

BE YOUR BEST

JOGG Hoeksche Waard factsheet 2021

Basisscholen

De Bouwsteen
Het Anker
Het Driespan
De Schelf
De Schelp
De Zevensprong

GEZONDER
LEVEN
DOE JE NIET
ALLEEN

JOGG Hoeksche Waard

Is de leefstijl van kinderen op zes scholen in de Hoeksche Waard veranderd gedurende de vijf jaar dat JOGG draait? En is overgewicht gedaald? Deze factsheet geeft antwoorden. De Hoeksche Waard is JOGG gemeente (Gezonde jeugd, gezonde toekomst) en is in 2016 al gestart als JOGG Binnenmaas. Het doel is stimuleren van beweging, water drinken en gezonde voeding, om zo het aantal kinderen met overgewicht te laten dalen. De kans op nadelige gevolgen van overgewicht, nu en op latere leeftijd, zowel lichamelijk als psychisch, wordt hierdoor kleiner. Verschillende partijen werken samen om een gezonde omgeving te creëren, zoals: basisscholen, kinderopvang, ouders, sportverenigingen, supermarkten, Jong JGZ, Hoeksche Waard Actief, Rabobank, gemeente en GGD.

Onderzoeksmethode

De GGD Zuid-Holland Zuid onderzoekt of de leefstijl van kinderen verandert en het overgewicht afneemt. In 2020 zijn de lengte en gewicht metingen die Jong JGZ uitvoerde in groep 1 t/m 8 vervangen door reguliere metingen van Jong JGZ in groep 2 en 7.

Jaarlijks onderzoek in najaar	Groep
Lengte en gewicht meten	2 en 7
Pauzedrankjes turven	1 t/m 8
Vragenlijst over leefstijl	6 t/m 8

Zes deelnemende basisscholen

De zes deelnemende basisscholen hebben in schooljaar 2021/2022 een gezamenlijk bereik van 1435 kinderen in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar. Basisschool Het Anker is dit jaar als nieuwe school verwelkomt.

School	Groep 1 t/m 8
Het Anker	86
De Bouwsteen	341
Het Driespan	357
De Schelf	256
De Schelp	195
De Zevensprong	200
Totaal aantal kinderen	1435

Toestemming ouders

Ouders zijn voorafgaand aan het onderzoek geïnformeerd en konden bezwaar maken tegen deelname van hun kind aan de leefstijlvragenlijst. Totaal 33 van de 583 leerlingen in groep 6, 7 en 8 namen om die reden niet deel (6%). In 2020 was dat vergelijkbaar met 7%.

Leeswijzer

De cijfers zijn weergegeven over de zes scholen samen.

Elke school ontvangt deze factsheet met achterin een tabel met cijfers van de eigen school. De factsheet wordt met elke school besproken.



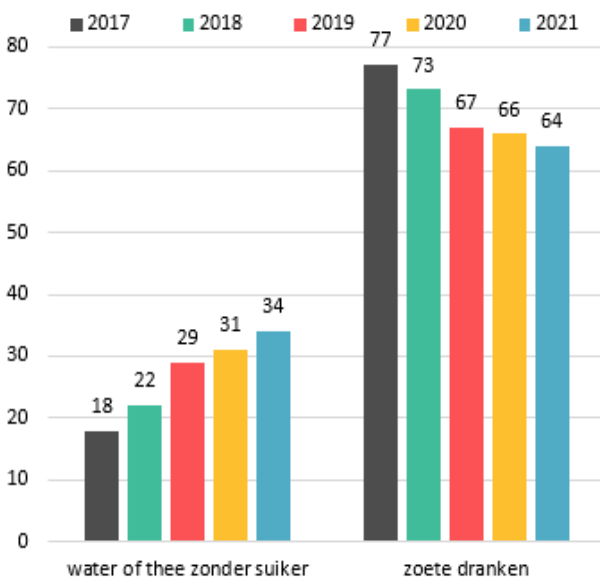
Pausedrankjes

Van de kinderen van groep 1 t/m 8 is op een onaangekondigde dag in najaar 2021 in de klas geturfd wat door kinderen als pausedrankje in de ochtendpauze mee naar school is genomen.

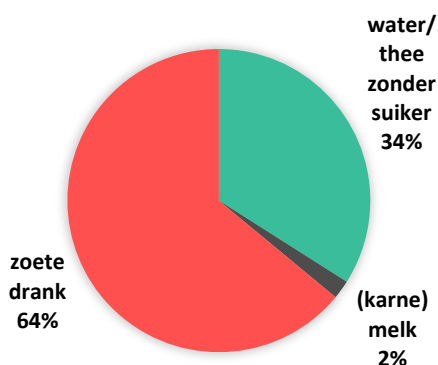
Tijdens de telling waren 1.361 van de 1.435 kinderen aanwezig (92%).

Gezonde trend pausedrankjes houdt aan

Voor het vierde jaar op rij is een toename zichtbaar in het percentage kinderen dat water of thee zonder suiker in de ochtendpauze drinkt. Ook is het percentage kinderen dat zoete drank meeneemt afgenomen. Toch neemt nog steeds twee derde zoete drank mee naar school (64%).



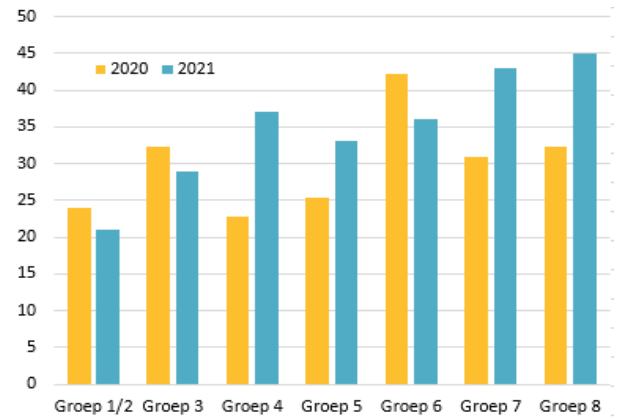
Grafiek 1: Percentage kinderen dat water/thee zonder suiker of een zoete drank als pausedrankje drinkt op school.



Figuur 1: Soort pausedrankjes.

Waterdrinken groep 4, 7 en 8 gestegen

Vergeleken met 2020, zijn met name de kinderen van groep 4, 7 en 8 meer water/thee zonder suiker als pausedrankje gaan drinken. In de groepen 1 t/m 3 wordt het minst vaak water meegenomen.



Grafiek 2: Percentage kinderen dat in de ochtendpauze water of thee zonder suiker drinkt, uitgesplitst naar groep.

Tip: Promoot het meenemen van gezonde pausedrankjes met name in groep 1 t/m 3 of stel dit als regel in op een aantal dagen per week. Zoek uit wat de oorzaak is van het lagere percentage onder deze groepen.



Leefstijlvragenlijst

In september/oktober 2021 vulden in totaal 476 kinderen van de 583 leerlingen in groep 6, 7 en 8 van de zes deelnemende scholen, anoniem een digitale vragenlijst in over hun leefstijl.

De gemiddeld invultijd is 9 minuten. De respons (82%), is lager dan de voorgaande jaren (2020: 88%, 2019: 85%, 2018: 88% en 2017: 93%). De resultaten geven inzicht in (veranderingen in) de leefstijl.

School	Ingevulde vragenlijsten
Het Anker	41
De Bouwsteen	110
Het Driespan	129
De Schelf	63
De Schelp	65
De Zevensprong	68
Totaal	476

Beweging

Voldoende bewegen is belangrijk voor kinderen. Bewegen verbetert concentratie op school en kan bijdragen aan lekker in je vel zitten en het voorkomen of verminderen van overgewicht. Bewegen kan op verschillende momenten: tijdens sporten, buitenspelen en op school.

Voor kinderen van 4-18 jaar geldt de beweegrichtlijn:

- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Sporten buiten school

Bijna alle kinderen doen buiten schooltijd aan sport (91%) en 46% van alle kinderen doet dat drie keer per week of vaker.



Een groot deel van de kinderen is lid van een sportvereniging (80%). Dat percentage daalt overigens wel sinds 2017 (88%). Onder de sportende kinderen blijft voetbal al jarenlang het meest populair: 30% van hen voetbalt. Judo is dit jaar van de vijfde plaats verdrongen door kickboksen.

Meest beoefend (%)	2018	2019	2020	2021
Voetbal	32	33	34	30
Dansen/streetdance	15	16	15	16
Gymnastiek/turnen	9	12	12	12
Paardrijden	10	10	9	11
Kickboksen	4	3	4	7

Totaal 42 kinderen sporten niet buiten de schooltijden (9%). De belangrijkste redenen die zij daarvoor aangeven:

- andere dingen zijn leuker (50%)
- wedstrijden zijn niet leuk (36%)
- sporten is niet leuk (26%)

De reden: 'tijdstip trainingen/wedstrijden komt niet uit' daalde van 22% naar 7%.

Lichte daling in wens meer sporten

Het percentage kinderen dat aangeeft meer te willen sporten is de afgelopen jaren iets gedaald, van 53% in 2018, 50% in 2019, 49% in 2020 tot 47% in 2021.

Waarom sporten kinderen?

De kinderen die sporten, doen dat vooral omdat ze het leuk vinden en omdat het gezond is.

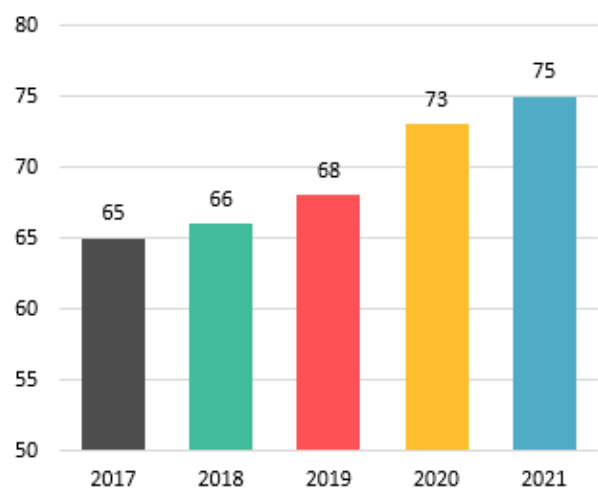
Redenen om te sporten	2019	2020	2021
Omdat ik sporten leuk vind	92	90	87
Omdat het gezond is	67	63	63
Om energie kwijt te kunnen	41	44	39
Omdat ik er goed in ben	37	34	36
Mijn vrienden sporten ook	20	16	15
Andere reden	11	13	7
Vind niet leuk, maar moet	3	2	2

Bijna iedereen heeft een zwemdiploma

In 2017, 2018 en 2019 had 99% van de kinderen een zwemdiploma. In 2020 is dit 98% en in 2021 is het 97%. Totaal 13 kinderen hebben geen zwemdiploma, afkomstig uit groep 6, 7 en 8.

Zelf naar school gaan stijgt geleidelijk

Het percentage kinderen dat vijf dagen per week loopt of zelf naar school fietst is gestegen van 65% in 2017 naar 75% in 2021. Drie kwart (72%) heeft twee dagen per week gym op school, 28% één dag.

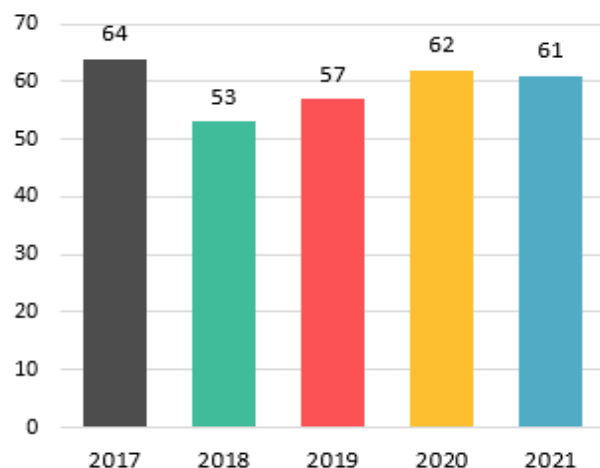


Grafiek 3: Percentage kinderen dat vijf dagen per week naar school loopt of zelf fietst.



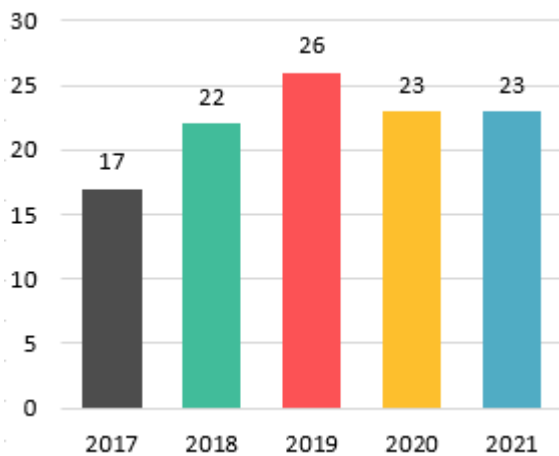
Buiten spelen

De stijging van het percentage kinderen dat minstens vijf dagen per week buiten speelt (na schooltijd), is gestabiliseerd. Slecht weer en huiswerk houdt kinderen het vaakst binnen. 'Te moe' steeg van 23% naar 30%.



Grafiek 4: Percentage kinderen dat minstens vijf dagen per week buiten speelt (na schooltijd).

Belangrijkste redenen voor niet buiten spelen(%)	2020	2021
Slecht weer	43	47
Ik moet huiswerk maken	34	34
Ik ben te moe	23	30
Ik heb geen reden	34	28
Computeren, TV/tablet/mobiele telefoon is leuker	23	23



Grafiek 5: Geeft beeldschermgebruik op als (een) reden om niet buiten te spelen, in percentages.

Tip: Beeldschermgebruik (computer, TV, tablet of mobiele telefoon) is een belangrijke reden voor niet buiten spelen. Biedt juist daarom beweegspelletjes in de vorm van apps aan die bewegen stimuleren. Is er voldoende te doen buiten?

Gezondheid

Jaarlijks vindt 86% tot 88% van de kinderen hun eigen gezondheid (heel) goed. Dat is daarmee stabiel te noemen. In 2021 is dit 87%. Net als in 2020 vindt slechts 1% de eigen gezondheid niet zo best of slecht.

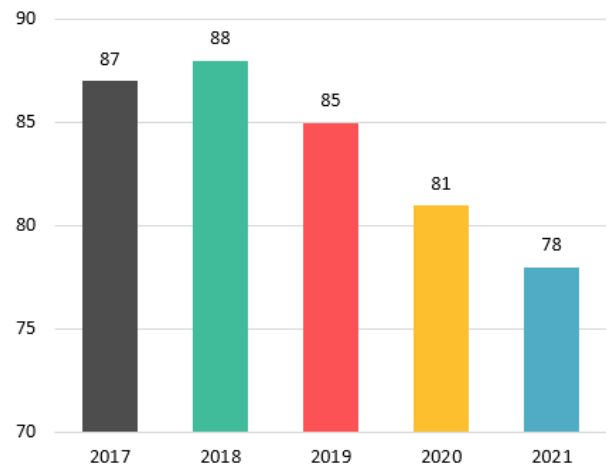


Slapen

Te weinig slaap kan leiden tot vermoeidheid, verminderde aandacht op school en tot overgewicht. Voldoende slaap is daarom belangrijk. Kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar hebben 10 à 11 uur slaap nodig. Het bedtijdsadvies verschilt per leeftijd. Voor 9-10 jarigen is dat 20:00 à 20:30 uur. Voor 11-12 jarigen 20:30 à 21:00 uur.

Aantal uren nachtrust

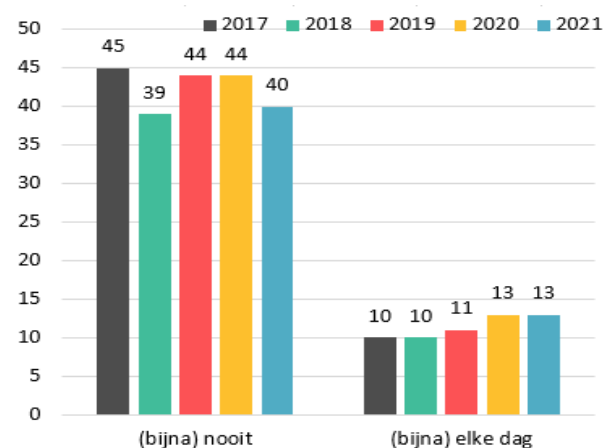
20% van de kinderen gaat later dan 21:00 uur slapen (18% in 2020 en 14% in 2019). 78% slaapt op schooldagen 10 uur of meer per nacht, zoals geadviseerd. Het aantal uren nachtrust neemt al drie jaar op rij af.



Grafiek 6: Voldoet op schooldagen aan 10 uur nachtrust, in percentages.

Vermoeidheid op school

Een derde van de kinderen (32%) is een paar keer per week of (bijna) elke dag moe op school.



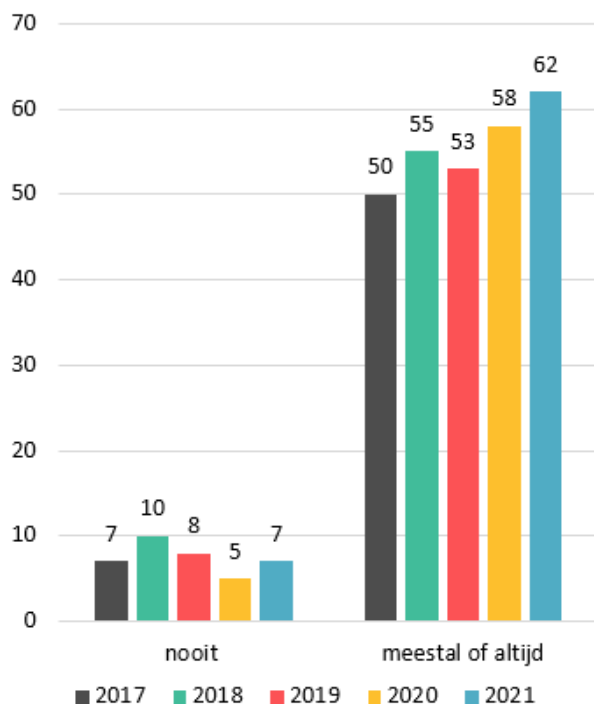
Grafiek 7: Frequentie waarin kinderen op school wel eens moe zijn, in percentages.

Beeldschermgebruik en slapen

Kinderen hebben vaak de beschikking over meerdere beeldschermen, zoals tv, mobiele telefoon, tablet of computerscherm. Het gebruik daarvan kort voor het slapen, kan de kwaliteit van slapen negatief beïnvloeden. Het licht van het beeldscherm zorgt ervoor dat kinderen moeilijker in slaap vallen.

Beeldschermgebruik toegenomen

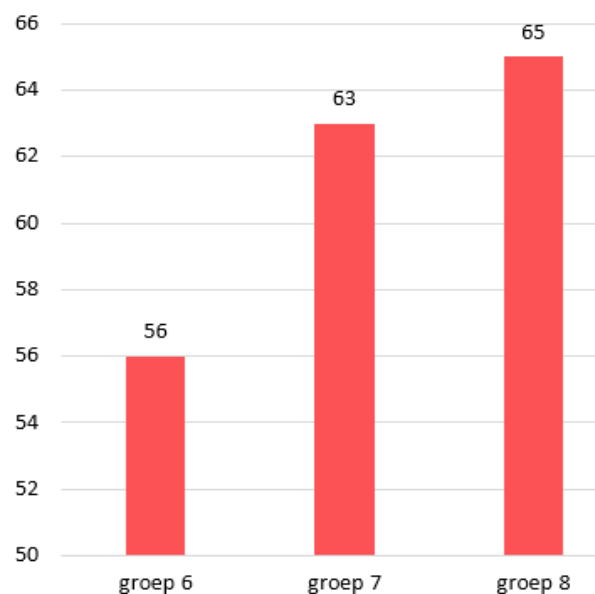
Ondanks dat beeldschermgebruik minder vaak reden is geworden om niet buiten te spelen, is beeldschermgebruik in het uur voor het slapen gaan juist toegenomen. Bijna zes op de tien kinderen (62%) kijkt in het uur voordat ze gaan slapen meestal of altijd op een beeldscherm. Dit gedrag kan een relatie hebben met vermoeidheid op school.



Grafiek 8: Beeldschermgebruik in het uur voor slapen gaan, in percentages.

Beeldschermgebruik naar groep

Het beeldschermgebruik in het uur voor het slapen gaan neemt toe van 56% in groep 6 tot 65% in groep 8.



Grafiek 9: Percentage leerlingen per groep dat in het uur voor het slapen gaan een beeldscherm gebruikt.

Tip: Wakkere kinderen in de klas?

Maak ouders bewust dat beeldscherm gebruik toeneemt voorafgaand aan het slapen. En dat dat negatieve invloed kan hebben op moeheid en overgewicht. Laat kinderen niet een tablet/smartphone in hun kamer hebben als zij gaan slapen.



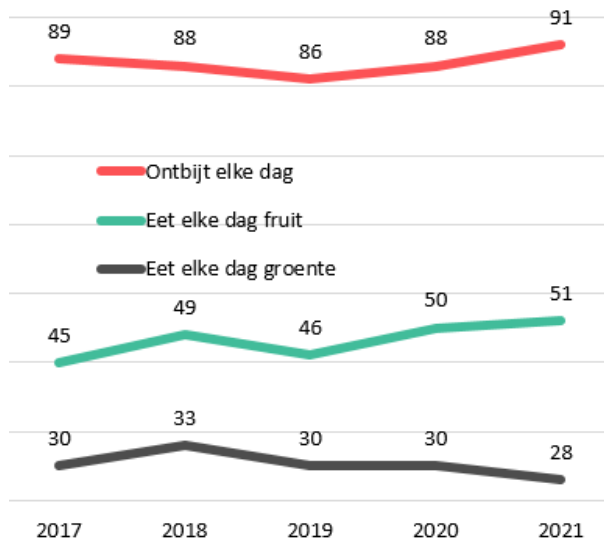
BE YOUR BEST

GEZONDER
LEVEN
DOE JE NIET
ALLEEN

Voeding

Ontbijt, groente en fruit

Goed ontbijten is belangrijk: overslaan van het ontbijt kan leiden tot verminderde concentratie op school en tot overgewicht, doordat meer ongezonde producten worden gegeten als vervanging van het ontbijt. Groenten en fruit leveren vitamines, mineralen en vezels die nodig zijn om gezond en fit te blijven en weerstand te bieden aan bijvoorbeeld verkoudheid en griep. Voor 9-13 jarigen is de norm om dagelijks twee stuks fruit en 150-200 gram groenten te eten. Het percentage kinderen dat dagelijks ontbijt is gestegen, terwijl dagelijks groente eten daalde.



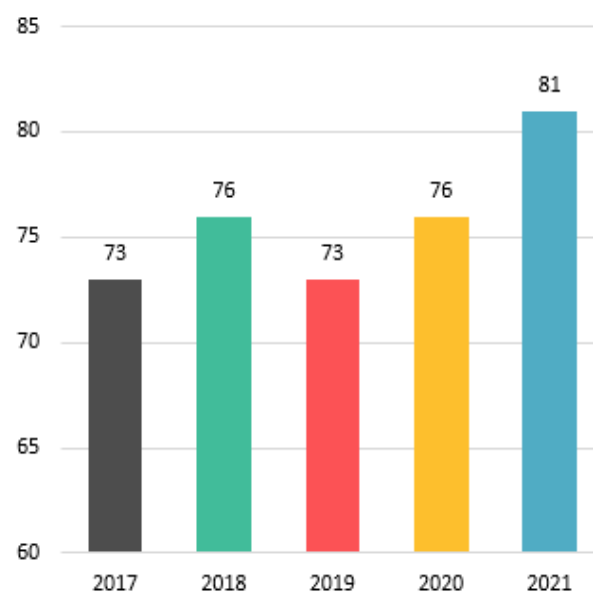
Grafiek 10: Percentage kinderen dat dagelijks ontbijt, groente en fruit eet.

Water en zoete drankjes

Het Voedingscentrum beveelt voor deze leeftijd 1-1,5 liter vocht aan, bijvoorbeeld thee zonder suiker, kraanwater of melk. Het advies is om daarvan minimaal twee glazen water per dag te drinken en zo min mogelijk zoete dranken. De suiker in zoete dranken draagt bij aan overgewicht.

Stijging in voldoende water drinken

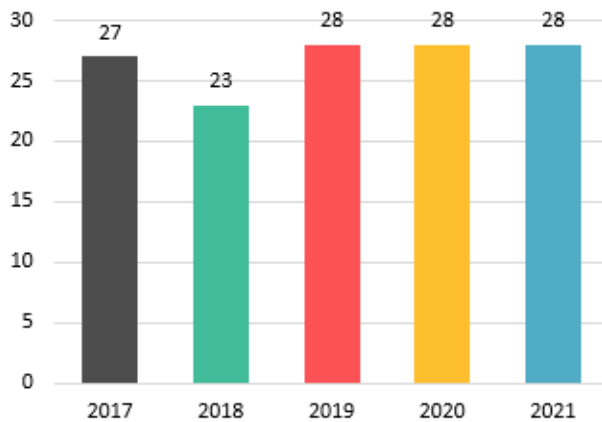
Acht op de tien kinderen voldoet aan het advies van (minstens) twee glazen water per dag drinken (81%). Vanaf 2019 is hierin een stijgende lijn zichtbaar van 73% in 2019 naar 81% in 2021.



Grafiek 11: Percentage kinderen dat voldoet aan het advies van twee glazen water per dag.

Zoete drankjes gelijk gebleven

Het percentage kinderen dat drie of meer glazen zoete drank per dag drinkt is al drie jaar op rij exact gelijk (28%).



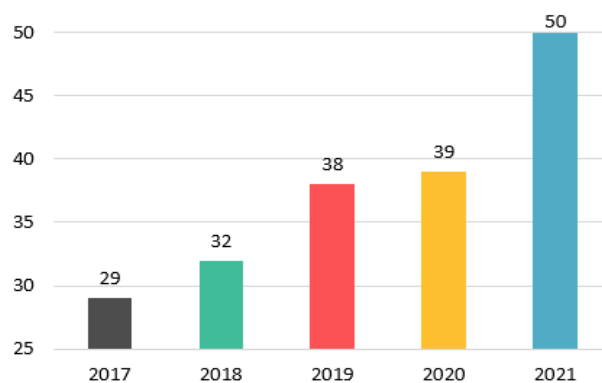
Grafiek 12: Drinkt minstens drie glazen zoete drank per dag, in percentages.

Water drinken in schoolpauze gestegen

Wanneer drinken kinderen water? Met name tijdens of na het sporten (67%).

Waterdrinken in de schoolpauze is gestegen van 29% in 2017 naar 50% in 2021. Water drinken tijdens/na de gymles steeg van 32% in 2020 naar 41% in 2021.

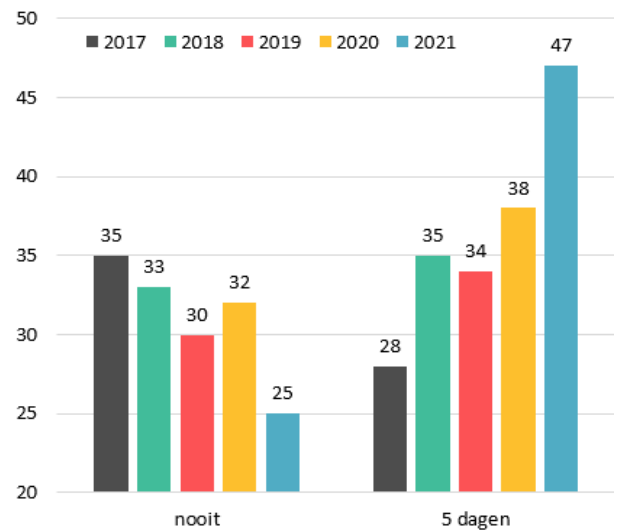
Wanneer drink je water? (%)	2018	2019	2020	2021
Tijdens/na sporten	67	63	62	67
In de schoolpauze	32	38	39	50
Bij het avondeten	48	47	44	49
Als ik thuiskom van school	48	45	44	46
Tijdens/na gymles	43	41	32	41
Bij het ontbijt	29	35	33	37
Anders	27	25	23	20



Grafiek 13: Drinkt tijdens de schoolpauze water, in percentages.

Forse stijging water drinken op school

Een kwart drinkt nooit water op school en bijna de helft (47%) dagelijks. Beide percentages zijn fors gunstiger dan in 2020.



Grafiek 14: Percentage kinderen dat nooit of dagelijks water op school drinkt.

Zoete drank meest na thuiskomst school

Wanneer drinken kinderen zoete dranken? Het vaakst na thuiskomst van school (55%) of in schoolpauze (37%). Bij het avondeten is een stijging zichtbaar van 25% naar 30%.

Wanneer drink je zoete drank? (%)	2018	2019	2020	2021
Als ik thuiskom van school	55	57	55	55
In de schoolpauze	33	41	39	37
Bij het avondeten	23	25	25	30
Bij het ontbijt	11	12	14	12
Tijdens/na sporten	13	13	9	11
Tijdens/na gymles	3	4	3	4
Anders	24	23	27	24

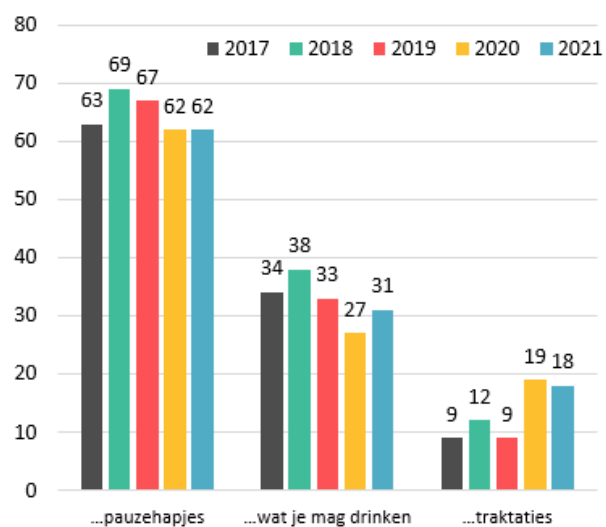
Tip: Blijf inzetten op een waterdrinkmoment tijdens en vooral na de gymles. Dit is een goed moment om de vochtbalans te herstellen en waterdrinken aan te leren. Sta waterdrinken toe tijdens de schooldag, in de pauzes, na de gymles en het buitenspelen. Maak ouders bewust van de hoeveelheid suiker in zoete drankjes. Zoete drank wordt het vaakst gedronken na thuiskomst uit school.

Voedingsbeleid op school

Een goed voedingsbeleid schept duidelijkheid en helpt mee aan het aanleren van gezond gedrag. De afspraken in het voedingsbeleid hoeven zeker niet altijd verbiedend te zijn. Het kan ook toestaan, zoals water op tafels tijdens de les. Ook de communicatie ervan naar kinderen, ouders en schoolteam is belangrijk.

Regels over drinken iets gestegen

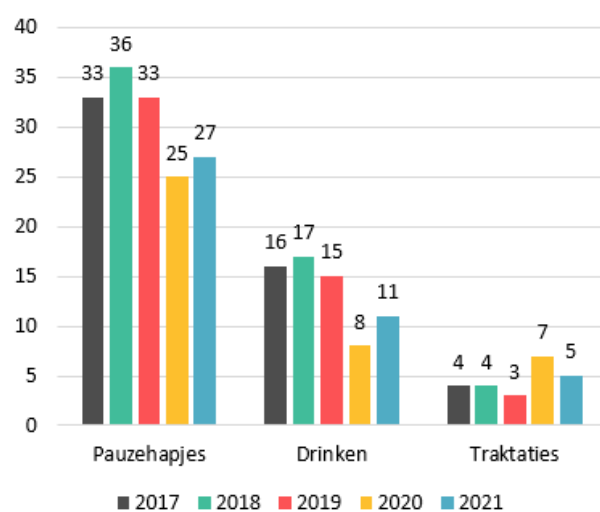
Het percentage kinderen dat aangeeft dat er regels over traktaties zijn, is in 2020 en 2021 hoger dan eerdere jaren. Deels heeft dit volgens scholen te maken met corona, waardoor regels over verpakte traktaties ingevoerd zijn. Er zijn meer regels over drinken, dit sluit aan bij het resultaat dat er meer water wordt gedronken op school.



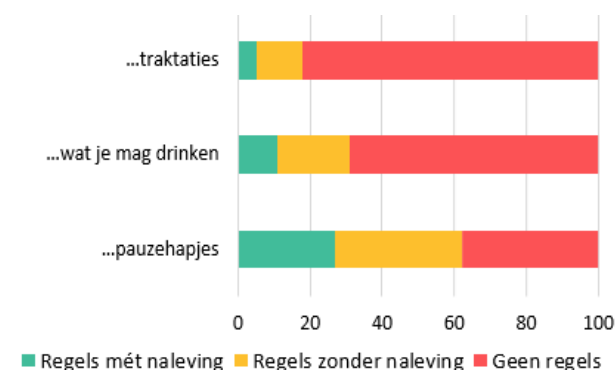
Grafiek 15: Percentage kinderen dat aangeeft dat er regels zijn over pauzehapjes, drinken en traktaties.

Leerkrachten hanteren regels weinig

Vorig jaar was er een duidelijke daling in het percentage kinderen dat aangaf dat de juf of meester er iets van zegt als de regels van pauzehapjes of drinken werden overtreden. In 2021 is in beide een lichte stijging zichtbaar. Desondanks blijven de percentages van naleving door leerkrachten erg laag, met name op de traktaties.



Grafiek 16: Percentage kinderen dat aangeeft dat er regels zijn én dat de leerkracht meestal/altijd er iets van zegt bij niet naleving van deze regels.



Grafiek 17: Aanwezigheid en naleving van voedingsregels volgens kinderen, in percentages.

Tip: De Gezonde School adviseur of diëtiste kan met voorbeelden helpen bij het opstellen van een helder voedingsbeleid. Bespreek wat leerkrachten tegenhoudt om de voedingsregels na te leven. Een diëtiste kan hierbij helpen in oplossingen.

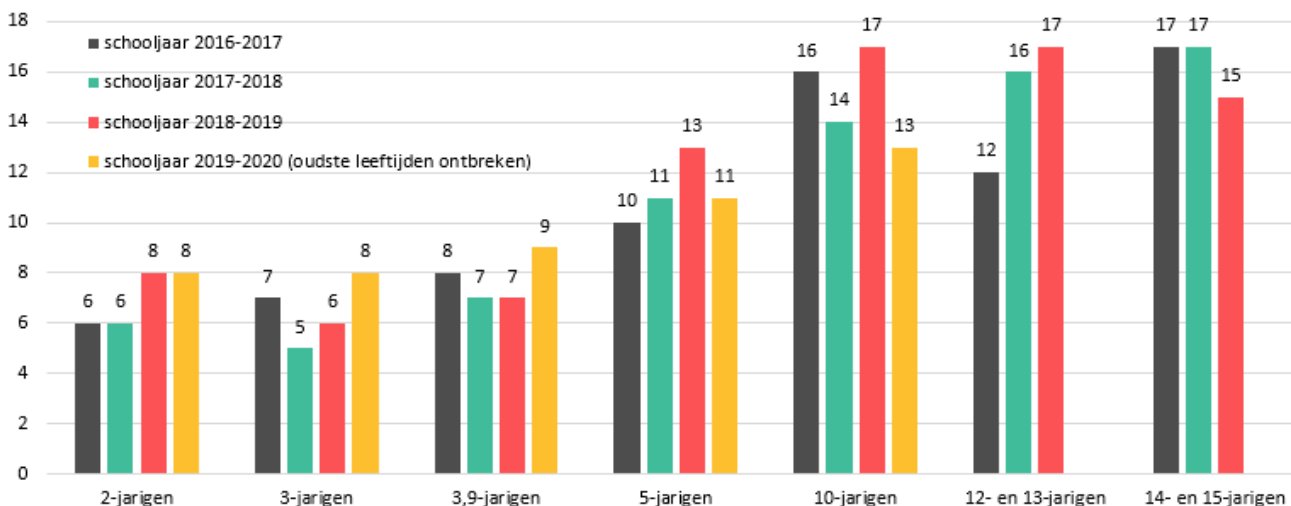
Overgewicht

Methode van onderzoek

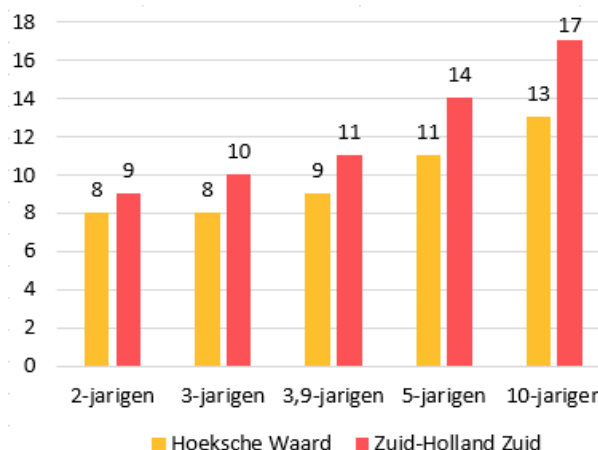
In de voorafgaande JOGG periode van 2017-2019 werden alle kinderen van klas 1 t/m 8 van de (toen) vier deelnemende basisscholen gemeten en gewogen door de assistentes van de jeugdgezondheidszorg (Jong JGZ). Dit levert een zeer goed beeld op van het percentage overgewicht. Echter, vanwege efficiency redenen (meer deelnemende scholen), is overgestapt op de lengte en gewicht metingen die JGZ jaarlijks uitvoert onder enkele leeftijdsgroepen. Dat gebeurt tijdens het Periodiek Gezondheids Onderzoek (PGO). Deze overgewicht gegevens zijn jaarlijks beschikbaar op totaal Hoeksche Waard niveau, en geven dus geen beeld van de 6 van de 43 basisscholen in de Hoeksche Waard die JOGG school zijn. Vanwege tijdelijke sluiting van scholen door de coronamaatregelen zijn van de oudste leeftijdsgroepen geen resultaten beschikbaar in voor 2019-2020.

Hoeksche Waard gunstiger dan ZHZ

Net als in schooljaar 2018-2019, is ook in schooljaar 2019-2020 het percentage overgewicht in de Hoeksche Waard gemiddeld gunstiger dan in heel Zuid-Holland Zuid. ZHZ cijfer 2- en 3-jarigen is iets minder betrouwbaar (lagere respons).



Grafiek 19: Matig en ernstig overgewicht in de Hoeksche Waard naar leeftijd, in percentages.



Grafiek 18: Matig en ernstig overgewicht in de Hoeksche Waard naar leeftijd, schooljaar 2019-2020, in percentages.

Afname overgewicht 2019-2020

Voorgaande jaren lieten de JOGG metingen door Jong JGZ op de vier scholen een stijging in overgewicht zien (14% in 2017, 16% in 2018 tot 18% in 2019). In schooljaar 2019-2020 is bij de 5- en 10-jarigen een daling zichtbaar, zie grafiek 19. Bij de 3 en 3,9-jarigen steeg overgewicht.

Verklaring afname overgewicht

Veranderingen in overgewicht zijn lastig te verklaren, omdat dit door een groot aantal factoren wordt veroorzaakt. Denk aan genetische factoren en leefstijl, maar ook tv-commercials en beschikbaarheid van (on)gezond voedsel en sportmogelijkheden spelen een belangrijke rol.

Kernboodschap JOGG 2021

1. Onderzoek JOGG Hoeksche Waard

De Hoeksche Waard is sinds 2016 JOGG gemeente. Vanaf 2017 wordt elk najaar onderzoek uitgevoerd op de deelnemende basisscholen om leefstijl. Overgewicht werd voorheen op alle deelnemende scholen gemeten en nu als Hoeksche Waard totaal. Deze factsheet geeft de resultaten weer. Daarnaast wordt met de zes deelnemende scholen een factsheet met hun eigen schoolresultaten nabesproken.

2. Trend gezondere pauzedrankjes blijft

Voor het vierde jaar op rij is een toename zichtbaar in het percentage kinderen dat water of thee zonder suiker voor de ochtendpauze van huis meekrijgt. Ook is het percentage kinderen dat zoete drank meeneemt afgenomen. Toch neemt nog steeds twee derde zoete drank mee naar school (64%). Tijdens de telling waren 1.361 kinderen van groep 1 t/m 8 aanwezig (92%). Groep 1 t/m 3 drinken het minst vaak water.

3. Lagere respons op vragenlijst

Totaal 476 kinderen van de zes deelnemende scholen in groep 6, 7 en 8 vulden anoniem een digitale vragenlijst in over hun leefstijl. De respons (82%) is lager dan voorgaande jaren, waarin ook wel eens 93% werd behaald (2017). Mogelijk speelt corona mee.

4. Trend afname in lid sportvereniging

Het percentage kinderen dat lid is van een sportvereniging daalde de afgelopen jaren geleidelijk van 88% in 2017 tot 80% in 2021. Voetbal is de meest beoefende sport (30%).

5. Meer kinderen gaan zelf naar school

Het percentage kinderen dat vijf dagen per week loopt of zelf naar school fietst, stijgt jaarlijks, van 65% in 2017 naar 75% in 2021.

6. Nachtrust en beeldscherm ongunstig

Het percentage kinderen dat op schooldagen voldoet aan de geadviseerde 10 uur nachtrust, nam de afgelopen jaren af van 88% in 2018 tot 78% in 2021. Daarnaast nam het percentage kinderen dat in het uur voordat ze gaan slapen meestal of altijd op een beeldscherm kijkt toe, van 50% in 2017 tot 62% in 2021. Deze factoren kunnen van invloed zijn op vermoeidheid op school, buitenspelen en overgewicht.

7. Forse stijging waterdrinken op school

Jaarlijks is er een stijging zichtbaar van het percentage kinderen dat dagelijks water drinkt op school. Dit nam toe van 28% in 2017 tot 47% in 2021. Qua moment waarop kinderen meer water drinken, zijn in 2021 met name de school gerelateerde locaties (schoolpauze en tijdens/na gym) gestegen. Totaal 81% voldoet aan het advies van (minstens) twee glazen water per dag drinken, in 2019 was dat nog 73%.

8. Geen wijziging in veel zoete drank

Echter, daar staat tegenover dat het percentage kinderen dat minstens drie glazen zoete drank per dag drinkt al drie jaar op rij onveranderd is (28%).

9. Voedingsregels + naleving blijven laag

Het percentage kinderen dat aangeeft dat er regels zijn voor tussendoortjes, drankjes of traktaties én dat de leerkracht meestal/altijd er iets van zegt bij niet naleving van deze regels, blijft nog steeds erg laag. Slechts 5% van de kinderen geeft dit aan voor traktaties.

10. Overgewicht 5 en 10-jarigen daalt

Na een aantal jaar stijging/stabiliteit van overgewicht, is in schooljaar 2019-2020 bij de 5- en 10-jarigen een daling zichtbaar. De Hoeksche Waard totaal heeft vergeleken met ZHZ een lager percentage overgewicht.

BE YOUR BEST



GEZONDER
LEVEN
DOE JE NIET
ALLEEN

Advies

Het advies is om de resultaten uit deze factsheet, en met name die in de kernboodschap niet alleen te bespreken in de werkgroepen van JOGG, maar ook met de Gezonde School adviseur, diëtiste, It Takes a Village en Jong JGZ. In de factsheet staan enkele tips genoemd. Bespreek de schoolresultaten met de scholen en kijk daarbij naar aansluitende en praktische interventies. Hierin kan JOGG een rol spelen. Betrek met name ook organisaties die met jongere leeftijdsgroepen werken, aangezien het overgewicht onder de 3 en 3,9 jarigen gestegen is. Want jong geleerd, is nog steeds oud gedaan!

Meer informatie

Neem bij vragen over het onderzoek of de factsheet contact op met Chantal Kenens, onderzoeker Publieke Gezondheid van de GGD ZHZ, via telefoonnummer 078-7708500. Voor vragen of advies over gezondheidsbeleid op scholen kunt u contact opnemen met Charissa Bosschert van Hoeksche Waard Actief, via telefoonnummer 085-0707347. Of neem een kijkje op de Facebookpagina van Billie de Bever.

HLW gemeente
Hoeksche Waard

Hoeksche Waard Actief
Samen doen 

jong jgz
groeit met je mee.

GGD
zhz



**SAMEN
HALEN WE
HET BESTE
UIT ZE**

JOGG Hoeksche Waard onderzoeksresultaten

Percentage (opvallende trends groen/rood gearceerd)					
	Sept 2017	Sept 2018	Sept 2019	Sept 2020	Sept 2021
Overgewicht					
Overgewicht totaal	14	16	18	Zie factsheet	Zie factsheet
-Matig overgewicht	11	14	15	Zie factsheet	Zie factsheet
-Ernstig overgewicht	3	3	3	Zie factsheet	Zie factsheet
Pausedrankjes					
Neemt als pausedrankje water/thee zonder suiker mee	18	22	29	31	34
Neemt als pausedrankje zoete drank mee	77	73	67	66	64
Sporten en buitenspelen					
Vijf dagen per week lopend of zelf fietsend naar school	65	66	68	73	75
Sport minstens twee keer per week buiten school	76	73	71	71	68
Zou meer willen sporten	51	53	50	49	47
Speelt minstens vier dagen per week buiten (na schooltijd)	75	70	70	75	74
Is lid van een sportvereniging	88	86	85	83	80
Voeding en drinken					
Ontbijt dagelijks	89	88	86	88	91
Eet dagelijks fruit	45	49	46	50	51
Eet dagelijks groente	30	33	30	30	28
Drinkt minstens twee glazen water per dag	73	76	73	76	81
Drinkt minstens drie glazen zoete drank per dag	27	23	28	28	28
Drinkt dagelijks water op school	28	35	34	38	47
Slapen					
Slaapt per nacht tien uur of meer	87	88	85	81	78
Kijkt meestal/altijd in het uur voor slapen op beeldscherm	50	55	53	58	62
Is een paar keer per week of (bijna) dagelijks moe op school	29	34	28	31	32
Gezondheid					
Vindt de eigen gezondheid (heel) goed	87	88	88	86	87
Voedingsregels op school					
Er zijn op mijn school regels over tussendoortjes/pauzehapjes	63	69	67	62	62
...én juf/meester zegt meestal/altijd als niet wordt nageleefd	33	36	33	25	27
Er zijn op mijn school regels over wat je mag drinken	34	38	33	27	31
...én juf/meester zegt meestal/altijd als niet wordt nageleefd	16	17	15	8	11
Er zijn op mijn school regels over traktaties	9	12	9	19	18
...én juf/meester zegt meestal/altijd als niet wordt nageleefd	4	4	3	7	5