

### Kwantitatief onderzoek onder 1.053 Nederlandse huishoudens met kinderen

- Deelname door gezinnen uit heel Nederland
- Online datacollectie van 23 augustus tot en met 7 september 2012
- Onderzoeksopzet gelijk aan onderzoek in 2011

**Nog steeds ontbijt één of de vijf gezinsleden niet elke dag. Vooral omdat ze uitslapen, geen trek hebben en, in toenemende mate, uit tijdgebrek. Wie wel altijd ontbijt, doet dat in de helft van de gevallen met brood. Brood, en vooral volkoren, vinden de gezinnen ook het meest gezonde ontbijtproduct. Gezinnen zijn zich er ook wat meer van bewust dat het goed is om elke dag te ontbijten.**

- **Één op de vijf gezinsleden ontbijt niet elke dag**

Van de ondervraagde huishoudens ontbijt 19% (20% in 2011) van de gezinsleden niet iedere dag. De gezinsleden die wel 7 dagen per week ontbijten, doen dat in bijna de helft van de gevallen (49%, gelijk aan 2011) met brood.

- **Ontbijt overslaan door uitslapen, geen trek en toenemend: tijdgebrek**

Als belangrijkste redenen om het ontbijt over te slaan geven de gezinnen aan:

- 1 Uitslapen (36%, was 33% in 2011)
- 2 's Ochtends geen ontbijt wegstrijgen (32%, gelijk aan 2011)
- 3 Tijdgebrek (19%, was 15% in 2011)
- 4 Makkelijk om niet te ontbijten (11%, was 19% in 2011)

- **Brood, vooral volkoren, genoemd als meest gezonde ontbijtproduct**

Op de vraag welke producten belangrijk zijn voor een gezond ontbijt krijgt brood de hoogste rapportcijfers: een 8,3 voor volkorenbrood, een 8 voor meergranenbrood en een 7,8 voor bruin- en tarwebrood. Of afstand daaronder volgen onder meer crackers (5,6), muesli en cruesli (5,6) en ontbijtkoek (4,9). De uitkomst is vergelijkbaar met die van 2011.

- **Het imago van het ontbijt verbetert**

Meer dan in 2011 weten de gezinnen goede eigenschappen toe te wijzen aan het ontbijt. Ze noemen bijvoorbeeld 'Een goede start' (78% i.p.v. 76%), 'Zorgt voor energie (74% i.p.v. 72%) en 'Goed voor de spijsvertering' (72% i.p.v. 70%).