers rond 16 à 17 jaar en sterke drank vanaf 19 jaar

Hoe vaak eten uw kinderen deze producten?

	All							
	Meerdere keren per dag	dagelijks	meerdere keren per week	1 keer per week	meerdere keren per maand	1 keer per maand	minder vaak	nooit
bruin brood	9	30	30	5	5	2	11	8
wit brood	6	21	30	7	9	3	17	7
zoet broodbeleg (choco, confituur, honing)	3	34	45	8	4	2	4	1
hartig broodbeleg (kaas, ham, ...)	3	33	50	5	3	1	2	2
Vis	0	0	12	41	21	10	10	6
vlees	1	20	70	4	3	1	1	1
kip/gevogelte	0	3	58	29	8	1	0	1
verse groenten	2	48	44	3	1	0	1	1
fruit	7	41	39	7	3	1	2	1
verse soep	1	12	31	19	19	6	10	2
cornflakes	3	21	35	12	10	3	9	7
aardappelen	2	29	63	4	1	0	1	0
pasta	0	1	46	43	6	1	1	0
melkproducten	14	42	32	4	3	1	1	2
koeken	5	37	43	7	5	0	2	0
snoep	2	14	45	16	10	2	8	2
candybars/snoeprepen	1	4	16	18	16	10	20	16
chips	1	2	18	28	23	11	15	3
fastfood/junkfood	0	0	1	8	16	25	37	12
frietten	0	0	7	60	21	7	4	1
afhaaleten (chinees, pizza, ...)	0	0	1	9	20	23	35	12
diepvriesmaaltijden	0		3	7	14	13	35	29
kant en klare maaltijden	0	0	2	4	7	12	33	42
sauzen (mayonaise, ketchup)	0	6	33	28	18	5	7	3

Hoe vaak drinken uw kinderen deze producten?

	All							
	Meerdere keren per dag	dagelijks	meerdere keren per week	1 keer per week	meerdere keren per maand	1 keer per maand	minder vaak	nooit
Melk	21	41	18	4	3	1	5	7
Chocomelk	4	14	24	14	13	5	16	9
Frisdrank	7	24	29	12	7	3	12	7
Light frisdrank	3	12	20	7	6	2	18	33
water	42	37	12	2	2	0	4	1
thee	1	4	9	4	6	3	9	63
koffie	1	4	6	4	3	2	11	69
fruitsap (vit fles of brick)	5	21	37	7	12	4	9	6
versgeperst fruitsap	1	3	9	13	13	10	29	23
yoghurtdrink	1	7	22	9	16	6	20	19
probiotisch drankje (zoals Yakult, Actimel, Benec)	0	5	5	2	7	3	15	62

Hoe gezond zijn de volgende producten volgens u?

	All			
	zeer gezond	tamelijk gezond	eerder ongezond	zeer ongezond
cornflakes, ontbijtgranen	20	68	12	0
ontbijtkoeken zoals de Lu Petit Dejeuner-koeken	4	59	35	3
frisdrank	0	6	63	31
light frisdrank	1	17	52	31
fruitsap uit fles of brick	3	77	19	2
vers geperst sinaasappelsap	87	13	0	0
Fristi	6	57	32	5
wit brood	9	57	31	4
bruin brood	77	23	0	0
aardappels	48	49	3	0
koffie	0	11	54	35
vegetarische vleesvervangers	9	54	29	9
diepvriesgroenten	21	64	13	2
fruit uit blik	2	55	38	5

Vanaf welke leeftijd vindt u dat kinderen de volgende dingen mogen drinken?

	meest vermeld	Gemiddelde	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Frisdrank	3-6 jaar	4,7	4,1	5	5,4	5,1	4,4
Vruchtensap	1-3 jaar	2,2	1,7	2,4	2,8	2,6	1,9
Tafelbier	10-16 jaar	11,5	11,6	11,7	11,5	11,3	11,8
Bier	16-18 jaar	16,4	16,5	16,5	16,3	16,5	16,4
Bacardi breezer	16-18 jaar	17,3	17,4	17,4	17,2	17,3	17,2
Wijn	16-18 jaar	16,7	16,7	16,6	16,9	16,7	16,6
Champagne	16-18 jaar	16,5	16,6	16,3	16,6	16,5	16,4
Sterke drank	18-21 jaar	18,7	18,5	18,8	18,5	18,8	18,6
Koffie	10-16 jaar	11	11,2	10,9	11,7	10,9	11,3
Energiedrankjes (Redbull, ...)	16-18 jaar	16,6	16,6	16,6	16,5	16,4	16,9

VI. Tracteren op school en kinderproducten

- Wanneer kinderen mogen trakteren op school, doen ze dat voornamelijk met cake, snoepjes, koeken of fruit.
- 9% van de ondervraagden trakteert met een cadeautje of een boek voor de schoolbibliotheek, maar niet met eten.
- 69% van de ondervraagden koopt producten die speciaal voor kinderen worden gemaakt. Dit is echter zeer leeftijdsgebonden. De voornaamste reden om zo'n producten te kopen, is om de kinderen een plezier te doen

Als uw kind jarig is, waarmee tracteert het dan op school?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
fruit	20	20	24	14	20	20
cake	42	52	42	26	38	45
taart	11	13	11	10	14	9
Candybars (Mars, Snickers, ...)	11	4	11	21	13	9
Koeken	19	22	16	18	21	17
Snoepjes	28	25	31	28	33	23
andere	24	25	24	23	20	28

Koopt u producten die specifiek voor kinderen zijn gemaakt?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	69	94	71	29	64	74
Nee	31	6	29	71	37	26

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Omdat ze gezonder zijn	5	4	8	3	5	6
Omdat ze lekkerder zijn	11	9	13	14	10	12
Om uw kind een plezier te doen	89	91	87	85	90	88
Omdat uw kind dit makkelijker eet dan een gewoon product	15	21	7	8	16	14
Andere	2	2	2	6	1	3

VII. Gezondheid & Overgewicht

- $\frac{3}{4}$ van de ondervraagden weet wat een gezond gewicht is voor zijn/haar kinderen. Tevens weet ook $\frac{3}{4}$ hoe ze een BMI moeten berekenen. Maar slechts de helft weet dat de grenzen voor onder-, gezond- en overgewicht anders liggen voor kinderen dan voor volwassenen.
- 41% van de ondervraagden heeft zelf last van overgewicht. Dit aandeel is iets groter bij ouders van oudere kinderen en bij mannen. Een kwart geeft aan dat zijn/haar partner te dik is.
- 21% zegt als kind ook last van overgewicht te hebben gehad en bij 11% had de partner er last van als kind.
- 6% verklaart dat zijn/haar kind overgewicht heeft. Dit aandeel neemt toe met de leeftijd. Van de 3-6 jarigen is 3% te dik, bij de 13-17 jarigen 9%.
- Kinderen met overgewicht hebben meestal ouders die ook problemen hebben met hun gewicht.
- 5% van de kinderen is het afgelopen half jaar op dieet geweest. Bij de 13-17 jarigen is dit zelfs 10%. Bij de volwassenen is 28% op dieet geweest
- 71% van de kinderen doet aan sport en 83% heeft dagelijks minstens 1 uur lichaamsbeweging.
- De meesten zijn zich bewust van de mogelijke gevolgen van overgewicht. De aandoeningen die gekoppeld worden aan overgewicht zijn: kortademigheid, hart-en vaatziekten, gewrichtsproblemen, diabetes II en verhoging van de cholesterol

Heeft u er een idee van wat een gezond gewicht is voor uw kind?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	76	73	76	82	77	75
Nee	24	27	24	18	23	25

Weet hoe u de BMI wordt berekend? Weet u dat de grenzen anders liggen voor kinderen?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	75	73	77	76	75	76
Nee	25	27	23	24	26	24

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	48	42	46	60	48	47
Nee	52	58	54	41	52	53

Heeft u last van overgewicht? En uw partner?

	U					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	41	37	43	44	44	39
Nee	59	64	57	56	56	62
nvt						

	Uw partner					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	27	27	26	25	30	24
Nee	60	63	58	56	59	60
nvt	14	10	15	19	11	16

Heeft uw kind last van overgewicht?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	6	3	8	9	7	6
Nee	94	97	92	91	93	94

Had u als kind last van overgewicht? En uw partner?

	U					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	21	22	19	21	16	24
Nee	79	79	81	79	84	76
nvt						

	Uw partner					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	11	10	10	12	11	10
Nee	75	80	75	69	77	74
nvt	14	10	15	19	11	16

Bent u in de loop van de laatste 6 maanden op dieet geweest? En uw partner?

	U					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	28	26	30	27	18	35
Nee	72	74	70	73	82	65
nvt						

	Uw partner					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	15	15	19	8	19	11
Nee	71	75	65	73	70	73
nvt	14	10	15	19	11	16

Bent u in de loop van de laatste 6 maanden op dieet geweest? En uw partner?

	U					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	28	26	30	27	18	35
Nee	72	74	70	73	82	65
nvt						

	Uw partner					
	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	15	15	19	8	19	11
Nee	71	75	65	73	70	73
nvt	14	10	15	19	11	16

Is uw kind in de loop van de laatste 6 maanden op dieet geweest?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	5	1	5	10	22	5
Nee	95	99	95	91	78	95

Doet uw kind aan sport? Heeft het minstens 1 uur per week lichaamsbeweging?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	71	63	78	72	71	71
Nee	29	37	22	28	30	29

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	83	87	85	74	82	85
Nee	17	13	15	26	18	16

Welke van de volgende aandoeningen kunnen het gevolg zijn van overgewicht bij kinderen?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
groeiproblemen	26	28	25	24	28	24
gewrichtsproblemen	72	72	72	71	74	71
astma	27	31	26	23	25	30
diabetes II	71	71	72	71	70	73
verhoging van de cholesterol	73	70	74	74	76	70
bepaalde vormen van kanker	26	23	26	30	28	24
huidirritatie	14	14	13	15	12	16
kortademigheid	74	75	74	71	74	73
hart- en vaatziektes	74	71	77	74	75	73
verhoogde bloeddruk	67	65	67	69	67	67
rugklachten	62	60	62	66	64	61
slaapproblemen	40	43	39	36	39	41
jicht	14	15	12	15	14	14
aantasting lever	38	39	38	39	37	40
depressie	49	50	47	48	45	52
geen van deze	3	2	3	4	3	3
weet niet	7	7	7	8	7	7

Gaat u akkoord met de volgende stellingen?

	All			
	helemaal eens	eerder eens	eerder oneens	helemaal oneens
Het stoort mij dat er frisdrank- en snoepautomaten op school staan	40	33	21	6
Het stoort mij dat kindermenu's in restaurants meestal vettig zijn (bijvoorbeeld: hamburger/friet)	37	42	18	3
Een kind zonder eten naar bed sturen is een prima straf	1	3	23	74
Een kind mag mee beslissen wat er op tafel komt	12	59	25	5
Light producten zijn altijd beter, op welke leeftijd dan ook	3	18	45	34
Biovoeding is gezonder dan niet-bio voeding	14	46	32	8
Ik heb liever dat mijn kind altijd boterhammen met choco eet dan dat ik het moet verplichten om iets anders te eten.	3	19	52	27

Gaat u akkoord met de volgende stellingen?

	All			
	helemaal eens	eerder eens	eerder oneens	helemaal oneens
Het kan geen kwaad als mijn kinderen 1 keer per maand fastfood eten.	20	59	15	6
Mc Donalds en Quick zijn een leuke plek om verjaardagsfeestjes te organiseren	7	29	35	29
Het moet kunnen dat een kind een glaasje champagne drinkt op zijn of haar communiefeest/lentefeest	8	30	35	26
Ik vind het niet erg dat mijn kind een kilootje te veel weegt	2	18	50	30
Vegetarische ouders moeten hun kinderen vlees geven	15	37	34	14
Kinderen die nooit mogen snoepen, gaan dit in 't geniep doen	35	49	12	4
Systematisch een maaltijd overslaan is niet ongezond	15	22	34	29

VIII. Stellingen & Regels

- 73% van de ouders stoort zich er aan dat er snoep-en frisdrankautomaten op school staan.
- 79% vindt het storend dat de meeste kindermenu's uit vette dingen bestaan.
- Niemand is het er mee eens dat een kind zonder eten naar bed sturen een goede straf is.
- Bijna $\frac{3}{4}$ van de ouders vindt dat kinderen mee mogen beslissen over wat op tafel komt.
- 80% ziet er geen graten in dat kinderen 1 keer per maand fastfood eten.
- 36% vindt hamburgerrestaurants een leuke plek voor verjaardagsfeestjes
- 1 ouder op 5 vindt het niet erg dat z'n kind een kiloetje te veel weegt.
- 1 op 2 vindt dat kinderen vlees moeten eten, ook al zijn de ouders vegetariër.

- In 38% van de gezinnen zijn beide partners even streng bij 't toepassen van voedingsregels.
- 69% vindt dat de grootouders de regels even consequent moeten toepassen; 31% vindt dat oma en opa best wat soepeler mogen zijn.

- 40% vindt dat er soms te veel nadruk wordt gelegd op gezonde voeding.
- 89% vindt het de taak van de school om gezonde voeding te stimuleren. De school kan dit vooral doen door meer sportlessen te geven en enkel gezonde dingen aan te bieden in de refter.

Zijn uw partner en u even consequent in het toepassen van eetregels?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	38	39	38	35	41	35
Nee, ik ben strenger	21	20	19	24	20	22
Nee, mijn partner is strenger	12	15	12	9	13	12
Dat varieert	15	17	16	13	15	16
nvt	14	10	15	19	11	16

Vindt u dat grootouders uw regels moeten toepassen wanneer uw kind bij hen is?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	69	72	66	67	71	67
Nee	31	28	34	33	29	33

Past u de voedingsregels voor uw kinderen aan in de volgende situaties?

JA	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Feestjes	62	69	62	51	59	67
Op restaurant	57	59	58	51	55	64
Op vakantie	57	59	59	51	54	58
Bij familie	50	51	50	47	50	60

Heeft u soms het gevoel dat 'men' (omgeving, media, kinderarts, ...) te veel nadruk legt op gezonde voeding?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	40	34	41	47	45	36
Nee	60	66	59	53	55	64

Vindt u dat het de taak van de school is om gezonde voeding te stimuleren? Hoe?

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Ja	89	91	89	87	88	90
Nee	11	9	11	14	12	10

	All	3-6 jaar	7-12 jaar	13-17 jaar	man	vrouw
Meer sport, fysieke activiteiten	83	84	81	84	82	84
Lessen over gezond eten	75	74	77	74	75	75
Enkel gezonde dingen aanbieden in de reffer	80	81	80	77	78	80
Snoep en frisdrank verbieden	49	53	50	41	47	51
Andere	4	5	4	1	3	5

IX. Vragen kinderen

Wat eet je 's middags op school?

Ouders van de
ondervraagde kids



	Kids	Ouders
Je gaat thuis eten	14	18
Je krijgt een lunchpakket mee	63	68
Je eet een warme maaltijd op school	14	17
Je koopt een broodje tussen de middag	8	9
Je gaat ergens buitenhuis eten (snackbar, café, frituur, ..)	1	0

Kan je voor de volgende producten aangeven hoe vaak je ze eet?

	Kids		Ouders	
	1x/week of meer	nooit	1x/week of meer	nooit
bruin brood	75	9	75	8
wit brood	73	6	65	5
zoet broodbeleg (choco, confituur, honing)	86	4	88	2
hartig broodbeleg (kaas, ham, ...)	89	3	92	2
Vis	50	9	53	4
vlees	94	1	95	1
kip/gevogelte	88	1	89	1
verse groenten	94	1	97	1
fruit	87	2	91	1
verse soep	58	5	66	2
cornflakes	74	6	75	5
aardappelen	97	0	98	0
pasta	90	1	91	0
melkproducten	87	3	92	2
koeken	90	1	90	0
snoep	75	2	76	2
candybars/snoeprepen	51	10	47	9
chips	61	2	56	1
fastfood/junkfood	16	10	11	9
frietten	76	0	72	0
afhaal eten (chinees, pizza, ...)	13	14	11	10
diepvriesmaaltijden	13	33	10	26
kant en klare maaltijden	10	43	6	41
sauzen (mayonaise, ketchup)	76	3	74	2

Kan je voor de volgende producten aangeven hoe vaak je ze drinkt?

	Kids		Ouders	
	1x/week of meer	nooit	1x/week of meer	nooit
Melk	80	11	83	8
Chocomelk	57	11	55	8
Frisdrank	80	5	77	3
Light frisdrank	47	26	47	26
water	91	3	94	1
thee	24	54	23	58
koffie	22	59	21	63
fruitsap (vit fles of brick)	68	7	72	5
versgeperst fruitsap	28	21	28	20
yoghurtdrink	31	25	34	20
probiotisch drankje (zoals Yakult, Actimel, ...)	14	63	13	58

Zijn er bepaalde dingen die je niet mag eten of drinken van je ouders? Doe je het toch?

	Kids	10-12 jaar	13-15 jaar	16-17 jaar	Ouders
Nee	65	42	36	19	77
Ja: welke?	35	58	64	81	23

KIDS	189	10-12 jaar	13-15 jaar	16-17 jaar
Ja	37	32	36	59
Nee	64	68	64	41

Wat als je iets niet lust?

	All	ouders
Je moet het toch op eten van je ouders	7	4
Je moet minstens één hap van proeven en mag dan stoppen	80	86
Je moet er niet van eten	13	10