

Gezonde start?

Het aanbod van kindervoeding
in supermarkten

Maart 2025

Questionmark



Inhoud

Inleiding	3
Kinderontbijtgranen bevatten in alle gevallen toegevoegd suiker	5
Fruitpotjes: twee derde bevat ongezonde toevoegingen	8
Aan babypap is vaak suiker toegevoegd	11
Maaltijdpotjes niet altijd geschikt als maaltijd	13
Het kinderschap heeft geen enkel gezond toetje	16
Conclusies	18
Aanbevelingen	19
Referenties	20
Colofon	21



Inleiding

Achtergrond

De Gemeente Amsterdam werkt mee aan het actieprogramma “Kansrijke Start” dat zich richt op de gezondheid in de eerste 1000 dagen van het leven. Binnen de Gemeente Amsterdam wordt onder meer gekeken naar de rol van reclame voor ongezonde voeding. Volgens de Gemeente Amsterdam spelen ook supermarkten een grote rol in de consumptiepatronen van jonge kinderen. De gemeente wil voor die rol meer aandacht vragen.

In september 2020 heeft Questionmark in opdracht voor Unicef onderzoek gedaan naar de gezondheid van kindervoeding in de Nederlandse supermarkten (UNICEF & Questionmark, 2020). Dit onderzoek is een update van die studie, in opdracht van de Gemeente Amsterdam.

Onderzoeksvraag

Dit onderzoek wil een beeld geven van de gezondheid van kindervoeding in het aanbod van grote supermarkten. De opdrachtgever heeft gekozen voor focus op de volgende productcategorieën:

- Producten voor jonge kinderen (het 'babyschap')
 - Fruitpotjes
 - Babypap
 - Maaltijdpotjes
- Kindertoetjes
- Kinderontbijtgranen

Voor al deze categorieën is de vraag:

- Welk deel van de producten kan als 'gezond' worden beschouwd?
- Voor alle andere producten: wat maakt dat ze niet gezond zijn?

Onderzoeksofzet

In dit onderzoek vormen de Richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum (Voedingscentrum, 2020; Voedingscentrum, 2024) het centrale beoordelingskader. Deze richtlijnen helpen bij het samenstellen van een gezond dagelijks voedingspatroon opgebouwd uit gezonde voedingsmiddelen ('binnen de Schijf van Vijf') met af en toe uitzonderingen ('buiten de Schijf van Vijf').

Waar het onderscheid binnen / buiten de Schijf niet voldoende inzicht biedt - bijvoorbeeld omdat een productgroep grotendeels buiten de Schijf valt - laat dit onderzoek zien in hoeverre de producten geschikt zijn als extraatje voor kinderen. Het Voedingscentrum onderscheidt buiten de Schijf van Vijf twee soorten uitzonderingen:

- “Dagkeuze”: kleine extraatjes met een richtlijn van 3-5 per dag
- “Weekkeuze”: extraatjes waarvan het gebruik beperkt moet blijven tot maximaal 3 keer per week

Net als in het onderzoek uit 2020 is er speciale aandacht voor het suikergehalte en meer algemeen de energie-inhoud van producten, vanwege de relatie hiervan met overgewicht bij kinderen. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert dat maximaal 10 procent van de



dagelijkse energiebehoefte uit vrije suikers bestaat (WHO, 2015). Uitgaande van de gemiddelde energiebehoefte van kinderen in de leeftijdscategorieën 4 tot 8 jaar en 9 tot 12 jaar komt dat neer op respectievelijk 35 gram en 51 gram per dag. In overleg met de opdrachtgever ligt in delen van het onderzoek extra nadruk op deze aspecten.

Definities

Product

In dit onderzoek wordt elke unieke barcode beschouwd als een afzonderlijk product. Deze definitie komt overeen met die van de Herformuleringsmonitor van RIVM (RIVM, 2019). Verschillende verpakkingsgroottes en smaken worden dus apart geteld. Unieke barcodes vertegenwoordigen doorgaans verschillende keuzes die consumenten kunnen maken.

Kinderproduct

In dit onderzoek wordt de term 'kinderproducten' gebruikt voor producten die specifiek op kinderen zijn gericht. Soms is dat duidelijk, bijvoorbeeld omdat de productnaam 'kids' bevat of doordat de supermarkt een product indeelt in de categorie 'kinderproducten'. Er zijn ook producten die minder expliciet op kinderen gericht zijn, terwijl ze in samenstelling of verpakking vergelijkbaar zijn met producten (van een ander merk) die wél duidelijk op kinderen gericht zijn. Ten slotte zijn er producten die niet specifiek gepositioneerd zijn als kinderproduct, maar die in praktijk wel vaak door kinderen geconsumeerd worden, zoals kokosbrood, smeerkaas of ontbijtkoek in meeneemverpakking.

De opdrachtgever heeft een afbakening bepaald. Elk hoofdstuk in dit rapport vermeldt hoe de selectie van producten is afgebakend.

Data

De meting is gebaseerd op de productinformatie die te vinden is in het online assortiment van supermarkten Albert Heijn, Jumbo en Plus, en op de verpakkingen in het assortiment van de grootste filialen van Lidl. Deze supermarktketens vertegenwoordigen samen 75 procent van de markt (DistriFood, 2023). Bij Lidl is alleen het reguliere assortiment meegenomen, het wisselende actie-assortiment valt buiten het bereik van dit onderzoek.

Meetperiode

Voor een compleet overzicht van het actuele aanbod van supermarkten zijn voor dit onderzoek de data van alle producten gebruikt die in de periode van november 2024 tot en met februari 2025 (een periode van 4 maanden) in de selectie van supermarkten verkrijgbaar waren. Voor Lidl is het aanbod verzameld in januari en februari 2025.

Datacontroles

Voorafgaand aan de analyses zijn er data-controles uitgevoerd op de selectie van producten waarbij uitschieters indien mogelijk zijn gecontroleerd op de website van het merk of in de fysieke supermarkt. Indien bij een merk veel afwijkende voedingswaarden zijn gevonden is het gehele assortiment van dat merk gecontroleerd.

Indien de informatie niet beschikbaar was op de website van het merk is uitgegaan van de meest betrouwbare waarde bij Questionmarks bronnen van online webshops en GSI, het data-uitwisselingsplatform van de voedingsindustrie.

Vergelijkbaarheid met eerder onderzoek

Hoewel de meetmethode nagenoeg gelijk is aan die van het eerdere onderzoek in opdracht van Unicef (UNICEF & Questionmark, 2020), is het aantal onderzochte supermarkten kleiner. Daardoor is een vergelijking van absolute productaantallen niet zinvol, en kunnen uitschieters verschillen. Ook kunnen ranges en/of gemiddelden verschillen, omdat dit samenhangt met de scope van supermarkten.



Kinderontbijtgranen: weinig vezels, veel suiker

Veel kinderen eten dagelijks als ontbijt melk of yoghurt met iets als cornflakes, muesli of gepofte granen. De meeste supermarkten hebben dan ook allerlei varianten van dit soort producten die speciaal gemaakt (lijken te) zijn voor kinderen. Hoe gezond zijn die?

Belangrijkste bevindingen

- **Geen van de onderzochte kinderonbijtgranen is gezond, volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf.**
- **Aan alle kinderonbijtgranen is een vorm van suiker toegevoegd.**
- **83 procent van de kinderonbijtgranen bevat te weinig vezels.**

Wat is onderzocht?

Dit hoofdstuk richt zich op alle ontbijtgranen die supermarkten in hun webshop onderbrengen in de categorie "kinderontbijtgranen", en de ontbijtgranen met 'kids' of 'kinder' in de naam, en ontbijtgranen met typische kinderplaatjes op de verpakkingen (kikkers, beren, ufo's etc). Voorbeelden van producten binnen deze selectie zijn *krispies of crispies, honey loops en unicorn frootloops*.

Bij de afbakening viel op dat sterk vergelijkbare producten niet altijd op dezelfde manier gepositioneerd worden. Huismerken lijken er vaker voor te kiezen om ongezonde producten minder expliciet in kindgerichte verpakkingen te presenteren. Ter illustratie geeft de tabel hieronder drie versies van het concept 'chocoladeschelpjes' weergegeven. Dit onderzoek heeft de ontbijtgranen die in naam, verpakking of categorisering niet op kinderen gericht zijn, buiten de analyses gelaten. Producten die de supermarkt zelf categoriseert als 'kinderproduct', zijn echter als zodanig onderzocht. Of hier sprake is van ongeoorloofde kindermarketing volgens de richtlijnen van de Reclame Code Commissie is hier niet onderzocht.

Voor Lidl geldt dat er geen aparte online categorie is voor 'kinderontbijtgranen'. Daarom zijn uit het assortiment van Lidl twee ontbijtgranen geselecteerd die overeenkomen met ontbijtgranen die bij de andere supermarkten als 'kinderproduct' zijn gecategoriseerd.



			
Merkeigenaar	A-merk	Huiskerk	Huiskerk
Naam	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Verpakking	Kinderplaatjes	Neutraal	Neutraal
Categorisering (tenminste 1 webshop)	'Kinderontbijtgranen'	'Kinderontbijtgranen'	'Cornflakes'
Meegenomen als 'kinderproduct' in de analyses	Ja	Ja	Nee

Wat zegt de richtlijn?

Ontbijtgranen kunnen binnen de Schijf van Vijf vallen, afhankelijk van de voedingswaarden van het product. Hiervoor gelden per 100 gram de volgende criteria:

- geen toegevoegd suiker
- maximaal 2 gram verzadigd vet
- minimaal 8 gram vezels
- maximaal 0,69 gram zout

Daarnaast kunnen ontbijtgranen in de Schijf van Vijf geclassificeerd worden, als alle ingrediënten binnen de Schijf van Vijf vallen.

Voor producten buiten de Schijf van Vijf gelden volgende criteria per portie, om te bepalen of het product geschikt is als dagelijks 'extraatje':

- maximaal 75 kcal per portie
- maximaal 1,7 gram verzadigd vet per portie
- maximaal 0,5 gram zout per portie

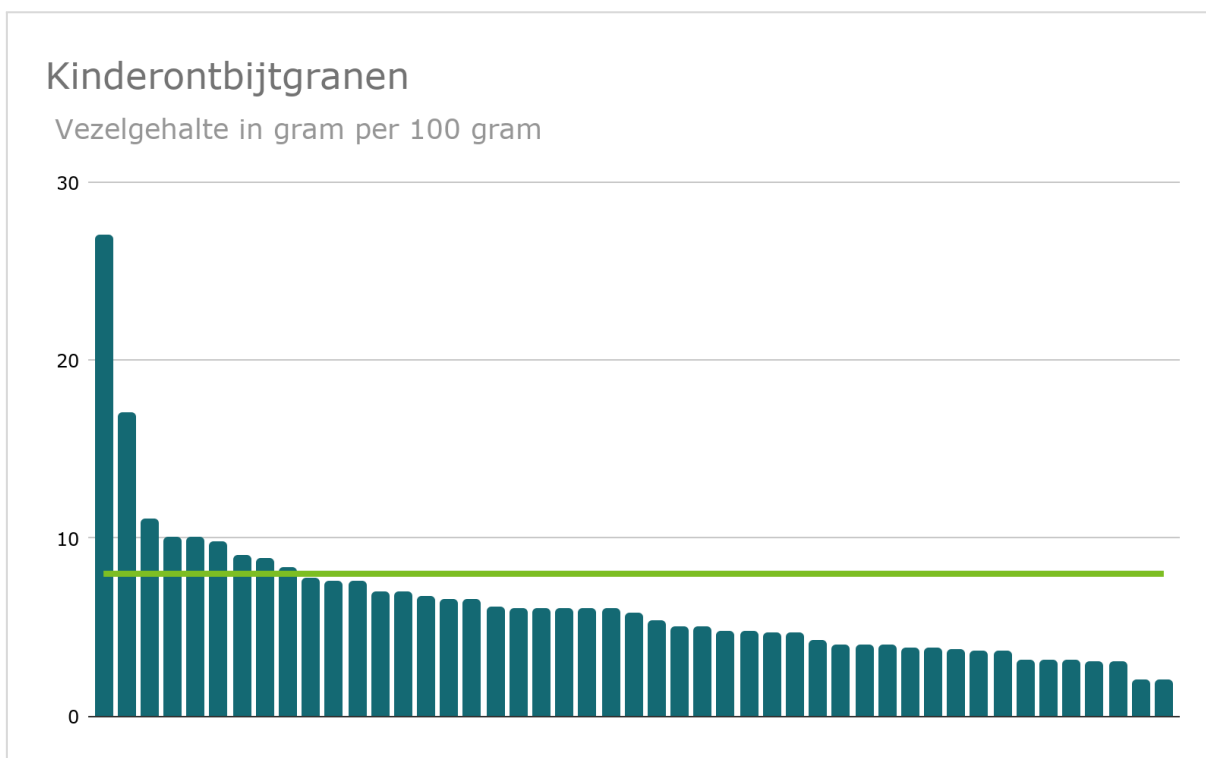
De praktijk

In de selectie van producten voldoet geen enkel product aan alle criteria van de Schijf van Vijf voor ontbijtgranen. Alle producten bevatten toegevoegd suiker, in alle gevallen te herkennen aan het ingrediënt "(riet)suiker". In 2020 waren er twee producten die binnen de Schijf van Vijf vielen. Destijds waren de criteria voor suiker minder streng (tot 16 gram suiker toegestaan) terwijl nu geen toegevoegd suiker is toegestaan. Hierdoor zijn deze resultaten minder goed te vergelijken.

Slechts 17 procent van de producten (8 van de 47) bevat genoeg vezels per 100 gram. Daarentegen bevat 70 procent van de producten (33 van de 47) minder dan 0,69 gram zout per 100 gram. Alle producten voldoen aan de maximale waarde van verzadigd vet. Uitgaande van een standaard portiegrootte van 30 gram bevatten de ontbijtgranen tussen de 100 en 136 kcal per portie. Dat betekent dat deze producten zelfs niet geschikt zijn als

een dagelijks 'ongezond extraatje'. De Schijf van Vijf beveelt aan om dit soort producten niet vaker dan drie keer per week te eten - en dan alleen naast een verder gezond voedingspatroon.

Zie [figuur 8](#) voor de vezelgehalte per 100 gram kinderontbijtgranen



Figuur 8. Vezelgehalte in kinderontbijtgranen per 100 gram. Iedere balk geeft het vezelgehalte van één product weer. De groene lijn toont de grens van minimaal 8 gram vezels per 100 gram product. Alle producten die deze ondergrens niet halen, voldoen niet aan de criteria van de Schijf van Vijf.

Fruitpotjes: twee derde bevat ongezonde toevoegingen

Ouders van jonge kinderen hebben het druk genoeg. Voor hen is het een uitkomst dat de supermarkt gepureerd fruit in een potje verkoopt. Zijn die potjes een goede vervanging van vers fruit?

Belangrijkste bevindingen

- Twee derde van de fruitpotjes valt buiten de Schijf van Vijf.
- Alle fruitpotjes voor kinderen van 12+ maanden vallen buiten de Schijf van Vijf.
- Bijna de helft van de fruitpotjes bevat toegevoegd suiker, meestal in de vorm van geconcentreerd fruitsap.

Wat is onderzocht?

Dit hoofdstuk onderzoekt alle fruitpotjes die online supermarkten in de categorie 'babyvoeding' aanbieden, inclusief varianten van deze producten. Bij Lidl zijn geen fruitpotjes gevonden, enkel knijpzakjes (zie de uitleg over het verschil met potjes hieronder). Lidl heeft geen categorie 'babyvoeding'.

Wat zegt de richtlijn?

Over de gezondheidseffecten van gepureerd fruit is nog weinig bekend; er is geen duidelijk antwoord op de vraag of gepureerd fruit minder bijdraagt aan een gezonde voeding dan onbewerkt fruit. Wel is er een verschil tussen het eten en drinken van fruitpuree. Het Voedingscentrum schrijft: "Gepureerd fruit staat niet in de Schijf van Vijf als het een drank is op basis van de Gezondheidsraad richtlijn over suikerhoudende dranken. Gepureerd fruit dat je eet met een lepel verzadigt meer dan een drank. Om deze reden staat gepureerd fruit, dat niet wordt gedronken en waaraan geen suiker is toegevoegd, in de Schijf van Vijf." (Voedingscentrum, 2020).

In dit onderzoek wordt daarom onderscheid gemaakt tussen fruit in potjes en fruit in knijpzakjes. Fruit in knijpzakjes wordt beschouwd als drinkbaar en valt daarmee buiten de Schijf van Vijf. Fruit in potjes wordt gezien als eetbaar, omdat wordt aangenomen dat dit met een lepel wordt gegeven.

Naast het onderscheid tussen eten en drinken van fruitpuree, zijn er fruihapjes met en zonder toevoegingen. Sommige fruihapjes, zowel in potjes als in zakjes, bevatten yoghurt of granen, maar ook koek of suiker. Voor samengestelde producten geldt in het algemeen dat ze alleen in de Schijf van Vijf vallen indien alle componenten in de Schijf van Vijf vallen. Fruihapjes met (alleen) halfvolle yoghurt of granen passen daarom in de Schijf van Vijf, fruihapjes met suiker, fruitsap of andere ongezonde toevoegingen vallen buiten de Schijf van Vijf.



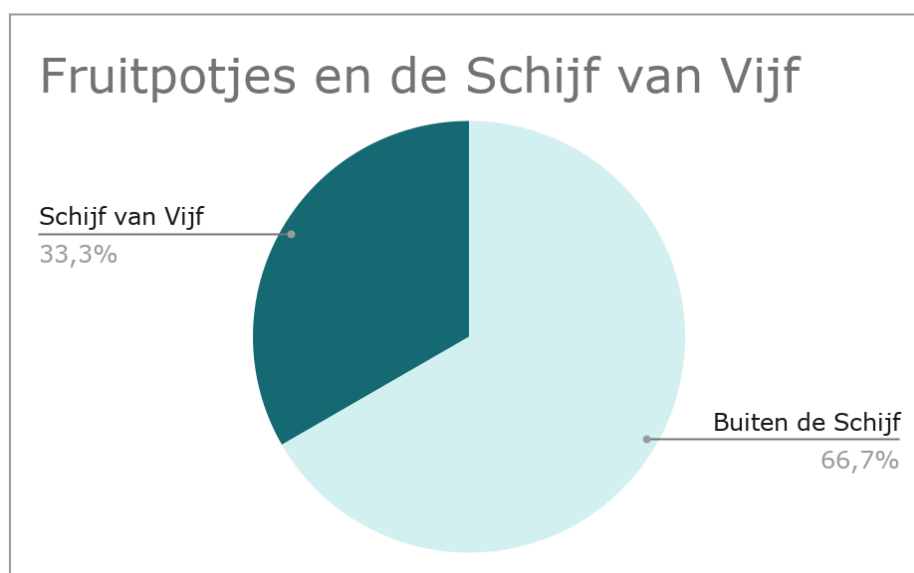
De indeling is schematisch weergegeven in [figuur 1](#). De analyse is beperkt tot eetbaar fruit, aangezien het drinkbare fruit per definitie buiten de Schijf van Vijf valt.

	Eetbaar (bakje of potje)	Drinkbaar (knijpzakje of flesje)
Fruitpuree zonder toevoeging	Schijf van Vijf	Buiten de Schijf
Toevoeging uit Schijf van Vijf bijv. halfvolle yoghurt of granen	Schijf van Vijf	Buiten de Schijf
Toevoeging buiten de Schijf bijv. fruitsap(concentraat), koek of rijstebloem	Buiten de Schijf	Buiten de Schijf

Figuur 1: Beoordeling fruitpuree in de Schijf van Vijf

De praktijk

Tijdens de datacollectie werden er 60 fruitpotjes geteld in het assortiment van supermarkten. Van deze 60 fruitpotjes valt 33 procent (20 stuks) binnen de Schijf van Vijf, en 67 procent (40 stuks) valt buiten de Schijf (zie [figuur 2](#)).



Figuur 2: Fruitpotjes en de Schijf van Vijf

In deze grafiek zijn alleen de fruithapjes in potjes en bakjes meegeteld. Drinkbare fruitpuree valt immers per definitie buiten de Schijf van Vijf.

De potjes die binnen de Schijf van Vijf vallen, bestaan uit fruitpuree, zonder toevoegingen uit de Schijf van Vijf van halfvolle yoghurt en/of granen. Net als in 2020, valt op dat alle fruithapjes die binnen de Schijf van Vijf vallen, worden gepresenteerd als geschikt voor kinderen van 4+ of 8+ maanden oud. Alle fruithapjes die worden aangeboden voor kinderen van 12 maanden en ouder blijken altijd buiten de Schijf van Vijf te vallen.

Van de 60 fruitpotjes bevatten er 28 (47 procent) toegevoegd suiker. In de meeste gevallen is dit in de vorm van geconcentreerd fruitsap (bijvoorbeeld passievrucht- of sinaasappelsap). In twee gevallen is boterbiscuit als ingrediënt toegevoegd.

Vergelijking met 2020

In vergelijking met de resultaten uit 2020, is het aandeel fruitpotjes binnen de Schijf van Vijf toegenomen. Destijds viel 21 procent binnen de Schijf van Vijf, waar dat nu 33 procent is. Enerzijds is dit verschil toe te schrijven aan de supermarktselectie. Zo viel bij Coop en Deen in 2020 geen van de fruitpotjes binnen de Schijf van Vijf. Deze supermarkten zijn in dit onderzoek niet meegenomen. Anderzijds is het assortiment enigszins gewijzigd. Bij een van de supermarkten viel in 2020 slechts 12 procent van de fruitpotjes binnen de Schijf van Vijf, waar dat nu 33 procent is. Een deel van de producten die destijds buiten de Schijf van Vijf vielen, is inmiddels uit het assortiment verdwenen.



Aan babypap is vaak suiker toegevoegd

Babypap is voor veel jonge kinderen een dagelijks hapje om de dag te starten én voor het slapen gaan. Belangrijk dus, dat pap ook gezond is.

Belangrijkste bevindingen

- Ruim 80 procent van de onderzochte babypap valt buiten de Schijf van Vijf.
- Bijna de helft van de babypap bevat toegevoegde suikers.

Wat is onderzocht?

Dit hoofdstuk onderzoekt babypap binnen de categorie 'babyvoeding'. De analyse omvat alle babypap die door supermarkten in hun webshop onder de categorie 'babyvoeding' worden aangeboden, inclusief varianten. Alle producten die bij één of meer online supermarkten in deze categorie geplaatst zijn, zijn meegenomen. In de onderzochte filialen van Lidl bestaat geen categorie "babyvoeding" en is geen babypap te koop.

Wat zegt de richtlijn?

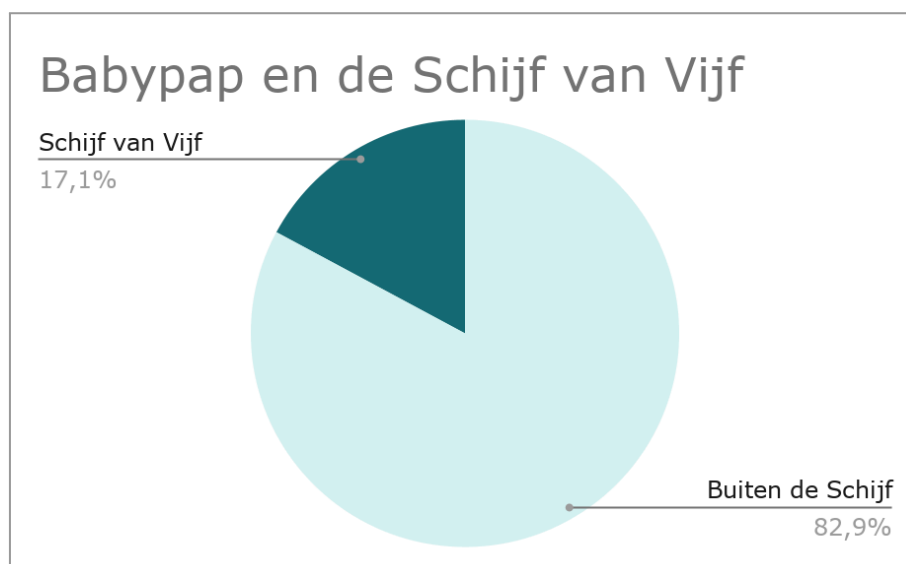
Babypap, hier valt ook 'avondpap' onder, wordt beoordeeld volgens de richtlijnen die het Voedingscentrum hanteert voor ontbijtgranen. Die criteria zijn, per 100 gram product:

- geen toegevoegd suiker
- maximaal 2 gram verzadigd vet
- minimaal 8 gram vezels
- maximaal 0,69 gram zout

De praktijk

Tijdens datacollectie werden er 35 babypapjes (in poedervorm, aan te maken met melk of water) in het assortiment van supermarkten onderzocht. Van deze 35 babypapjes voldoet 17 procent aan de criteria van de Schijf van Vijf (6 producten), terwijl 83 procent (29 producten) buiten de Schijf van Vijf valt (zie [figuur 3](#)). Ter vergelijking: in 2020 viel een vergelijkbaar aandeel van 20 procent van de babypapjes binnen de Schijf van Vijf.

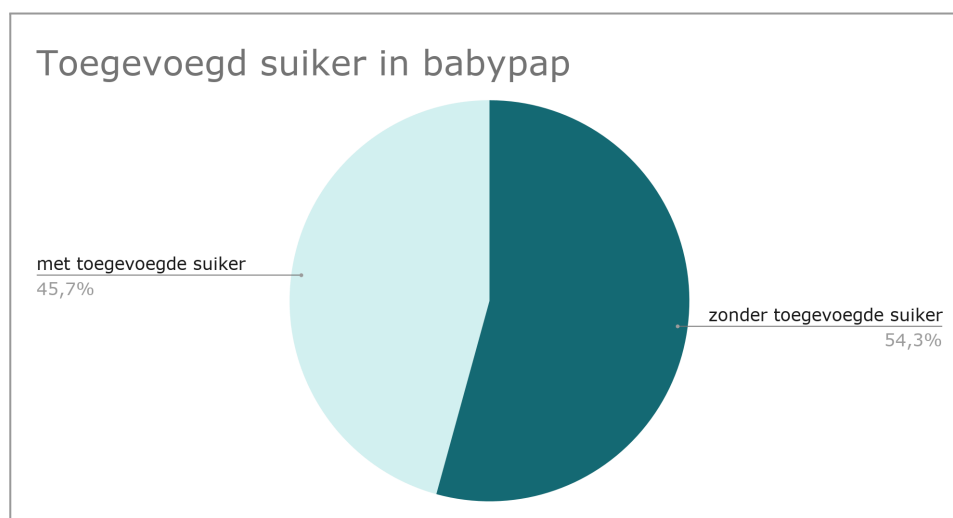




Figuur 3: Babypap en de Schijf van Vijf

Suiker in babypap

Het gemiddelde totale suikergehalte van de 29 babypapjes buiten de Schijf van Vijf bedraagt 15,4 gram suiker per 100 gram product. Het minimum suikergehalte is 0,4 gram per 100 gram, en het maximum 28 gram per 100 gram. Bijna de helft (46 procent) van alle babypap producten bevat toegevoegd suiker (zie [figuur 4](#)). In de helft van deze gevallen gaat het om "fruitsapconcentraat"; daarnaast wordt (ook) suiker of honing als ingrediënt gebruikt.



Figuur 4: Babypap en toegevoegd suiker

Vergelijking met 2020

In 2020 was het beeld vergelijkbaar: toen bevatte ongeveer 40 procent van de babypap toegevoegd suiker en bedroeg het gemiddelde suikergehalte van babypapjes buiten de Schijf van Vijf 12,2 gram per 100 gram, met een minimum van 0,1 gram en een maximum van 45 gram per 100 gram.

Maaltijdpotjes niet altijd geschikt als maaltijd

Een complete, gezonde maaltijd in een potje, dat is voor drukke ouders ideaal. Dit hoofdstuk onderzoekt of die maaltijdpotjes bijdragen aan een gezonde voeding.

Belangrijkste bevindingen

- **Maaltijdpotjes geven over het algemeen onvoldoende energie om als complete maaltijd te gelden.**
- **Daardoor is het moeilijk vast te stellen of ze bijdragen aan een gezonde voeding.**
- **Ruim de helft van de potjes bevat ingrediënten die alleen als 'extraatje' geschikt zijn, zoals ham of room.**

Wat is onderzocht?

Dit hoofdstuk onderzoekt maaltijdpotjes die online zijn aangeboden onder de categorie 'baby- en kindervoeding', met alle varianten. Lidl heeft geen categorie 'baby- en kindervoeding', en in dit onderzoek zijn in Lidl geen maaltijdpotjes gevonden.

Wat zegt de richtlijn?

De richtlijnen van de Schijf van Vijf voor maaltijden zijn complex. Voor kinderen tot 4 jaar gelden voor maaltijden de volgende criteria:

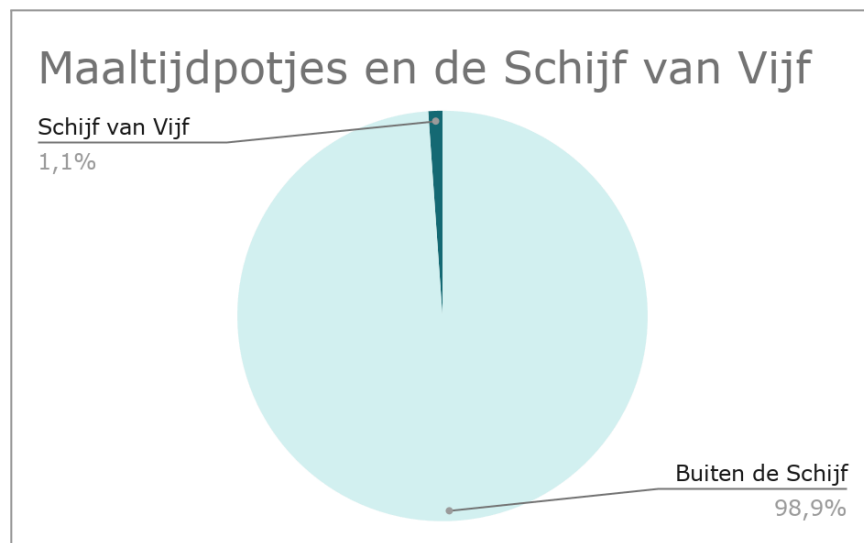
1. Energie: Tussen de 200 en 350 kcal
2. Groente: Minimaal 50 gram groente
3. Vlees, vis, ei of vegetarisch product, noten, peulvruchten: maximaal 50 gram vlees, vis, ei of vegetarisch product en/of maximaal 15 gram noten en/of maximaal 30 gram peulvruchten
4. Aardappelen, graanproducten of peulvruchten: aardappelen, graanproducten of peulvruchten bevat die voldoen aan de criteria Schijf van Vijf
5. Vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie: maximaal 15 gram vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie
6. Zout: een maaltijd mag een half gram toegevoegd zout bevatten met maximaal 1 gram zout per maaltijd. Zout geldt als ook als een dagkeuze (zie punt 7)
7. Dagkeuzes: een maaltijd mag eventueel 1 dagkeuze bevatten en onbeperkt andere voedingsmiddelen die wel voldoen aan de criteria Schijf van Vijf, zoals fruit of gedroogd fruit.



De praktijk

De eerste twee criteria zijn uitsluitend van toepassing op volledige maaltijden. In de praktijk zijn veel maaltijdpotjes echter niet als volledige hoofdmaaltijd te beschouwen, waardoor deze criteria lastig te beoordelen zijn. In dit onderzoek blijken slechts twee producten meer dan 200 kcal per potje te bevatten en daarmee in aanmerking te komen als volledige maaltijd (zie [figuur 5](#)).

Ter vergelijking, in 2020 was dit ook het geval met 6 van de 269 producten (2 procent) die genoeg energie bevatten per maaltijd. De overige potjes kunnen geschikt zijn om een maaltijd mee samen te stellen, maar het is aan ouders om deze zodanig aan te vullen dat de totale voeding binnen de Schijf van Vijf valt. De naam “maaltijdpotje” kan dus verwarrend zijn, omdat deze suggereert dat de inhoud een complete maaltijd is.



Figuur 5: Maaltijdpotjes en de Schijf van Vijf

Op basis van online beschikbare etiketinformatie zijn de maaltijden geanalyseerd op criteria 3 tot en met 7. Voor een deel van deze analyse is, net als in 2020, gewerkt met een random steekproef van 25 procent (46 van de 182 van de maaltijdpotjes). Deze analyses zijn gemarkeerd met een *.

- Vlees, vis, ei of vegetarisch product, noten, peulvruchten*: geen van de producten in de steekproef bevat te veel vlees, vis, ei, vegetarisch product, of peulvruchten. Wel bevat 24 procent van de producten (11 van de 46) geen van deze ingrediënten waardoor zij om deze reden buiten de Schijf van Vijf vallen. In 2020 bevatte ook geen van de producten te veel vlees, vis, ei, vegetarisch product.
- Aardappelen, graanproducten of peulvruchten*: van de maaltijden in de steekproef bevat 41 procent (19 van de 46) rijst of pasta waarvan niet duidelijk is of het om zilvervliesrijst of volkoren pasta gaat. Daarnaast bevat 6 procent van de maaltijden (3 van de van de 46) geen aardappel, graanproduct of peulvrucht. In 2020 was de uitkomst vergelijkbaar, toen was bij 48 procent van de producten niet duidelijk of de pasta of rijst volkoren was.
- Vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie: alle producten voldoen aan deze richtlijn, net als in 2020.
- Zout: De hoeveelheid zout van maximaal 1 gram per maaltijd wordt bij geen van de 182 producten overschreden. Omdat de potjes echter vaak geen volledige maaltijd bevatten, hangt het dus af van wat de ouders hiernaast aanbieden, of zout een risico is. In elk geval bevat 9 procent (16 van de 182 producten) toegevoegd zout,

bijvoorbeeld in de vorm van toegevoegd zout of via ingrediënten zoals ham en kaas.

In 2020 waren de resultaten vergelijkbaar: toen voldeden ook alle producten aan de maximale grens van 1 gram zout per maaltijd en bevatte 7 procent van de maaltijden toegevoegd zout.

- Dagkeuzes*: In totaal bevat 54 procent van de producten in de steekproef teveel dag- of weekkeuzes. Een product in de steekproef (1 procent) bevat twee dagkeuzes en valt hierdoor buiten de Schijf van Vijf, doordat het zowel rijstzetmeel als maïszetmeel bevat. Daarnaast bevat 52 procent van de maaltijdpotjes (24 van de 46) uit de steekproef weekkeuzes, waardoor zij eveneens buiten de Schijf van Vijf vallen. De meeste voorkomende weekkeuze- ingrediënten zijn ham, room en (harde) kaas. Voor 41 procent van de maaltijdpotjes (9 van 46) is het niet duidelijk of de pasta of rijst in het potje voldoet aan de criteria voor volkorenproducten van de Schijf van Vijf. Deze producten zijn daarom eveneens als weekkeuze geclassificeerd. In 2020 toonde de uitkomst een vergelijkbaar beeld: toen bevatte 55 procent van de steekproef producten teveel dag- of weekkeuzes.



Het kinderschap heeft geen enkel gezond toetje

Kinderen zijn dol op toetjes. De meeste supermarkten spelen daarop in met een ruim aanbod van producten als Danootje, Paula vla, Af en Toetje en Safari Mousse. Kun je je kind ook laten genieten zonder meteen iets ongezonds voor te schotelen?

Belangrijkste bevindingen

- **Geen van de kindertoetjes zijn gezond, volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf.**
- **Alle kindertoetjes bevatten te veel suiker, namelijk meer dan 6 gram suiker per 100 gram.**
- **64 procent van de kindertoetjes is hoogstens geschikt als een 'wekelijks extraatje' - als de rest van de voeding helemaal gezond is.**

Wat is onderzocht?

Dit hoofdstuk onderzoekt typische kinderproducten binnen de categorie 'toetjes'. Dat zijn alle toetjes die de supermarkt online onder 'kinderproducten' aanbiedt, inclusief alle varianten. Lidl heeft geen categorie "kindertoetjes", wel zijn bij Lidl twee toetjes meegeteld die gericht zijn op kinderen.

Wat zegt de richtlijn?

De kindertoetjes zijn beoordeeld volgens de richtlijnen die het Voedingscentrum hanteert voor melk en melkproducten. Per 100 gram product:

- Geen toegevoegd suiker, of een totaal aantal suikers van maximaal 6 gram per 100 gram
- Maximaal 1,1 gram verzadigd vet per 100 gram
- Geen toegevoegd transvet
- Geen toegevoegd zout

Voor producten buiten de Schijf van Vijf gelden volgende criteria per portie, om te bepalen of het product geschikt is als dagelijks 'extraatje':

- Dagkeuze:
 - Maximaal 75 calorieën per portie
 - Maximaal 1,7 gram verzadigd vet per portie
 - Maximaal 200 milligram natrium per portie
- Een product dat ten minste een van deze waarden overschrijdt, wordt gezien als een Weekkeuze.

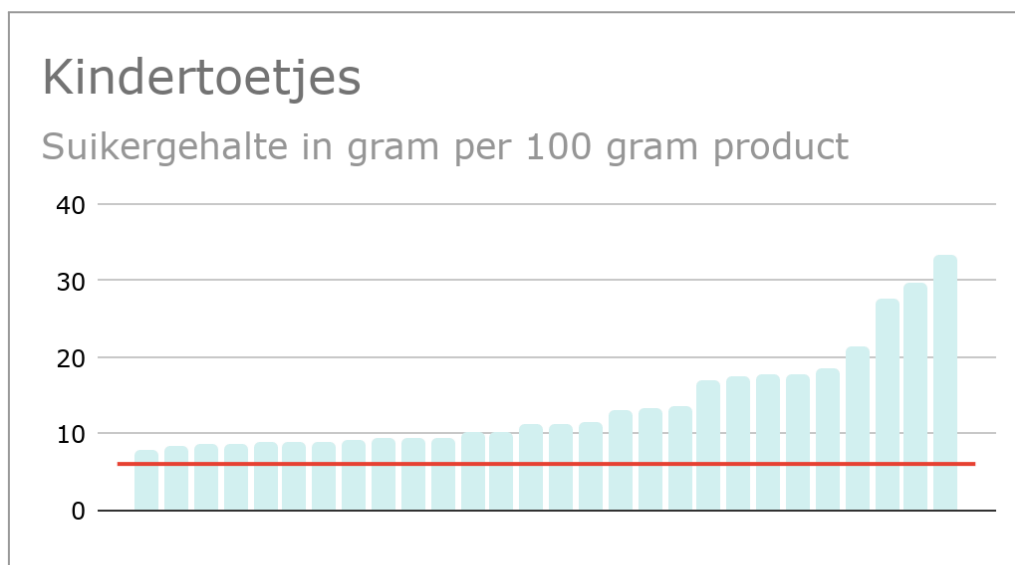
De praktijk

In het onderzoek zijn 28 kindertoetjes in het assortiment van de supermarkten aangetroffen. Geen van deze kindertoetjes valt binnen de Schijf van Vijf. In 2020 was dat ook het geval.

Geen van de onderzochte kindertoetjes voldoet aan het criterium voor suikergehalte. In



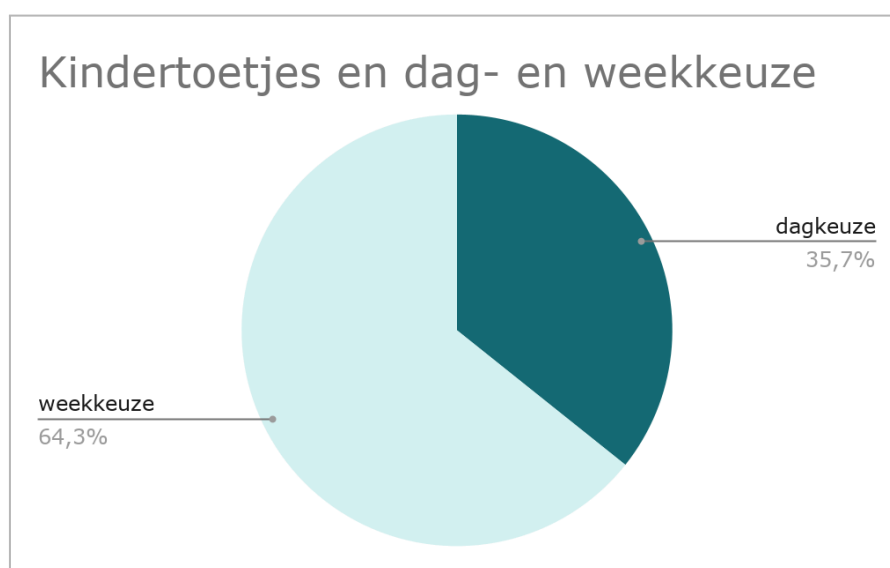
[figuur 6](#) is het suikergehalte per 100 gram van elk product weergegeven, met als referentie het suikercriterium van de Richtlijnen Schijf van Vijf: 6 gram suiker per 100 gram product.



Figuur 6. Suikergehaltes in kindertoetjes per 100 gram. Iedere balk geeft het suikergehalte van één product weer. De rode lijn geeft de grens van 6 gram suiker per 100 gram product weer. Alle waarden die hier bovenuit komen, vallen buiten de Schijf van Vijf (dat zijn alle gevonden kindertoetjes).

In vrijwel alle gevallen bevatten de kindertoetjes het ingrediënt “suiker”. Het product met het laagste suikergehalte is *Danoontje tussendoortje aardbei-appel*, met 7,7 gram suiker per 100 gram. *Kinder Pinguï Cacao* met 33,1 gram suiker per 100 gram is het product met het meeste suiker. Dit is meer dan vijf keer de door het Voedingscentrum gehanteerde grenswaarde. Dit product is bij twee supermarkten aangetroffen en valt bij beide in de categorie ‘kindertoetjes’.

Nu is vastgesteld dat geen van de kindertoetjes binnen de Schijf van Vijf valt, is vervolgens onderzocht of de kindertoetjes een dag- of weekkeuze zijn. Uit deze analyse blijkt dat het grootste deel van de kindertoetjes is aangemerkt als weekkeuze (64 procent) ([figuur 7](#)).



Figuur 7. Kindertoetjes en dag- en weekkeuze.

Conclusies

'Kinderproducten' zijn niet altijd geschikt voor kinderen. Dit onderzoek kijkt naar producten die blijkbaar voor kinderen bedoeld zijn, en stelt vast dat het merendeel niet voldoet aan de richtlijnen voor de Schijf van Vijf.

Met name kindertoetjes en kinderonbijtgranen bevatten relatief veel toegevoegde suikers. Voor ontbijtgranen geldt zelfs dat ze niet geschikt zijn als een dagelijks 'ongezonde extraatje' waar de Schijf van Vijf wel degelijk ruimte voor biedt.

Ook babypap en fruitpotjes bevatten in veel gevallen toegevoegde suiker of fruitsap.

Voor maaltijdpotjes geldt dat deze in de meeste gevallen niet voldoen aan de richtlijnen voor een volledige hoofdmaaltijd, omdat deze te weinig energie (calorieën) bevatten. Dat maakt het (ook voor ouders) moeilijk te bepalen of ze bijdragen aan een gezond voedingspatroon; dat hangt ook af van wat ouders daarnaast aan hun kind geven.

Supermarkten positioneren veel producten als 'kinderproduct'. In werkelijkheid bevat een groot deel van die producten echter veel suiker of juist weinig vezels. Ouders zouden mogen verwachten dat kinderproducten daadwerkelijk geschikt zijn voor kinderen.



Aanbevelingen

Supermarkten

Plaats ongezonde producten (buiten de Schijf van Vijf), niet in de categorie 'kinderproducten'. Zowel online als in de winkel zou het schap voor baby's en kinderen alleen gezonde producten moeten bevatten. Waar de criteria van de Schijf van Vijf onduidelijk of moeilijk toepasbaar zijn, kan toegevoegde suiker een pragmatische ondergrens zijn.

Haal ook ongezonde A-merk producten die het merk zelf als 'kinderproduct' promoot uit het aanbod. Zorg dat als zulke producten toch in het schap staan, ze duidelijk gemarkeerd zijn als ongezond extraatje.

Rapporteer jaarlijks het aandeel gezonde producten (binnen de Schijf van Vijf) in de verkopen van de supermarkt als geheel. Daarmee wordt het mogelijk om een doel te stellen, zodat binnen de supermarkt een prikkel ontstaat om ongezonde producten -ook voor kinderen - te weren.

Overheid

Vraag supermarkten om het aandeel gezonde producten (binnen de Schijf van Vijf) in de verkopen jaarlijks te rapporteren. Dat geeft de maatschappij meer grip op de rol van supermarkten in preventie. Bovendien geeft dat supermarkten een prikkel om hun eigen prestaties te verbeteren en om te leren van concurrenten.



Referenties

- Distrifood, 2023. 'Marktaandeelen'. Geraadpleegd op 8 mei 2023.
<https://www.distrifood.nl/food-data/marktaandeelen>
- RIVM, 2019. 'Zout-, suiker- en verzadigd vetgehaltes in voedingsmiddelen : RIVM Herformuleringsmonitor 2018'. Briefrapport 2019-0032. RIVM.
<https://www.rivm.nl/publicaties/zout-suiker-en-verzadigd-vetgehaltes-in-levensmiddelen-rivm-herformuleringsmonitor-2018>
- UNICEF & Questionmark, 2020. 'De verleiding naar (on)gezond: in hoeverre respecteert de Nederlandse supermarkt de gezondheid van kinderen?' UNICEF Nederland & Stichting Questionmark.
<https://www.thequestionmark.org/download/unicef-child-friendly-supermarkets-2020.nl.pdf>
- Voedingscentrum, 2020. 'Richtlijnen Schijf van Vijf (6e druk)'. Voedingscentrum.
<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/richtlijnen-schijf-van-vijf.aspx>
- Voedingscentrum, 2024. 'Enkele Schijf van Vijf-criteria aangepast'. Voedingscentrum. 16 juli 2024.
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/schijf-van-vijf-criteria-aangepast.aspx>
- Voedingscentrum, 2025. 'Ruimte buiten de Schijf van Vijf | Voedingscentrum'. Voedingscentrum. 2025.
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/ruimte-buiten-de-schijf-van-vijf.aspx>
- WHO, 2015. *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/149782>



Colofon

Gezonde start? Het aanbod van kindervoeding in supermarkten.

maart 2025

Auteurs

Deborah Winkel - projectleiding, methode

Willem van Engen - Cocquyt - projectleiding, methode, dataverzameling, analyse en eindredactie

Dore de Jong - dataverzameling, analyse en eindredactie

Ambre Charles - dataverzameling, analyse en eindredactie

Nina Charbon - eindredactie

Cover foto [deyangeorgiev](#) via IStock

Dit rapport is geschreven door Questionmark Foundation in opdracht van de Gemeente Amsterdam. De inhoud van het rapport is de verantwoordelijkheid van Questionmark Foundation; de Gemeente Amsterdam kan hiervoor niet verantwoordelijk worden gesteld. Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen onder voorwaarde van bronvermelding" Questionmark (2025), *Gezonde start?*

Het aanbod van kindervoeding in supermarkten. Questionmark, Amsterdam.

<https://www.thequestionmark.org/download/child-friendly-supermarkets-report-nl-2025.nl.pdf>

Opdrachtgever: Gemeente Amsterdam

De Gemeente Amsterdam werkt mee aan het actieprogramma 'Kansrijke Start' waarbij wordt ingezet op de gezondheid in de eerste 1000 dagen van het leven.

Volgens de Gemeente Amsterdam spelen supermarkten een grote rol in de consumptiepatronen van jonge kinderen, en wil zij hier meer aandacht op vestigen.



Questionmark

Uitvoering: Questionmark Foundation

Questionmark is een onafhankelijke denktank die zich inzet voor een gezonder, duurzamer en eerlijker voedselsysteem. Aan de hand van op feiten gebaseerd onderzoek, stimuleren wij retailers, voedselmerken en overheden tot verandering, samenwerking, en passende regelgeving.

Questionmark

Stichting Questionmark
info@thequestionmark.org
www.thequestionmark.org
Overhoeksplein 2 1031 KS Amsterdam
Nederland

Disclaimer:

Questionmark betracht de grootst mogelijke zorgvuldigheid bij het verzamelen van informatie en het opstellen van publicaties. Analyses zijn veelal gebaseerd op data van derden. Questionmark kan de accuraatheid of compleetheid van de informatie in dit rapport niet garanderen. Aan de inhoud van dit rapport kunnen dan ook geen rechten worden ontleend. Questionmark aanvaardt uitdrukkelijk geen aansprakelijkheid voor informatie die door derden wordt gebruikt of gepubliceerd met verwijzing naar dit rapport.

