

“Maak Tijd voor Ontbijt!!”

Het ontbijt is de allerbelangrijkste maaltijd van de dag, maar wordt al te vaak vergeten in onze drukke levens

Europese gezinnen leiden vaak een hectisch leven met de combinatie van gezin, werk, forenzen en andere verplichtingen, zodat er heel weinig tijd overblijft om te letten op voeding, beweging en de eetgewoonten van het gezin.

Zowel bij individuen als in de hele samenleving zien we steeds vaker de gevolgen van deze veranderingen. Terwijl Europeanen in het algemeen langer leven, zien we steeds vaker “niet overdraagbare ziektes” voorkomen en ook zien we meer gezondheidsongelijkheid tussen burgers in de hele Europese Unie.

Eén van de simpelste en goedkoopste manieren om gezondheid en welbevinden te verbeteren is om ervoor te zorgen, dat alle Europeanen elke dag ontbijten. Naast de positieve invloed op het dagelijkse welbevinden, toont onderzoek aan, dat ontbijten bijdraagt aan de kwaliteit van de dagelijkse voedingsinname, een evenwichtig metabolisme en verhoogde cognitieve prestaties gedurende de dag. Dit heeft zowel op korte als op lange termijn positieve effecten op de gezondheid. Onderzoek toont aan, dat het dagelijkse ontbijt belangrijke positieve associaties geeft met een gezonde levensstijl, terwijl het overslaan van het ontbijt juist negatieve associaties geeft met een ongezond leefpatroon¹. Ontbijten kan dus een simpele manier zijn om de dagelijkse voeding te verbeteren, gezondere voedingsgewoonten te bevorderen en actie te ondernemen om gezondheidsongelijkheid te voorkomen.

En toch, blijkt uit gegevens van de wereldgezondheidsorganisatie WHO dat het overslaan van het ontbijt steeds meer voorkomt bij kinderen en adolescenten². In sommige landen eet slechts de helft van alle kinderen regelmatig ontbijt. Bijvoorbeeld in Oostenrijk, Tsjechië, Griekenland, Hongarije, Malta, Roemenië, Slowakije en Slovenië. In heel Europa komt het overslaan van het ontbijt vooral voor bij de adolescenten en dan met name bij de meisjes, en bij kinderen in kansarme gezinnen³.

Ondanks de duidelijke gezondheidsvoordelen van regelmatig ontbijten voor je naar school of het werk gaat zijn er te weinig Europese landen, die hun burgers actief aanmoedigen om te ontbijten. Weliswaar moedigen alle EU-lidstaten hun burgers aan om regelmatig groente en fruit te eten, maar de boodschap om te ontbijten is slechts een klein onderdeel van de voedingsadviezen of komt er helemaal niet in voor.

Dat is de reden dat de leden van de “Breakfast is Best” (BIB) campagne⁴ hebben besloten om een Europese ontbijtdag (European Breakfast Day) te lanceren. Om bewustzijn te creëren wat de voordelen zijn van ontbijten voor iedereen in heel Europa met steun op nationaal niveau.

De leden van BIB, samen met een wijde kring van supporters, roepen de Europese leiders op om ontbijt in het hart van de algemene gezondheidspromotiecampagnes te zetten en Europeanen aan te moedigen om **“Maak Tijd voor Ontbijt”** in praktijk te brengen als een belangrijke en haalbare stap in de richting van een gezondere levensstijl.

-
1. Zie Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study *Int J. Public Health* 54 (2009) S180-S190
 2. Gegevens van de studie Gezondheidsgedrag van kinderen in de schoolleeftijd-2006. Een nieuwe set gegevens wordt gepubliceerd in de lente van 2012
 3. Zie Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study *Int J. Public Health* 54 (2009) S180-S190
 4. Een Multi-belanghebbendengroep waarin vertegenwoordigd: de Europese associatie van onderwijzers, de Europese federatie van de diëtistenassociaties, de Europese club van kinderdiëtisten en de Europese Medische associatie, samen met de Europese ontbijtgranenassociatie. Breakfast is Best/Maak tijd voor Ontbijt is een op wetenschap gebaseerde campagne, die de gezonde voordelen van ontbijten promoot.

Belofte: Maak Tijd voor Ontbijt

Graag vragen wij u mee te doen en de European Breakfast Pledge ook te tekenen. Met het tekenen van deze belofte voegt u zich bij andere individuen, maatschappelijke organisaties en belanghebbenden uit heel Europa om steun te betuigen aan **“Maak Tijd voor Ontbijt”** en verbindt u zich om de gezondheidsvoordelen van ontbijt te promoten op lokaal, nationaal en Europees niveau.

Met het tekenen van de European Breakfast Pledge stemt u ermee in dat,

- ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is
- **“maak tijd voor ontbijt”** voor u persoonlijk ook een doelstelling is
- u probeert op te treden als **“ontbijtambassadeur”**, zowel thuis, op het werk als in de gemeenschap

Als individu, groep of associatie steunt u ook de volgende beleidsdoelstellingen op Europees en nationaal niveau

- Het lange termijn doel, dat **in 2020 alle Europese landen het belang van ontbijt hebben opgenomen in hun voedingsbeleid en het monitoren van ontbijten als een belangrijke indicatie voor gezondheid**
- Toevoeging van **“Ontbijt elke dag”** aan standaard **voedingskundig advies** en opname van het belang van dagelijks ontbijten in **school curricula** en **initiatieven ter bevordering van de gezondheid van werknemers**.
- Zeker maken, dat in de **WHO “Health 2020 strategy”** en **Europese acties met betrekking tot gezondheidsongelijkheid wordt opgenomen**, dat ontbijten belangrijk is bij lange termijn gezondheidsresultaten