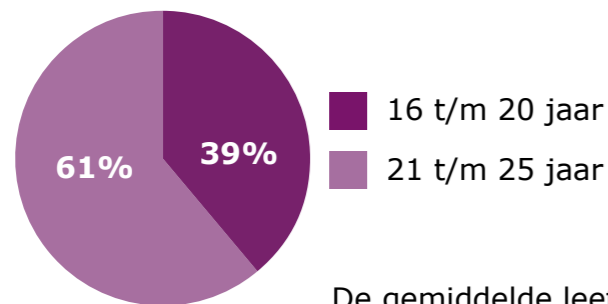


Resultaten panelonderzoek ontbijten jongeren en jongvolwassenen

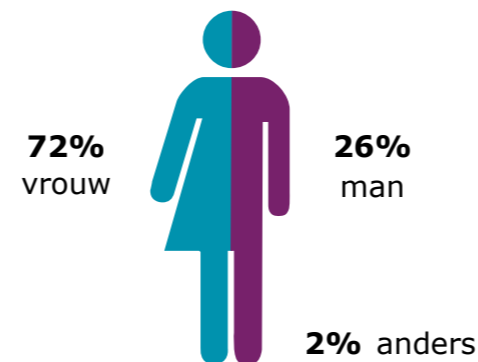
Uit de **Gezondheidsmonitor Jeugd 2023** blijkt dat het percentage jongeren (13-17 jarigen) dat ontbijt sterk is afgenomen in vergelijking met voorgaande monitors. In 2023 gaf 70% van de jongeren aan 5 of meer dagen per week te ontbijten, in 2019 was dat 81% en in 2015 86%. In deze factsheet leest u wat jongeren zelf aangeven over hun ontbijtgewoonten en welke factoren daarop van invloed zijn. We hebben deze informatie opgehaald via een panelonderzoek onder de leden van het GGD regio Utrecht jongeren panel (12-18 jarigen) en het jongvolwassenen panel (16-25 jarigen). In totaal hebben 1021 leden meegedaan aan dit onderzoek (respons 40%).

Leeftijd deelnemers



De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 21 jaar.

Gender deelnemers



Opleiding deelnemers

Opleiding	Percentage
VSO, Praktijk, VMBO	2%
havo	6%
vwo	6%
mbo	18%
hbo	27%
universiteit	39%
Anders of geen opleiding afgerond	2%

ONTBIJTGEWOONTEN

Op hoeveel dagen in de week ontbijt je?



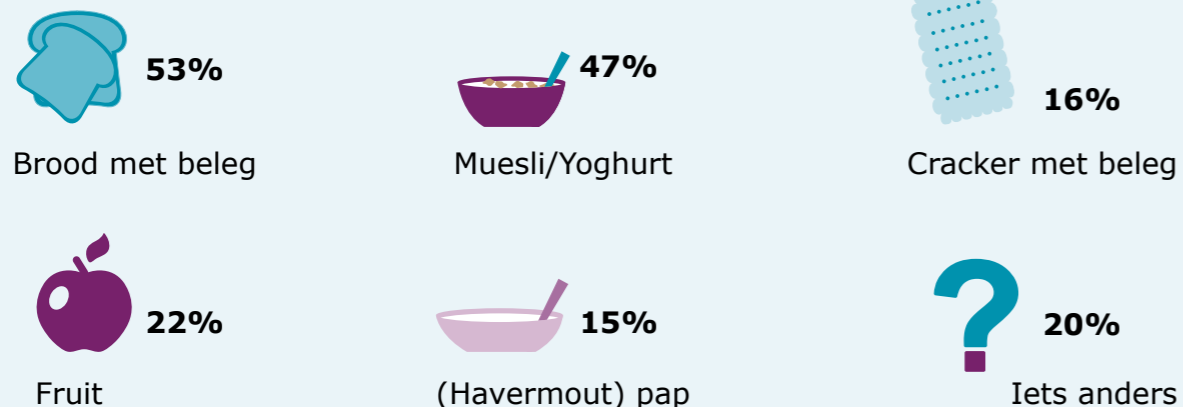
Waarom ontbijt je niet of niet elke dag? (meerdere antwoorden mogelijk)

Ik heb geen trek	64%
Ik heb geen tijd	60%
Er is geen lekker ontbijt in huis	17%
Er is geen ontbijt in huis	11%
Ik volg een dieet (zoals intermitterent fasting)	7%
Er is geen geld voor ontbijt	4%
Iets anders	19%

Bij iets anders noemen de deelnemers:

- Uitslapen/laat op staan:
 - 'ik sta laat op dus dan wordt het brunch'
 - 'in het weekend slaap ik uit'.
- Geen tijd máken:
 - 'vaak heb ik haast in de ochtend en maak ik er geen tijd voor vrij'
 - 'ik maak geen tijd (te laat uit bed)'.
- Misselijk:
 - 'vaak kan ik 's ochtends niet eten omdat ik daar misselijk van wordt'
 - 'als ik voor school ontbijt moet ik kotsen'.

Wat eet je meestal voor ontbijt? (meerdere antwoorden mogelijk)



Waar ontbijt je meestal? (meerdere antwoorden mogelijk)



ONTBIJTEN, GEZONDHEID EN FUNCTIONEREN

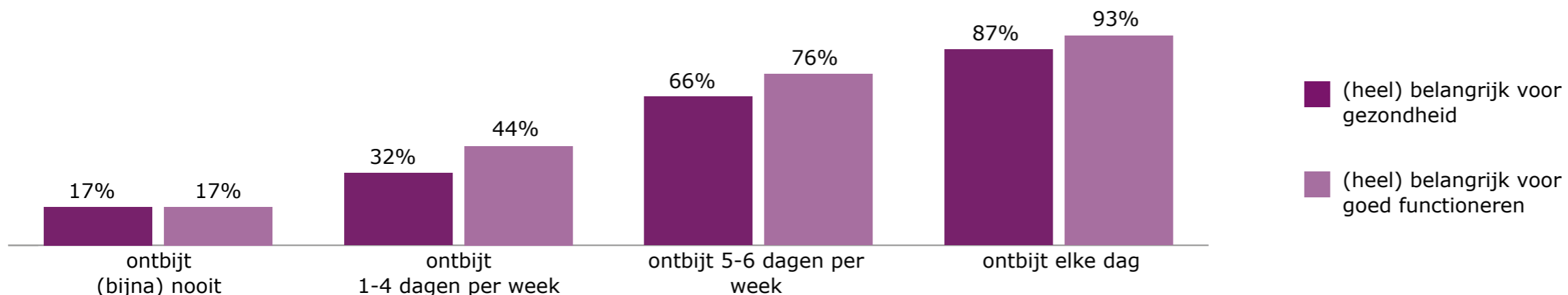
Hoe voel je je op dagen dat je ontbijt eet, vergeleken met dagen dat je dat niet doet?



Veel beter	11%
Iets beter	36%
Geen verschil	51%
Slechter	2%

	(Heel) belangrijk	Neutraal	(Heel) onbelangrijk
Hoe belangrijk vind je ontbijten voor je gezondheid?	64%	23%	13%
Hoe belangrijk vind je ontbijten om goed te kunnen functioneren (bijvoorbeeld op school, tijdens je studie of op je werk)?	71%	16%	13%

Hoe vaker de deelnemers ontbijten, hoe belangrijker ze dit vinden voor hun gezondheid en functioneren



Wie hebben invloed op de ontbijtgewoonten van de deelnemers?

	Helemaal/ beetje mee eens	Neutraal	Een beetje/ helemaal mee oneens
Mijn ouder(s)/verzorger(s) of huisgeno(o)t(en) vinden het belangrijk om te ontbijten	78%	13%	9%
Mijn ouder(s)/verzorger(s) of huisgeno(o)t(en) zijn van invloed op mijn ontbijtgewoonten	36%	18%	46%
Mijn vrienden zijn van invloed op mijn ontbijtgewoonten	11%	13%	77%

De meerderheid van de deelnemers geeft aan dat hun ouder(s)/verzorger(s) of huisgeno(o)t(en) ontbijten belangrijk vinden. Maar hun invloed op hun ontbijtgewoonten is volgens de deelnemers niet heel groot.

Ongeveer een kwart (26%) van de deelnemers geeft aan dat er nog andere personen of dingen in hun omgeving zijn die van invloed zijn op hun ontbijtgewoonten

TIJD:
'Of ik haast heb'
'Schoolrooster, werkschema, hoe laat ik op sta'



VRIEND/VRIENDIN/PARTNER:
'in het weekend samen ontbijten is vaak later dan doordeweeks'
'mijn vriendin, soms ontbijt ik daar wat anders'



SOCIAL MEDIA:
'mensen die ik volg op social media voor inspiratie'
'video's van influencers'



MEDICATIE/EETSTOORNIS:
'adhd medicatie zorgt voor een verminderd hongergevoel'
'het herstellen van mijn eetstoornis. Maaltijden overslaan mag absoluut niet'



STRESS:
'als ik stress heb voor school kan ik niet altijd ontbijten'
'werkdruk/prestatiedruk/tentamens/stress'



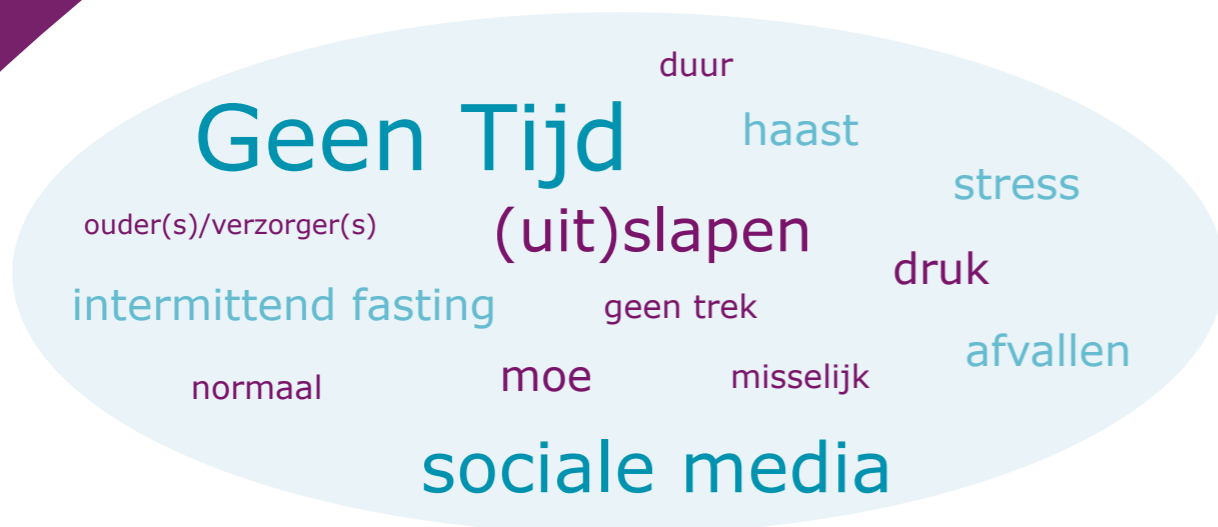
SPORT:
'eiwitrijk ontbijt i.v.m. sporten'
'als ik gesport heb ontbijt ik meer'



WAT ER IN HUIS IS:
'welke boodschappen ik in huis heb'
'of er iets lekkers is'



WAT DENK JIJ DAT DE OORZAAK IS DAT STEEDS MINDER JONGEREN ONTBIJTEN?



De meeste deelnemers noemen meerdere oorzaken. In het antwoord van onderstaande deelnemer komen de meest genoemde oorzaken terug:



Ik denk dat het met meerdere factoren te maken heeft. Om te beginnen denk ik dat het ligt aan tijddruk in de ochtend. Veel jongeren gaan laat in de nacht slapen met gevolg dat ze (te) laat opstaan in de ochtend en in die drukte bewust of onbewust hun ontbijt dan overslaan. Ik kan mij goed voorstellen dat er een groep jongeren zijn die bewust hun ontbijt overslaan wegens de gedachte om te willen/moeten afvallen. Denk hier bijvoorbeeld aan het intermitterend fasting dieet. Waar het ook wel eens aan kan liggen is dat jongeren niet ontbijten omdat ze vroeg in de ochtend nog helemaal geen trek hebben (heb met leeftijd genoten het daar wel eens een keer over gehad).

Vrijwel alle deelnemers noemen tijdgebrek of haast in de ochtend als mogelijke oorzaak:



Tijd, toen ik nog op de middelbare school zat ontbeet ik ook een stuk minder. Dit kwam omdat mijn school vroeg begon (08:15) en ik zo lang mogelijk wilde slapen. Anders was ik erg moe tijdens de schooldag.

Door de drukte van werk/school. Ik heb veel te doen en ga daardoor laat naar bed. Dan slaap ik liever een half uur meer dan dat ik ontbijt.

Ik denk dat dit komt doordat iedereen veel meer in haast leeft en gewoon zoveel prikkels binnenkrijgt dat ze heel erg moe zijn en later hun bed uit komen. Als jongeren minder op hun telefoon zouden zitten, denk ik dat er genoeg tijd over blijft om te ontbijten...

Dit wordt vaak in één adem genoemd met dat jongeren te laat naar bed gaan of slaap tekort hebben:



Ik kan alleen voor mezelf spreken en voor mij is het zo dat ik gewoon té moe ben 24/7 om eerder op te staan om te gaan eten.

Slaaptekort of niet in slaap kunnen vallen door overmatig telefoongebruik en daarom maar zo lang mogelijk uit willen slapen en dus geen tijd hebben om te ontbijten.



En met geen trek hebben 's morgens of misselijk worden van ontbijten,

door te weinig slaap:



Ik weet niet zo goed, jongeren worden gewoon misselijk van ontbijten hoor ik vaak om mij heen. Misschien is er een soort verschuiving in de gemiddelde tijd dat jongeren naar bed gaan (wegens sociale media) en is vroeg ontbijten daarom niet fijn? En het zal vast ook een ding zijn op sociale media.

Ik denk dat veel jongeren te laat wakker worden en dan geen tijd hebben om te eten. Of ze hebben geen honger in de ochtend, dit kan gebeuren omdat ze niet lang genoeg hebben geslapen.

of door stress:



Afgeleid raken door telefoon, of moe en prestatiedruk voelen voor school waardoor je soms te misselijk kan zijn om te eten.

Minder tijd, de hoge druk rondom school en/ of werk. Mogelijk ook dat er moeilijk gegeten kan worden door stress. Dit heb ik zelf ook een periode gehad.

Ook de invloed van sociale media wordt vaak genoemd door de deelnemers als oorzaak voor het (niet) ontbijten door jongeren:



Afvallen, sociale media beïnvloed zo erg. Hier moet echt wat aan gedaan worden. Ik denk dat dat deels de nieuwe dieetcultuur is. Het superdun zijn is weer in en jongeren worden overspoeld op sociale media met manieren om af te vallen. Niet ontbijten wordt groots gepromoot onder de noemer "intermittent fasting". Daarbij denk ik dat het gaat om hele vermoeide jongeren die niet ontbijten, omdat zij te laat uit bed komen en haast hebben.

Jongeren zien steeds meer een vertekend beeld van mensen op sociaal media die heel slank zijn. Veel jongeren willen er net zo uit zien en stoppen hierdoor met ontbijten. Ook is fasten tegenwoordig best populair en ik denk dat veel jongeren dat ook willen proberen.



Ook zeggen deelnemers dat het niet ontbijten genormaliseerd lijkt te worden onder jongeren:



Het overslaan van ontbijt is misschien wel bijna een trend geworden. Mensen delen dat ze 'niet eens ontbeten hebben' en normaliseren dat, waardoor andere jongeren misschien denken dat ze het ontbijt ook kunnen overslaan.

Schoonheidsidealen, peer pressure - het wordt als cool aangezien als je niet ontbijt en weinig eet.



Het wordt minder overgedragen door ouders als belangrijk onderdeel om dag te starten. Ook ontbijten steeds minder gezinnen samen.

Het idee van aan tafel eten 's ochtends (met een ouder thuis) wordt minder normaal. Daarmee wordt dus minder ontbeten, die jongeren nemen dan voor tussendoor (bv op school) wat kleine tussendoortjes mee.

Dit onderzoek is afgenomen onder de leden van het jongerenpanel (12-18 jarigen) en jongvolwassenenpanel (16-25 jarigen) van GGD regio Utrecht. Qua samenstelling zijn deze panels niet representatief voor de hele regio. De resultaten van dit onderzoek kunnen daardoor niet zonder meer vertaald worden naar de gemiddelde inwoner, maar geven wel een goede indicatie voor wat er leeft onder de doelgroep.

Kijk voor meer informatie over het jongvolwassenenpanel van GGD regio Utrecht op de website: [regio Utrecht - GGD-panel](https://regio-utrecht-ggd.nl/) en voor het jongerenpanel op panelggd.nl/regio-utrecht-jongeren/. Voor vragen over dit onderzoek: onderzoek@ggdru.nl