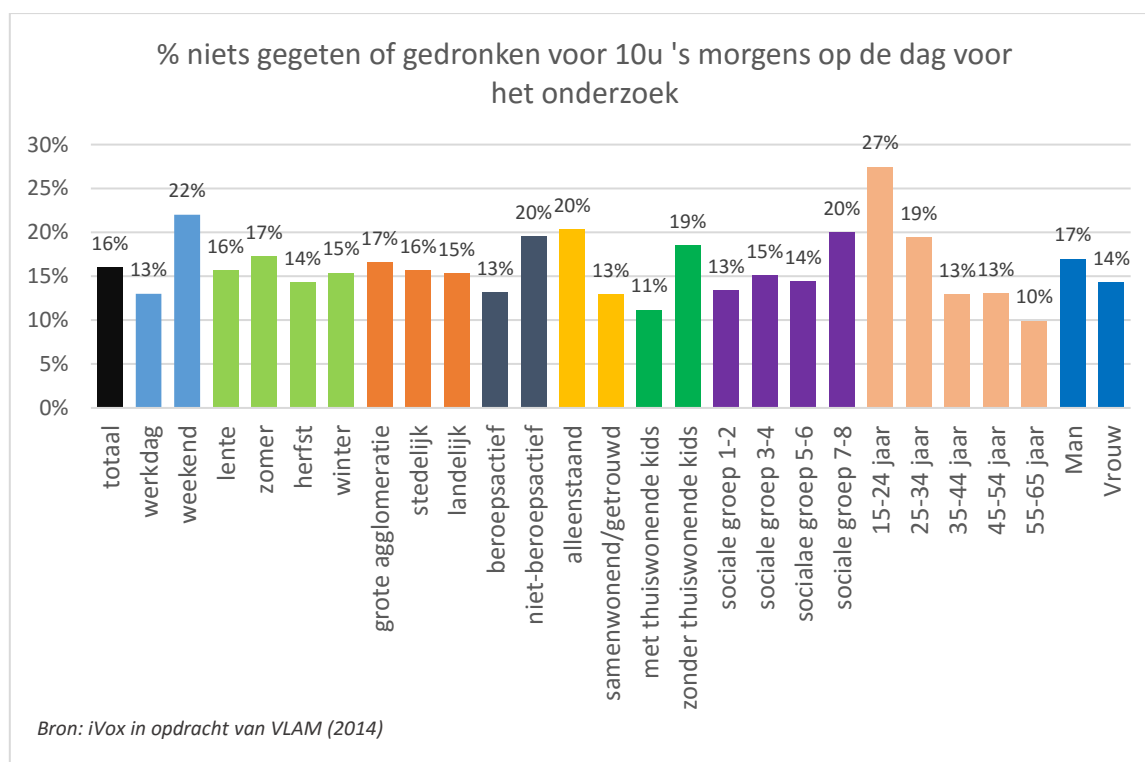


## Ontbijtgewoonten van de Vlaming

Onze ontbijtgewoonten zijn de laatste decennia sterk gewijzigd. De tijd dat het hele gezin elke ochtend samen aan tafel zat om boterhammetjes te eten, is voorbij. Dit is in hoofdzaak te wijten aan een sterke tijdsdruk, maar ook doordat het beeld over hoe een ontbijt eruit moet zien en welke producten daarin thuis horen, aan het wijzigen is. Tijdens de week is het ontbijtmoment heel routinematig en individueel geworden en moet het vooral snel gaan (als er al ontbeten wordt ...). In het weekend probeert men wel nog gezellig samen te ontbijten en komen er vaker typische genotsproducten op tafel.

### Aantal ontbijters

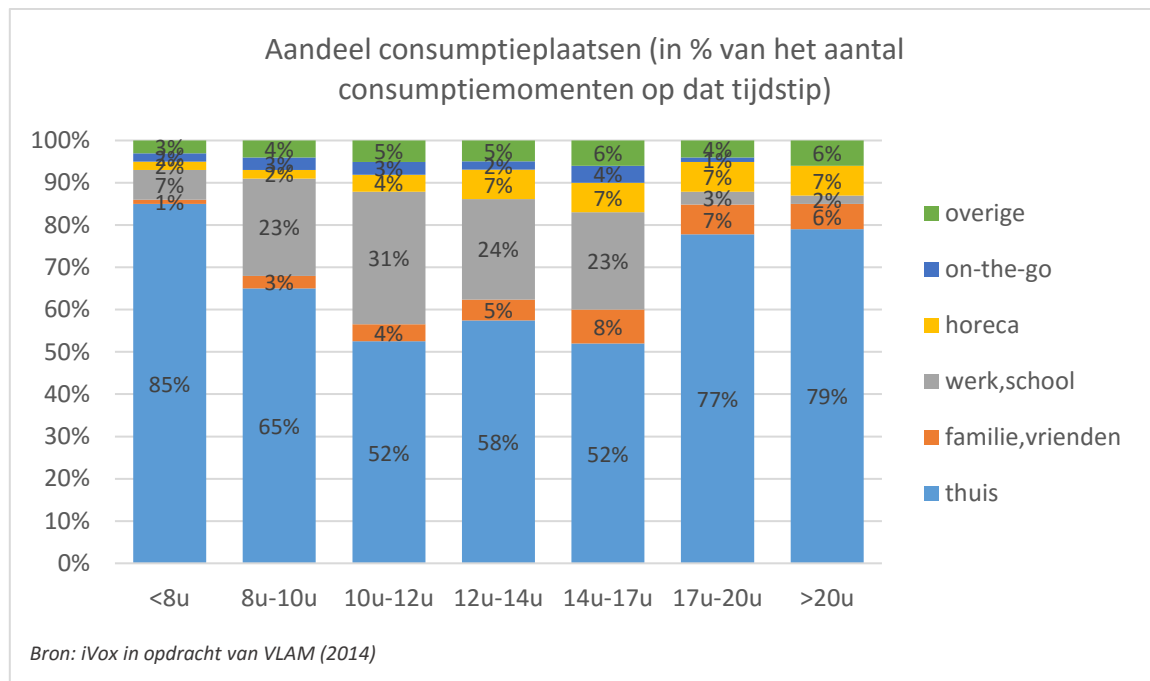
Uit een grootschalig consumptieonderzoek van VLAM in 2014 bij 4.000 Vlamingen tussen 15 en 65 jaar blijkt dat 16% van de ondervraagden op de dag voor het onderzoek niets gegeten of gedronken hadden voor 10u 's morgens. Dit percentage verschilt afhankelijk van de ondervraagde dag: op een gemiddelde werkdag eet of drinkt 13% van de Vlamingen niets voor 10u, op een gemiddelde weekenddag loopt dat op tot 22%. De slechtste ontbijters (dag voor het onderzoek niets gegeten of gedronken voor 10u 's morgens) vinden we eerder terug bij 15-24 jarigen, bij alleenstaanden, bij personen zonder thuiswonende kinderen, bij personen uit de laagste sociale groep en bij niet-beroepsactieven. De belangrijkste redenen die men aanhaalt om niet te ontbijten, zijn tijdsgebrek, geen zin om dan al iets te eten en het lichaam dat zo vroeg geen maaltijd kan verdragen. Wie wel ontbijt doet dit om zijn hongergevoel te stillen, om voldoende energie te hebben om de dag te starten, uit gewoonte of omdat het gezond is om te ontbijten.



### Consumptieplaats ontbijt

86% van de keren dat iets gegeten of gedronken wordt voor 8u 's morgens, gebeurt die consumptie thuis. Bij consumpties tussen 8u en 10u daalt het aandeel van 'thuis' als consumptieplaats tot 65% en stijgt het belang van werk/school (23%). Het aandeel van 'thuis' als consumptieplaats in de ochtend

ligt lager in de herfst, op een werkdag, bij 25-34 jarigen, bij mannen, bij alleenstaanden, bij de hogere sociale groep en bij beroepsactieven. De redenen om niet thuis te ontbijten zijn dezelfde als die om niet te ontbijten, nl. tijdsgebrek, de goesting in voeding die pas later komt als men al op het werk is en het lichaam dat dan ook pas klaar is om de voeding te verwerken.



### Ontbijt gezellig samen aan tafel?

Uit een dagboekje dat de leden uit de online research community (de Marktmaker) van VLAM een viertal dagen bijhielden, blijkt dat het ontbijt thuis op een werkdag vaak alleen geconsumeerd wordt. Alle gezinsleden hebben tijdens de week immers vaak een andere planning en samen ontbijten lukt eenvoudigweg niet het weekend probeert men wel samen te ontbijten. Vooral op zondag is het ontbijt een gezellig gezinsmoment.

### Wat komt er tijdens de week op de ontbijttafel?

In diezelfde dagboekjes van de Marktmakers zien we ook qua producten een groot verschil tussen werkdag en weekend. Op een werkdag is er weinig tijd en moet alles 's ochtends snel gaan waardoor men vlugger grijpt naar makkelijk consumeerbare producten en terugvalt op routine en gewoontes en dus vaak elke ochtend dezelfde producten consumeert. Het ontbijt staat tijdens de week in het teken van het functionele (snel, makkelijk en liefst ook wat gezond) waardoor het genieten naar de achtergrond verdwijnt. In de week staan regelmatig boterhammen op het menu vaak met zoet beleg (confituur, choco, speculaaspasta ...). Het traditionele Vlaamse ontbijt met boterhammetjes is wel sterk terrein aan het verliezen. Ongeveer de helft van de Marktmakers grijpt immers terug naar andere ontbijten. Zo is de opgang van havermout heel sterk merkbaar in de dagboekjes. Ook fruit en yoghurt worden vaak vernoemd. Andere producten die regelmatig genoteerd werden, waren muesli, ontbijtgranen, peperkoek, noten, pitten en gedroogde vruchten. Brood scoort wat minder goed dan zijn 'concurrenten' op het vlak van convenience. Een aantal Marktmakers verkiest ook geen brood omwille van de gezondheid. Producten zoals eieren, charcuterie, groenten, ... worden slechts sporadisch tijdens de week gegeten als ontbijt. De favoriete ontbijt drank is duidelijk koffie. Daarnaast drinkt men 's ochtends ook wel fruitsap, water of thee. Melk wordt regelmatig vernoemd, niet als pure drank maar als toevoeging aan koffie, havermout, ontbijtgranen ... .

## **Wat komt er in het weekend op de ontbijttafel?**

In het weekend (en vooral op zondag) staat genieten meer centraal dan in de week en hecht men wat minder belang aan makkelijk en gezond. Bij een gezellige gezinsmoment horen vooral lekkere producten. Plots veranderden de producten in de dagboekjes en kwamen we sneller uit bij allerlei bakkerijproducten zoals sandwiches, pistolets, boterkoeken en koffiekoeken. Ook charcuterie en eieren horen eerder thuis bij een ontbijt in het weekend dan in de week.

### **Enkele quotes van de Marktmakers:**

- ✓ *“Voor mij is dit eenvoudig want ik eet elke ochtend hetzelfde, nl. magere yoghurt, havermout en een beetje fruit. Ontbijt is zeer belangrijk dus dit sla ik nooit over. Ik ontbijt altijd alleen omdat mijn partner altijd langer mag slapen dan ik en ik heb geen zin om te wachten tot hij wakker is.”*
- ✓ *“Het is voor mij elke dag hetzelfde ontbijt, als je het al ontbijt kunt noemen, namelijk een drietal lepeltjes droge havermout en een vers geperst glas appelsiensap. Het maakt niet uit wanneer ik opsta of waar ik naartoe moet. Dit is een gewoonte als ik opsta van dit te doen, kwestie van niet met een lege maag rond te lopen tot de middag. En het gaat ook snel, terwijl ik mij klaarmaak. Ik hoef er niet voor te zitten.”*
- ✓ *“Ik begin elke morgen met een potje yoghurt en een stuk fruit. Zo niet, kan het goed zijn dat ik geen ontbijt eet. Gewoon omdat ik moeilijk mijn bed uit kom en 's morgens moeite heb met eten. Ik ben ook altijd alleen 's morgens. Mijn man staat vroeger op.”*
- ✓ *“Op donderdag om 7u15 samen met mijn vrouw en dochter thuis ontbeten. Ik at 2 bruine boterhammen met speculaas en dronk fruitsap. Op vrijdag om 7u25 ontbeten met mijn gezin: bruine boterhammen met chocolade en fruitsap. Op zaterdag waren het bruine boterhammen met choco en een glas fruitsap om 7u20 met mijn gezin.”*
- ✓ *“Op vrijdag heb ik om 6.50u ontbeten in de keuken samen met mijn gezin. Het was een snel ontbijt om vlug te kunnen vertrekken naar werk/school. Ik at een kom muesli met gedroogde vruchten en halfvolle melk en daarna een tas koffie. Op zondag heb ik om 9u uitgebreid ontbeten met het gezin in de keuken, gezellig, vertellen over de gebeurtenissen van de week en de plannen voor de volgende week. Ik at 1 pistolet met hesp, 1 koffiekoek, 1 potje yoghurt en dronk een glas fruitsap en 2 tassen koffie.”*
- ✓ *“Voor mij is het ontbijt bijna elke dag hetzelfde en zeer sober. Meestal bestaat dit enkel uit natuur yoghurt of fruityoghurt en een kop koffie. Meestal ontbijt ik rond 7u20 alleen. Mijn zoon ontbijt reeds om 6u20 want om 7u30 is de schoolbus er al om hem naar school te brengen. Enkel op zondag als mijn zoon niet bij zijn pa is, nemen we samen een uitgebreid ontbijt. Meestal beginnen we met vers geperst fruitsap. De rest varieert, dit kan gaan van spek met ei met boterhammen, pistolets, een boterkoek, donuts (is mijn zoon verzot op) en/of American waffles. We ontbijten dan ook meestal pas rond 10u30-11u en nemen er de tijd voor.”*