



Leefstijlvragenlijst en gewichtstatus van leerlingen

Resultaten derde en laatste meting van de **drie basisscholen**, voorjaar 2019

Inleiding

In mei 2016 is in Nieuw-Lekkerland het project 'Gezond Nieuw-Lekkerland' gestart. Met subsidie van Fonds Nuts Ohra (FNO) werkt GGD Zuid-Holland Zuid 3½ jaar aan het voorkomen en verminderen van overgewicht bij kinderen en ouders in Nieuw-Lekkerland. Dit doen we samen met lokale partijen, zoals basisscholen, Molenwaard Actief, kinderopvang Wasko en sportverenigingen. Drie van de vier basisscholen in Nieuw-Lekkerland doen mee.

Gewichtstatus alle leerlingen en leefstijlonderzoek leerlingen groep 6, 7 en 8

Om inzicht te krijgen in het effect, volgen we dit project met onderzoek. Wordt het doel bereikt? Is sprake van een toename van een gezonde en actieve leefstijl? Onderdeel van het onderzoek is het afnemen van een leefstijlvragenlijst bij leerlingen uit groep 6, 7 en 8 en het bepalen van de gewichtstatus bij leerlingen uit groep 3 t/m 8.

Resultaten derde en laatste meting

Deze factsheet geeft de resultaten weer van de derde en laatste meting, die plaatsvond in februari 2019. De eerdere metingen vonden plaats in 2017 (nulmeting) en 2018 (tussenmeting), in dezelfde periode van het jaar.

Opnieuw hoge respons digitale vragenlijst leerlingen

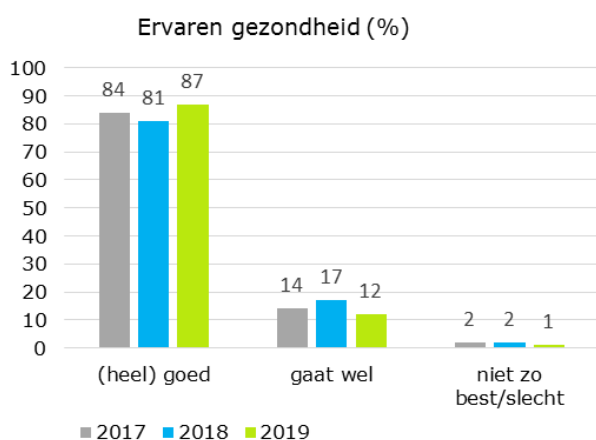
De digitale vragenlijst is ingevuld door 282 leerlingen uit groep 6, 7 en 8, een respons van 95%. Dit is hoger dan de vorige metingen (89% in 2018 en 90% in 2017). De respons per school varieerde van 92% tot 97%.

Samenvatting uitkomsten van de drie scholen

- 😊 87% van de leerlingen uit groep 6, 7 en 8 ervaart zijn/haar gezondheid als (heel) goed
- 😊 74% komt altijd lopend/fietsend/skeelerend naar school (vorige jaren 77%/80%)
- 😊 72% van de leerlingen zegt dat op school tussendoor beweegspelletjes worden gedaan
- 😊 73% is lid van een sportvereniging (vorige jaren 77% / 75%)
- 😊 50% speelt dagelijks buiten (was 45% / 44%)
- 😞 68% van de leerlingen speelt minimaal 1 uur per dag buiten na schooltijd (was 77%)
- 😊 geen verandering in ontbijten, groente en fruit eten: maar 38% eet elke dag fruit en maar 18% elke dag groente; 63% eet minimaal 5 dagen per week fruit en 73% groente
- 😞 84% eet een koek in de pauze; 60% drinkt een pakje zoete drank of limonade in de pauze
- 😊 34% van de leerlingen geeft aan dat er vaste fruit/groentedagen zijn op school (dat gaat met name om één van de drie scholen); er zijn geen vaste dagen met water drinken
- 😊 meer kinderen drinken dagelijks water (72% → 84%)
- 😞 maar ook meer kinderen drinken dagelijks zoete drankjes (83% → 94%)
- 😊 meer kinderen drinken dagelijks water op school (21% → 26%)
- 😞 18% van de leerlingen van groep 3 t/m 8 heeft overgewicht (13% matig overgewicht en 5% ernstig overgewicht), dit is een toename ten opzichte van 2017 (was 12%).

Meeste leerlingen ervaren hun gezondheid als goed

Aan de leerlingen van groep 6, 7 en 8 is gevraagd wat ze van hun eigen gezondheid vinden. Net als in voorgaande jaren, ervaren in 2019 de meeste leerlingen (87%) hun gezondheid als (heel) goed.



SPORTEN EN BEWEGEN

Sporten en bewegen is goed voor de gezondheid, sociale contacten, hersenontwikkeling, weerstand en fitheid. Jongeren onder de 18 jaar zouden volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) dagelijks een uur matig intensief lichamelijk actief moeten zijn. Naast beweging die kinderen op school krijgen, zoals via de schoolgym, helpt buiten spelen en sporten bij een sportvereniging ook mee om dagelijks voldoende actief te zijn.

Drie kwart altijd lopend/fietsend naar school

Aan de leerlingen is gevraagd of ze lopend, fietsend of op skeelers naar school gaan en hoeveel tijd ze per dag onderweg zijn van huis naar school en terug. Driekwart (74%) geeft aan *altijd* lopend of fietsend of op skeelers naar school te gaan (in 2017 80% en in 2018 77%). Vrijwel alle kinderen doen er minder dan 20 minuten over om op school te komen.

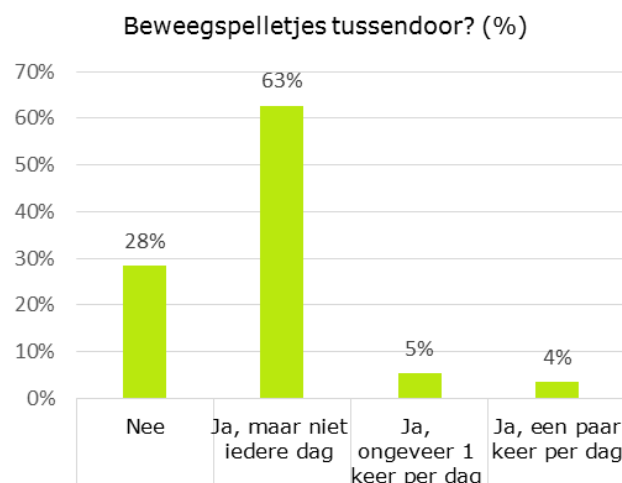
Twee keer per week schoolgym

Alle groepen hebben twee uur gym per week.

Volgens bijna driekwart beweegspelletjes tussendoor

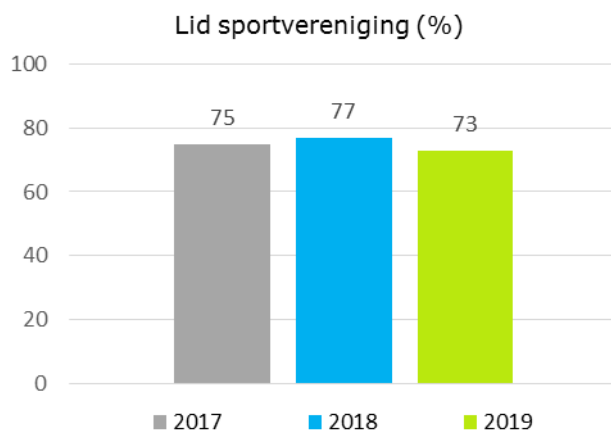
Een nieuw gezegde is 'zitten is het nieuwe roken'. Hiermee wordt bedoeld dat het niet gezond is om te veel stil te zitten. Bewegen heeft een positief effect op ons lichaam en brein. Wie onvoldoende beweegt heeft een grotere kans op klachten, zowel lichamelijk als geestelijk. Kinderen van 4-11 jaar zitten gemiddeld 7,8 uur op een doordeweekse dag en 6,2 uur op een weekend dag.¹

De oplossing is simpel: vervang zitten met (lichte) inspanning. Op school kan je dit doen, naast buitenspelen in de pauze en schoolgym, door tussen het leren en werken door beweegspelletjes te doen in het klaslokaal. Hier is een map voor ontwikkeld met allerlei voorbeelden, die de scholen kunnen gebruiken. In 2019 is voor het eerst gevraagd of in de groep tussendoor beweegspelletjes worden gedaan. Volgens 72% van de leerlingen is dat het geval, maar dit gebeurt volgens de meeste leerlingen niet elke dag.



Bijna driekwart is lid van een sportvereniging

Bijna drie op de vier kinderen is lid van een sportvereniging. Dit is iets lager dan vorig jaar.



De sporten die het meest worden beoefend zijn:

1. Voetbal
2. Gymnastiek/turnen
3. Schaatsen/ skeelers
4. Basketbal
5. Zwemmen
6. Dansen/streetdance
7. Paardrijden

Het zijn nog steeds dezelfde sporten die het populairst zijn onder de basisschoolleerlingen uit Nieuw-Lekkerland, m.u.v. zwemmen (nieuw in 2019).

Bijna twee derde sport 1 à 2 keer per week

Van de kinderen die lid zijn van een sportvereniging, sport 63% 1 à 2 keer per week en de rest vaker.

Sporten bij een vereniging (%)	2017	2018	2019
Aantal keer sport per week			
1-2 keer per week	67	65	63
3-4 keer per week	33	35	37

Veel kinderen vinden sporten leuk om te doen

Aan de 205 kinderen die hebben aangegeven dat zij lid zijn van een sportvereniging, is gevraagd waarom zij aan sport doen. De meeste kinderen vinden sporten 'gewoon leuk om te doen'.

Waarom doe je aan sport? (%)	2019
Ik vind sporten leuk	88
Sporten is gezond	65
Omdat ik er goed in ben	38
Om mijn energie kwijt te kunnen	37
Mijn vrienden sporten ook	24
Ik vind sporten niet leuk maar ik moet	0

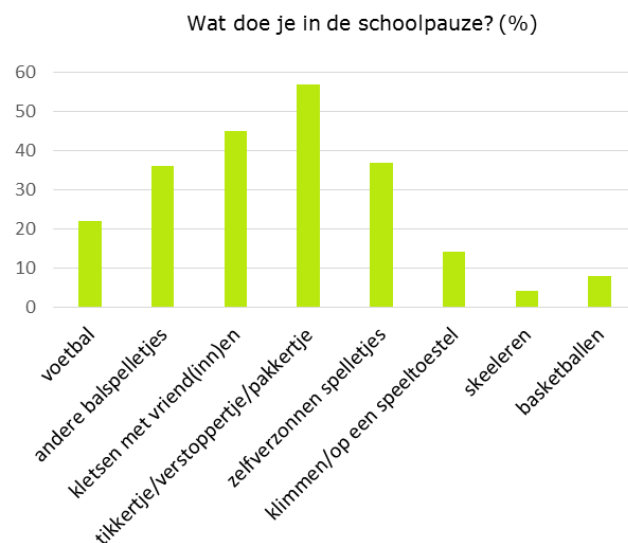
Niet sportende kinderen vinden andere dingen leuker om te doen

Aan de 77 leerlingen die hebben aangegeven dat zij niet lid zijn van een sportvereniging, is gevraagd wat daarvoor de reden is. De belangrijkste reden om niet te sporten blijft dat kinderen andere dingen leuker vinden om te doen.

Waarom doe je niet aan sport? (%)	2019
Ik vind andere dingen leuker om te doen	42
Ik vind wedstrijden doen niet leuk	19
Ik heb geen tijd om te sporten	17
Niemand doet bij mij thuis aan sport	14
Ik vind sporten niet leuk	13
Ik moet nog wachten om lid te worden	12
Ik kan niet op de tijden dat er trainingen en/of wedstrijdjes zijn	10
Sporten kost teveel geld	9
Ik heb geen vriendjes/vriendinnetjes die met mij willen sporten	6

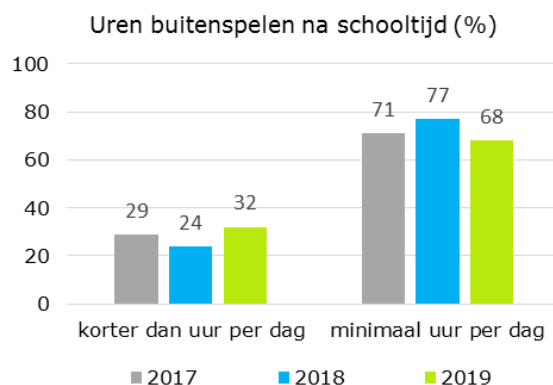
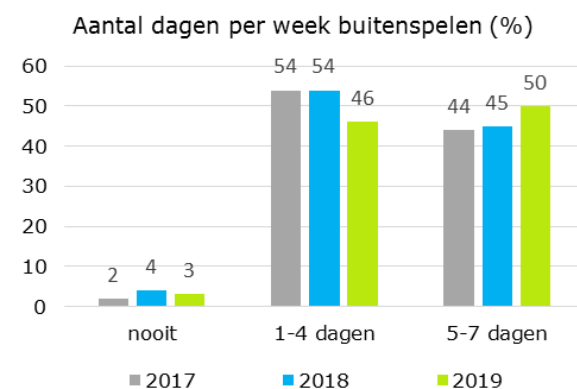
Wat doe je in de schoolpauze?

Ook nieuw in 2019 is, dat gevraagd is wat de leerlingen doen in hun schoolpauze. Tikkertje/verstoppertje/pakkertje wordt het meest gedaan, gevolgd door kletsen met vrienden/ vriendinnen.



De helft speelt 5 dagen of meer buiten per week

Veel kinderen spelen na schooltijd buiten. Nagevraagd is hoeveel dagen per week kinderen buiten spelen na schooltijd en hoeveel uur per dag zij dat doen. Het percentage kinderen dat per week 5 tot 7 dagen buiten speelt, is toegenomen (45% → 50%). Het percentage kinderen dat per keer minimaal een uur buiten speelt, is afgenomen (77% → 68%).

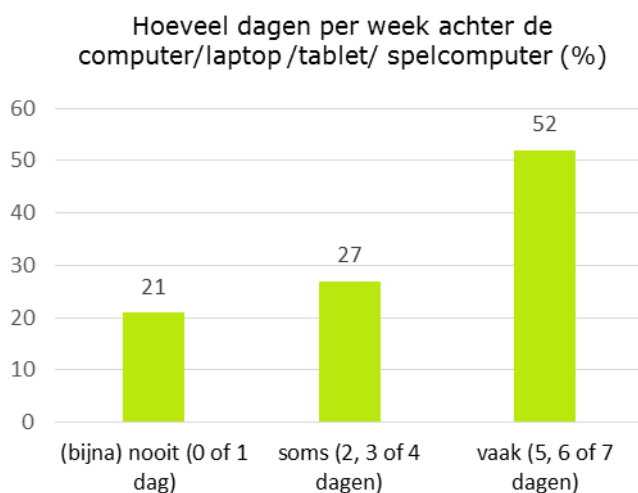


Hieronder staan redenen die leerlingen aangeven om niet buiten te spelen:

Redenen om niet buiten te spelen? (%)	2019
Als het slecht weer is	58
Ik weet niks om te doen	37
Ik moet huiswerk maken	28
Ik vind computeren leuker	24
Ik heb geen reden	18
Ik blijf liever binnen	15
Ik ben te moe	13
Ik heb geen vriend(innet)jes om buiten te spelen	12
Ik kijk liever TV	10
Er is geen speeltuin in de buurt	3
Ik mag niet alleen naar buiten	1
Het is niet veilig door auto's en brommers	1

Beeldschermtijd bij twee derde minimaal uur per dag

Onder beeldschermtijd wordt de tijd verstaan die leerlingen besteden aan zitten achter een computer, laptop, tablet of spelcomputer, of die ze zittend besteden voor de televisie of DVD. Gebruik van de mobiele telefoon is hierbij niet specifiek nagevraagd. Beeldschermtijd zou beperkt moeten worden, omdat het slecht is voor je spieren om langer dan twee uur per dag stil te zitten voor een scherm. De helft van de leerlingen kijkt 5 tot 7 dagen tv en/of zit achter de pc/laptop/tablet/spelcomputer; een vijfde doet dat (bijna) nooit. De beeldschermtijd is bij twee derde van de leerlingen (68%) minimaal een uur per dag.



ONTBIJT, GROENTE EN FRUIT

Ontbijten is belangrijk: er is een verband tussen het overslaan van het ontbijt en slechte concentratie en prestatie op school. Ook kan niet-ontbijten leiden tot overgewicht, doordat meer ongezonde producten worden gegeten als vervanging van het ontbijt.

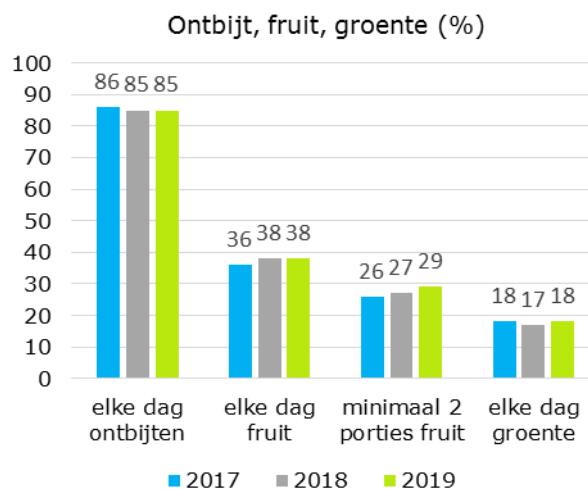
Fruit en groenten leveren vitamines, mineralen en vezels die nodig zijn om gezond en fit te blijven.

Eet je er genoeg van, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2 (suikerziekte).²

Kinderen van negen tot twaalf jaar zouden dagelijks twee porties fruit (dat komt neer op 200 gram fruit) en 150 tot 200 gram groenten moeten eten.³

Minder dan een derde voldoet aan de fruitnorm

Wat betreft het elke dag ontbijten, elke dag fruit en groente eten is ten opzichte van 2017 en 2018 weinig veranderd. De meeste kinderen (85%) ontbijten iedere dag. Nog steeds eet maar 38% van de kinderen uit groep 6, 7 en 8 elke dag fruit, voldoet maar 29% aan de fruitnorm en eet minder dan één op de vijf kinderen elke dag groente.



Bijna twee derde eet minimaal 5 dagen per week fruit

Het percentage kinderen dat minimaal 5 dagen per week fruit eet, is licht gestegen (58% → 63%), evenals het percentage kinderen dat minimaal 5 dagen per week groente eet (70% → 73%).

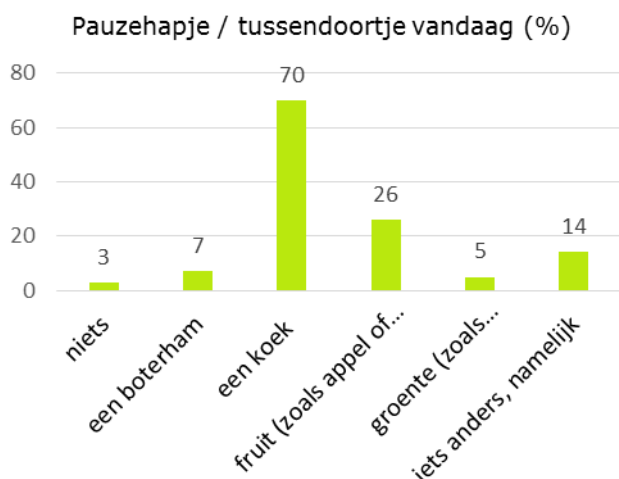
groente, fruit (%)	2017	2018	2019
minimaal 5 dagen/week fruit	60	58	63
(bijna) nooit fruit	5	6	1
minimaal 5 dagen/week groente	74	70	73
(bijna) nooit groente	2	1	1

ETEN EN DRINKEN OP SCHOOL

In 2019 is voor het eerst gevraagd wat de leerlingen meenemen om in de schoolpauze te eten en drinken. Wanneer op school in de pauze alleen fruit of groente gegeven zou mogen worden als tussendoortje of pauzehapje, zou het percentage kinderen dat dagelijks voldoende fruit eet, enorm toenemen. Door waterdrinken in te voeren in bijvoorbeeld de ochtendpauze op school, gaan kinderen meer water drinken en minder zoete drankjes.

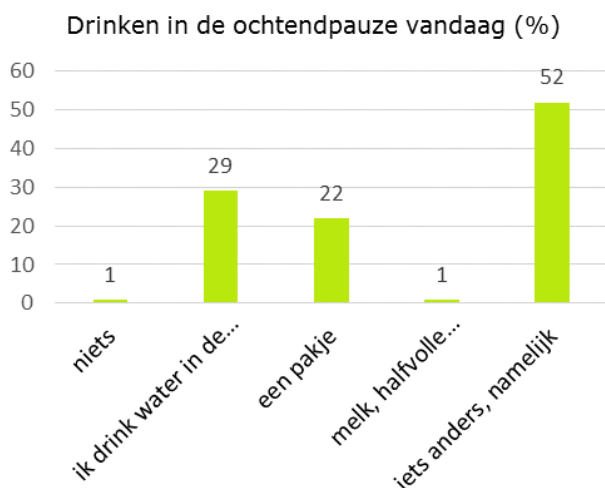
Een kwart eet fruit in de schoolpauze

Ongeveer een kwart neemt fruit mee, 5% groente, maar een koek is nog steeds het tussendoortje dat het vaakste wordt meegenomen voor in de pauze (70%).



Ruim een kwart drink water in de schoolpauze

Veel kinderen (39%) geven aan dat zij 'limonade' (siroop) drinken in de pauze. Ruim een kwart drinkt een pakje (zoals Wicky, Dubbelfriss of Taksi) en 29% drinkt water in de pauze.

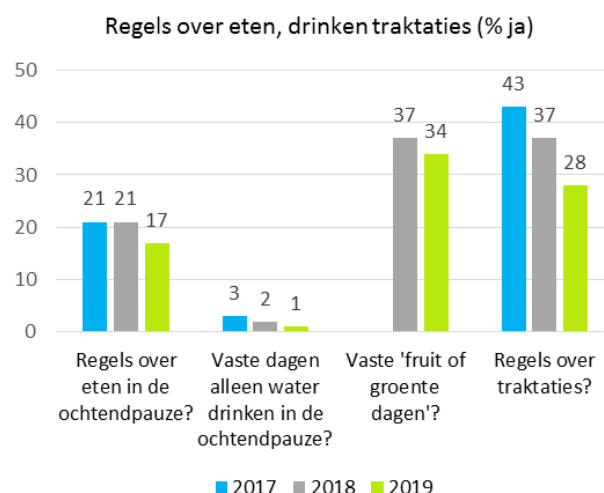


REGELS OVER ETEN EN DRINKEN IN DE SCHOOLPAUZE

Een school kan gezond gedrag bij kinderen bevorderen door voedingsbeleid in te voeren waarbij op school als tussendoortje alleen nog fruit en groente wordt gegeten en/of water wordt gedronken in plaats van zoete drankjes. Scholen kunnen zich ook inschrijven voor Europese subsidie voor schoolfruit om fruit eten te stimuleren.

Een derde van de leerlingen geeft aan dat er vaste 'fruit of groente dagen' zijn op school

Over het algemeen is te zien dat minder leerlingen aangeven dat er regels zijn op school ten aanzien van eten en drinken in de ochtendpauze en ten aanzien van traktaties. Vaste dagen waarop alleen water wordt gedronken zijn er maar volgens een enkele leerling. Vaste fruit/groente dagen zijn er volgens een derde van de leerlingen (dat is dus op 1 van de 3 scholen het geval).



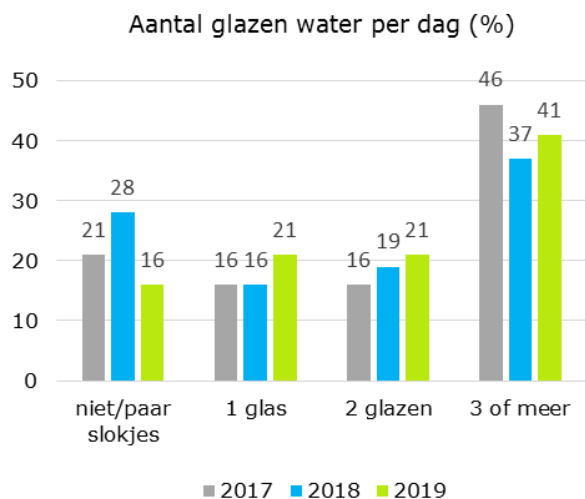
WATER DRINKEN EN ZOETE DRANKJES

Water drinken is een goed alternatief voor zoete drankjes zoals frisdrank en sap, omdat je met zoete drankjes veel suiker binnen krijgt. Door als school waterdrinken in te voeren, zoals in de ochtendpauze, hebben kinderen al weer één gelegenheid minder per dag waarop zij zoete drankjes drinken.

Aan de leerlingen is gevraagd hoeveel glazen water en zoete drankjes ze per dag drinken en wanneer ze dit doen.

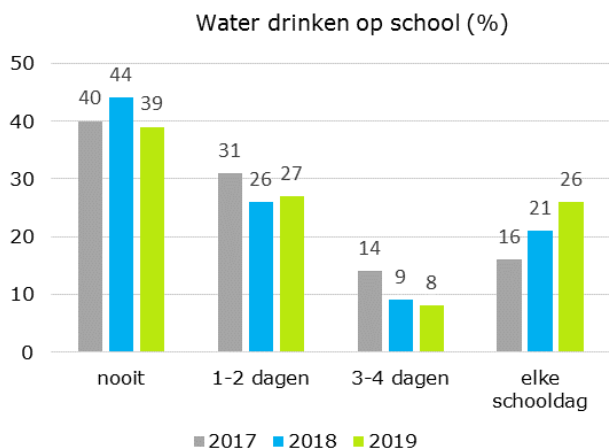
Meer kinderen drinken dagelijks water

Het percentage leerlingen dat dagelijks minimaal 1 glas water drinkt, is toegenomen (72% → 84%). In onderstaande grafiek is te zien hoeveel glazen water per dag worden gedronken.



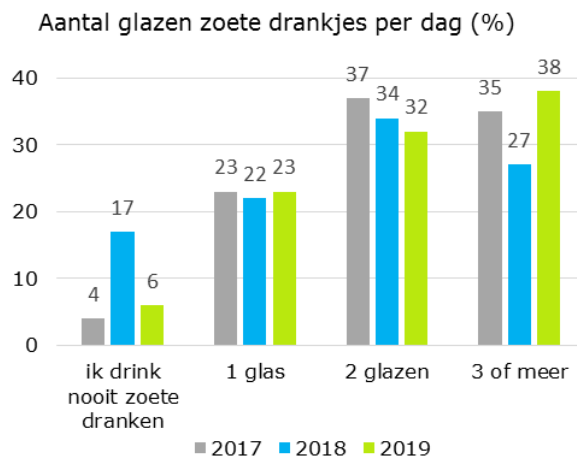
Een kwart drinkt elke dag water op school

Het percentage kinderen dat elke dag water drinkt op school, is verder toegenomen. Ongeveer een kwart van de kinderen drinkt elke dag water op school, vorig jaar was dat nog één op de vijf. Toch geeft nog steeds twee vijfde aan nooit water te drinken op school.



Meer zoete drankjes gedronken

Het percentage kinderen dat dagelijks zoete drankjes drinkt, is toegenomen (83% → 94%). Een van die momenten waarop zoete drankjes gedronken worden, is in de schoolpauze (vaak limonadesiroop of een pakje Wicky of sap). Ook is het percentage kinderen toegenomen dat per dag 3 of meer glazen zoete drankjes drinkt (27% → 38%).



METEN & WEGEN DOOR DE JEUGDGEZONDHEIDSZORG

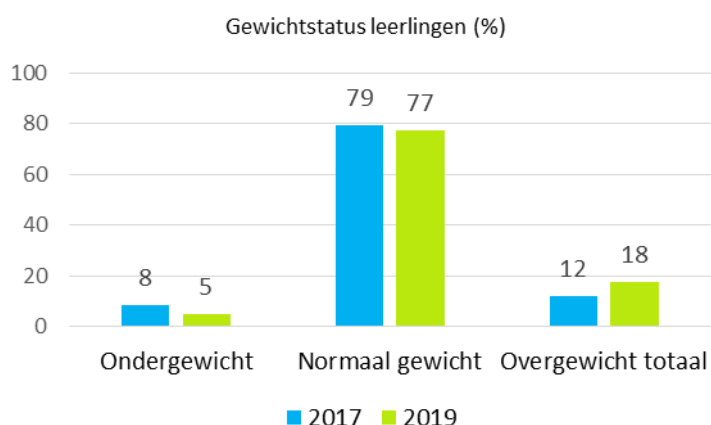
In het eerste meetjaar is de gewichtstatus van alle leerlingen van de drie deelnemende basisscholen gemeten. Op basis van de lengte en het gewicht én de leeftijd en het geslacht van een kind, kan de Body Mass Index (BMI) worden berekend. Met de BMI wordt de gewichtstatus berekend: ondergewicht, normaal gewicht, matig overgewicht of ernstig overgewicht (obesitas). In dit laatste meetjaar is dit opnieuw gedaan, opnieuw door een assistente van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) van Rivas.

Zeer hoge respons lengte en gewicht meting

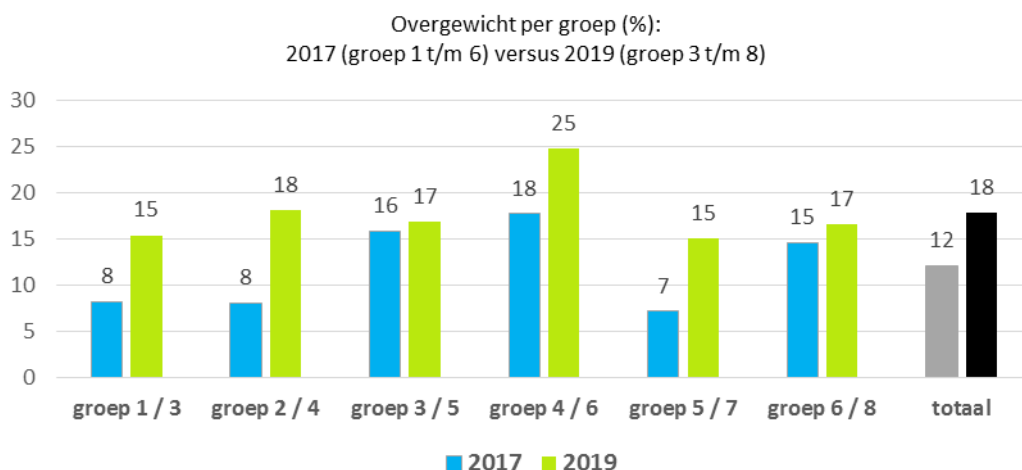
Op de drie scholen is de gewichtstatus bepaald van 574 van de 597 leerlingen uit groep 3 t/m 8 (96%) en van 23 leerlingen niet (4%). Bij 8 van de 23 leerlingen (1,3%) is de gewichtstatus niet bepaald, omdat de ouders bezwaar hadden tegen het meten van lengte en het gewicht. In het eerste meetjaar waren dat 40 leerlingen (5%). De reden waarom de gewichtstatus niet is bepaald bij de overige 15 leerlingen is 'van school/verhuisd' (8x) en 'ziek/afwezig' (7x).

Het overgewicht is toegenomen: bijna 1 op de 5 leerlingen heeft overgewicht

De metingen zijn geanonimiseerd (de namen zijn alleen bekend bij de JGZ assistente), waardoor we niet per kind kunnen bepalen of de gewichtstatus in twee jaar gelijk is gebleven of niet. Door de leerlingen van groep 1 t/m 6 uit 2017 te vergelijken met groep 3 t/m 8 in 2019, gaan we er vanuit dat een groot deel van de leerlingen aan beide metingen heeft deelgenomen. Na analyses blijkt dat het percentage leerlingen met overgewicht in 2019 hoger is dan in 2017: 18% heeft overgewicht (102 leerlingen), waarvan 13% matig overgewicht en 5% ernstig overgewicht, terwijl dat in 2017 nog 12% was (70 leerlingen).



In 2019 zijn per groep tussen de 80 en 110 kinderen gemeten en gewogen, verdeeld over de drie basisscholen. In alle groepen is het overgewicht minimaal 15%; dat wil zeggen dat per groep dus 1 op de 7 kinderen overgewicht heeft. In groep 6 heeft zelfs 1 op de 4 kinderen overgewicht. In 2017 had per groep tussen de 8% en 18% overgewicht.



Discussie:

Een deel van de verklaring voor het toegenomen percentage overgewicht is, dat in 2017 meer ouders bezwaar maakten tegen deelname van hun kind aan het meten en wegen dan in 2019.

Bij de eerste meting in 2017 is de gewichtstatus niet bepaald bij 40 leerlingen (d.w.z. bij 5% van de leerlingen), omdat de ouders bezwaar hadden lengte en het gewicht. Bij de tweede meting in 2019 ging het nog maar om 8 leerlingen van wie de gewichtstatus niet is bepaald (dat wil zeggen 1,3% van de leerlingen). In 2019 was het aantal kinderen dat niet meedeelde dus veel lager.

Wanneer het juist kinderen met overgewicht waren die in 2017 niet deelnamen en zij dit jaar wél deelnamen, kan dat van invloed zijn op het verschil in overgewicht tussen 2017 en 2019. Het percentage overgewicht zou dan in 2017 eigenlijk hoger zijn geweest (20 leerlingen meer met overgewicht, zou een percentage overgewicht van 15,5% hebben opgeleverd i.p.v. 12,1%).

1 Factsheet zitgedrag. *Waarom is te veel zitten een probleem?* Kenniscentrum Sport, Alles over sport en RIVM, 2017.

2 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/groente-en-fruit.aspx>

3 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-.aspx>



Karel Lotsyweg 40
Postbus 166, 3300 AD Dordrecht
T 078 770 8500
F 078 770 8501
info@dienstgezondheidjeugd.nl
www.dienstgezondheidjeugd.nl