BE YOUR BEST

JOGG Hoeksche Waard

factsheet 2022

Basisscholen
De Bouwsteen
Het Anker
Het Driespan
De Schelp
IKC de Wereld



JOGG Hoeksche Waard

Is de leefstijl van kinderen op vijf scholen in de Hoeksche Waard veranderd gedurende de zes 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. Vanaf 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

Vijf deelnemende basisscholen

Een school stopte met de deelname, vanwege andere prioriteiten van de school. De vijf overige deelnemende basisscholen hebben in schooljaar 2022/2023 een gezamenlijk bereik van 1.156 kinderen in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar.

School	Groep 1 t/m 8
Het Anker	84
De Bouwsteen	326
Het Driespan	341
De Schelp	192
IKC de Wereld	213
Totaal aantal kinderen	1.156

Toestemming ouders

Ouders zijn voorafgaand aan het onderzoek geïnformeerd en konden bezwaar maken tegen deelname van hun kind aan de leefstijlvragenlijst. Totaal 21 van de 451 leerlingen in groep 6, 7 en 8 namen om die reden niet deel (5%). In 2021 was dat 6% en in 2020 7%.

SAMEN MAKEN WE GEZOND GEWOON.

Leeswijzer

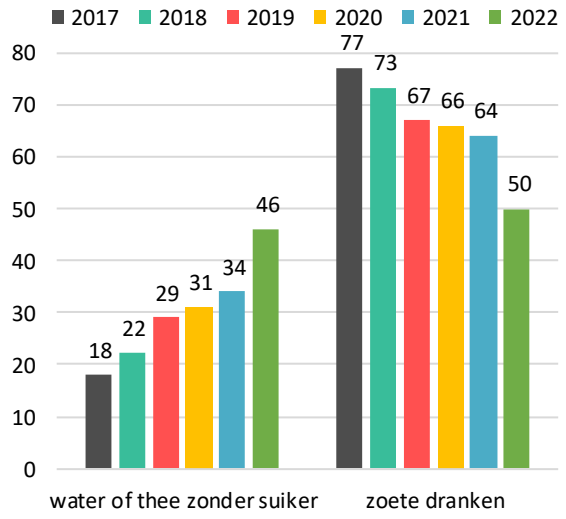
De cijfers zijn weergegeven over de vijf scholen samen. Elke school ontvangt deze factsheet met achterin een tabel met cijfers van de eigen school. De factsheet wordt met elke school besproken.

Pauzedrankjes

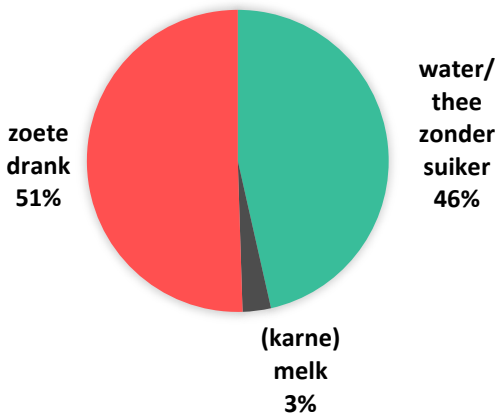
Van de kinderen van groep 1 t/m 8 is op een onaangekondigde dag in najaar 2022 in de klas geturfd wat zij als pauzedrankje in de ochtendpauze meenamen naar school. Tijdens de telling waren 1.116 van de 1.156 kinderen aanwezig (97%), in 2021 92%.

Gezonde trend pauzedrankjes versterkt

Voor het vijfde jaar op rij is een toename zichtbaar in het percentage kinderen dat water of thee zonder suiker in de ochtendpauze drinkt. Dit jaar is die toename sterker zichtbaar. Ook is het percentage kinderen dat zoete drank meeneemt sterker afgenomen. Toch neemt nog steeds ruim de helft zoete drank mee naar school (50%).



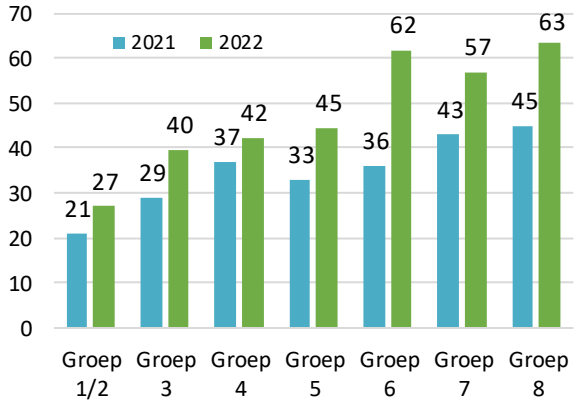
Grafiek 1: Percentage kinderen dat water/thee zonder suiker of een zoete drank als pauzedrankje drinkt op school.



Figuur 1: Soort pauzedrankjes.

Waterdrinken bovenbouw best gestegen

Vergeleken met 2021, zijn met name de kinderen van groep 6, 7 en 8 meer water/thee zonder suiker als pauzedrankje gaan drinken. In de groep 1 en 2 wordt het minst vaak water/thee meegenomen. Deze resultaten komen overeen met de ingezette aandacht voor waterdrinken in bovenbouw.



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

Tip: Promoot het meenemen van gezonde pauzedrankjes met name in groep 1 en 2. Wat heeft de stijging in groep 6, 7 en 8 veroorzaakt? Dat werkt blijkbaar goed!



Leefstijlvragenlijst

In september/oktober 2022 vulden in totaal 409 kinderen van de 451 leerlingen in groep 6, 7 en 8 van de vijf deelnemende scholen, anoniem een digitale vragenlijst in over hun leefstijl. De gemiddelde invultijd is 10 minuten. De respons is 91%, hoger dan in 2021 (82%), toen corona voor een lagere respons zorgde. De resultaten geven inzicht in (veranderingen in) de leefstijl.

School	Ingevulde vragenlijsten
Het Anker	29
De Bouwsteen	115
Het Driespan	137
De Schelp	60
De Zevensprong	68
Totaal	409

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. Gamen en binnen zitten is niet bevorderlijk voor de motoriek en de ontwikkelen van vaardigheid hiervan. 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.

Lid van sportvereniging weer gedaald

Bijna alle kinderen doen buiten schooltijd aan sport (89%) en 48% van alle kinderen doet dat drie keer per week of vaker.
Het percentage kinderen dat lid is van een sportvereniging, daalde geleidelijk van 88% in 2017 naar 76% in 2022.



Voetbal blijft sterk bovenaan in Top 5

Onder de sportende kinderen staat voetbal nog steeds met stip bovenaan in de Top 5: een derde van hen voetbalt (32%).

Meest beoefend (%)	2019	2020	2021	2022
Voetbal	33	34	30	32
Dansen/streetdance	16	15	16	13
Gymnastiek/turnen	12	12	12	11
Paardrijden	10	9	11	11
Kickboksen	3	4	7	8

Totaal 43 kinderen sporten niet buiten de schooltijden (11%). De belangrijkste redenen die zij daarvoor aangeven:

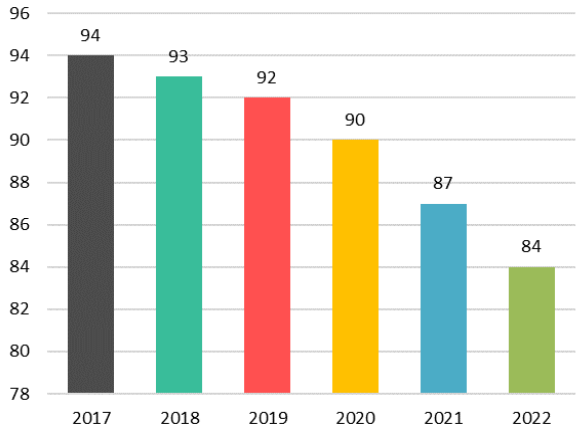
- andere dingen zijn leuker (47%)
- wedstrijden doen is niet leuk (33%)
- moet wachten om lid te worden (30%)

Lichte daling in wens meer sporten

Het percentage kinderen dat aangeeft meer te willen sporten is 48%. Dit daalde in de afgelopen jaren iets, van 53% in 2018, 50% in 2019, 49% in 2020 tot 47% in 2021.

Reden 'sport is leuk' daalt sinds 2017

De kinderen die sporten, doen dat vooral omdat ze sporten leuk vinden (84%), omdat het gezond is (66%) en om energie kwijt te kunnen (36%). De reden 'ik vind sporten leuk' daalde afgelopen jaren continu.



Grafiek 3: Percentage van de sportende kinderen, dat aangeeft sporten leuk te vinden.

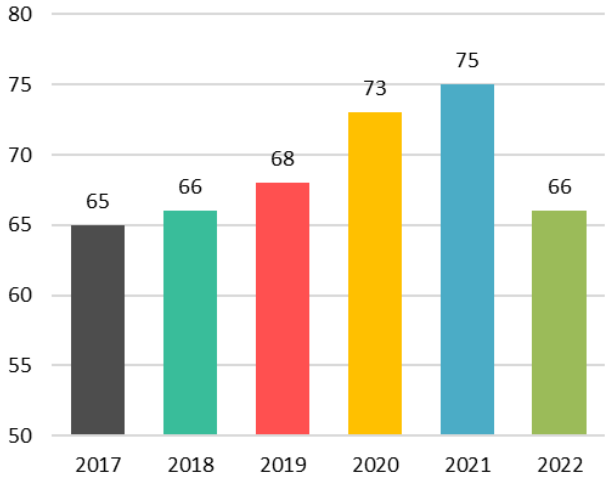
Bijna iedereen heeft een zwemdiploma

In 2017 t/m 2022 had stabiel 97% tot 99% van de kinderen een zwemdiploma. In 2022 is dit 98%. Negen kinderen hebben er geen.



Zelf naar school gaan: als vóór corona

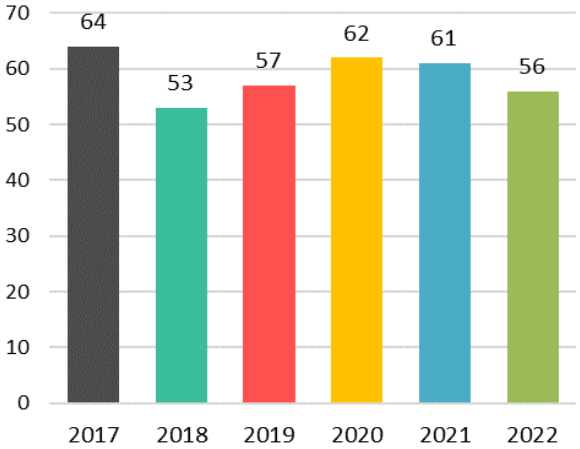
Het percentage kinderen dat vijf dagen per week loopt of zelf naar school fietst was in 2020 en 2021 gestegen (vanwege de coronamaatregelen waren ouders minder op het schoolplein gewenst), en nu terug naar 66%. Twee derde (68%) heeft twee dagen per week gym op school, 30% één dag.



Grafiek 4: Percentage kinderen dat vijf dagen per week naar school loopt of zelf fietst.

Buiten spelen

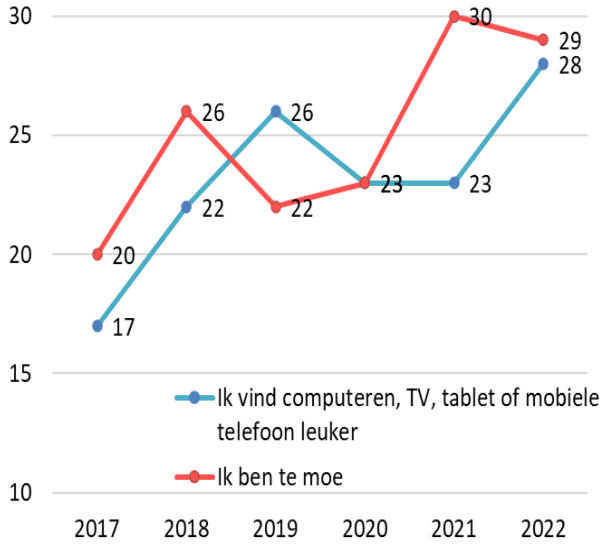
Ruim de helft (56%) speelt minstens vijf dagen per week buiten (na schooltijd).



Grafiek 5: Percentage kinderen dat minstens vijf dagen per week buiten speelt (na schooltijd).

Slecht weer (49%) en huiswerk (35%) houdt kinderen het vaakst binnen. De redenen die het meest veranderd zijn voor het niet buitenspelen in de periode 2017 t/m 2022 zijn: 'Computeren, TV/tablet/ mobiele telefoon is leuker'' en ''Te moe''.

De eerste steeg van 17% in 2017 tot 28% in 2022. 'Te moe' steeg van 20% in 2017 naar 29% in 2022.



Grafiek 6: Geeft beeldschermgebruik of te moe zijn 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? Is er een groen schoolplein dat uitnodigt tot spelen? Sluit aan de bij de *Week van de Motoriek* in november.



Gezondheid

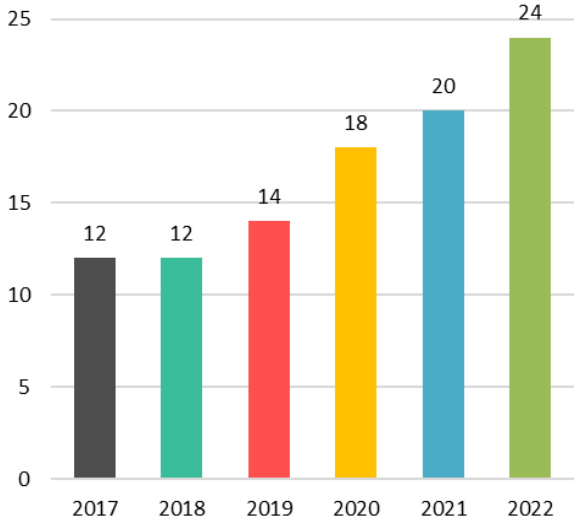
Jaarlijks vindt 86% tot 88% van de kinderen hun eigen gezondheid (heel) goed. In 2022 is dit iets gedaald naar 83%. 3% vindt de eigen gezondheid niet zo best of slecht.

Slapen

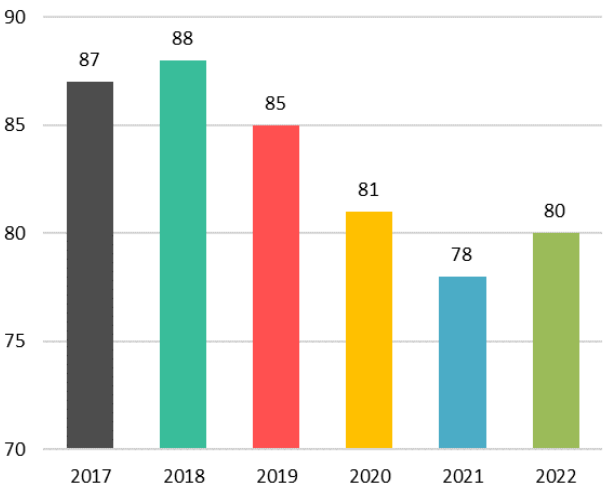
Te weinig slaap kan leiden tot vermoeidheid, verminderde aandacht op school en tot overgewicht. Voldoende slaap is daarom belangrijk. Kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar hebben 10 à 11 uur slaap nodig. Het bedtijdadvies verschilt per leeftijd. Voor 9-10 jarigen is dat 20:00 à 20:30 uur. Voor 11-12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

Kinderen gaan steeds later slapen

Kinderen gaan op schooldagen steeds later slapen. Een kwart (24%) ging pas om 21:30 uur of later slapen, dit was 12% in 2017. 80% slaapt op schooldagen 10 uur of meer per nacht, zoals geadviseerd.



Grafiek 7: Gaat op schooldagen om 21:30 uur of later slapen, in percentages.



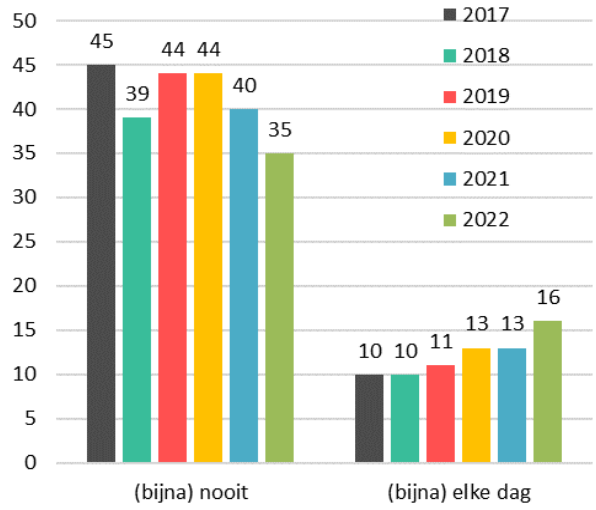
Grafiek 7: Voldoet op schooldagen aan 10 uur nachtrust, in percentages.

Vermoeidheid op school

Slaap en ontspanning zijn belangrijk om overdag goed te kunnen functioneren. Veel kinderen ondervinden dagelijks de problemen van slecht slapen en stress. Piekeren over school en/of de situatie thuis en smartphonegebruik worden door kinderen in verschillende onderzoeken genoemd als boosdoeners. Op school kan zich dat uiten in concentratie- of gedrags-problemen en slechtere schoolprestaties. Kortom, als leerkracht kun je daar best last van hebben.

Vermoeidheid op school neemt toe

Het percentage kinderen dat (bijna) nooit moe is op school, neemt af. Er is een toename zichtbaar in kinderen die aangeven (bijna) elke dag moe te zijn op school.



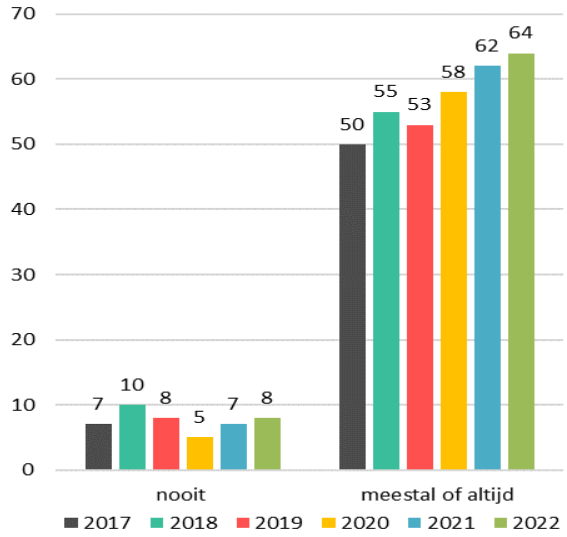
Grafiek 8: Frequentie waarin kinderen op school wel eens moe zijn, in percentages.

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

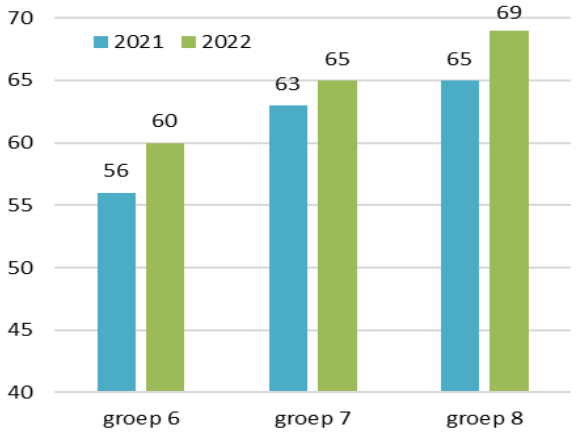
Beeldschermgebruik in het uur voor het slapen gaan laat een stijgende trend zien. Twee derde van de kinderen (64%) kijkt in het uur voordat ze gaan slapen meestal of altijd televisie/computer/mobiele telefoon /tablet. Dit gedrag kan een relatie hebben met vermoeidheid op school.



Grafiek 9: Beeldschermgebruik in het uur voor slapen gaan, in percentages.

Beeldschermgebruik naar groep

Het beeldschermgebruik in het uur voor het slapen gaan neemt met de leeftijd toe.



Grafiek 10: Percentage leerlingen per groep dat meestal of altijd in het uur voor het slapen gaan een beeldscherm gebruikt.

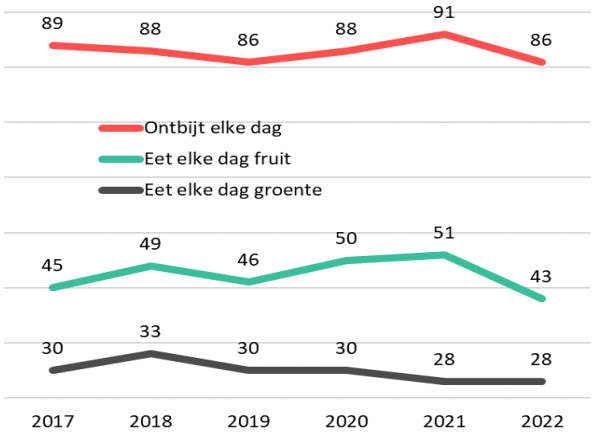
Tip: Met de informatie en lessuggesties op www.uitgerustindeklas.nl kun je niet alleen het thema aan de orde stellen bij ouders en op school, maar ook een themaweek organiseren.



Voeding

Dagelijks fruit eten sterk gedaald

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. Er is een sterke daling in het percentage kinderen dat dagelijks fruit eet. Ook dagelijks ontbijten daalde.



Grafiek 11: Percentage kinderen dat dagelijks ontbijt, groente en fruit eet.

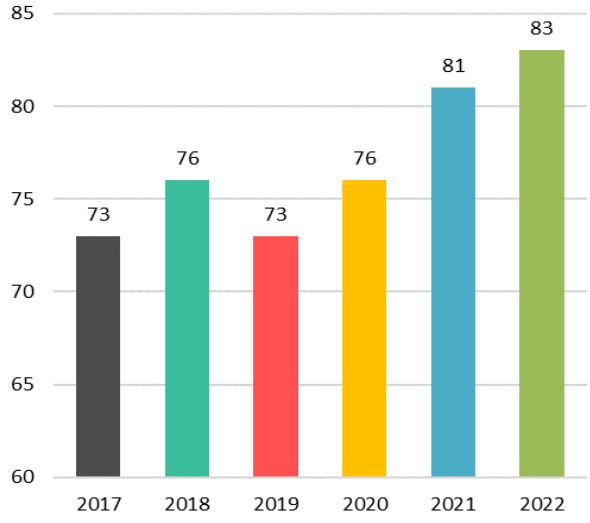
Tip: Promoot (vaker) schoolfruit op school.

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

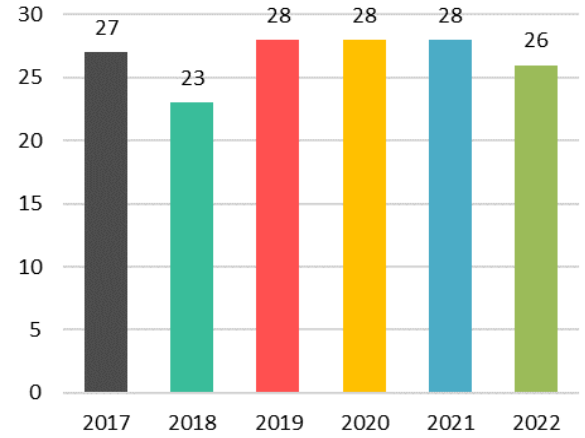
Acht op de tien kinderen voldoet aan het advies van (minstens) twee glazen water per dag drinken (83%). Vanaf 2019 is hierin een stijgende lijn zichtbaar van 73% in 2019 naar 83% in 2022.



Grafiek 12: Percentage kinderen dat voldoet aan advies van (minstens) 2 glazen water per dag.

Weinig verandering in zoete drankjes

Het percentage kinderen dat drie of meer glazen zoete drank per dag drinkt is 26%. Hier lijkt weinig verandering in te zitten.

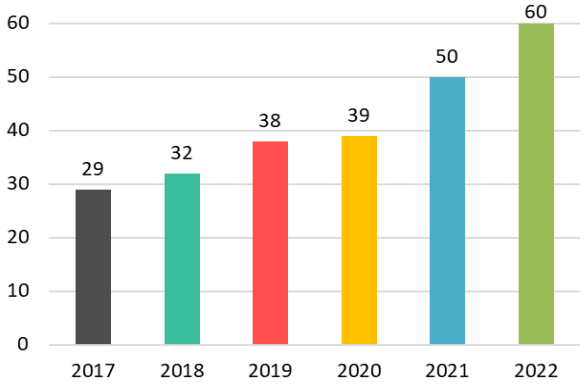


Grafiek 13: Drinkt minstens drie glazen zoete drank per dag, in percentages.

Water drinken in schoolpauze gestegen

Wanneer drinken kinderen water? Met name tijdens of na het sporten (69%). Waterdrinken in de schoolpauze is gestegen van 29% in 2017 naar 60% in 2022. Water drinken tijdens/na de gymles steeg van 32% in 2020 naar 52% in 2022.

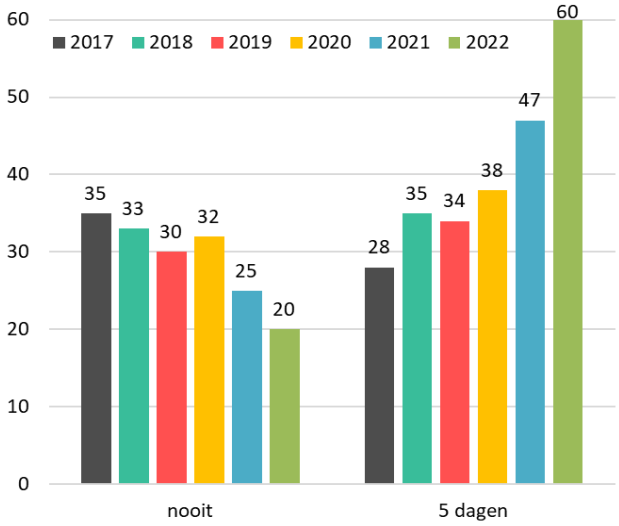
Wanneer drink je water? (%)	2018	2020	2022
Tijdens/na sporten	67	62	69
In de schoolpauze	32	39	60
Bij het avondeten	48	44	52
Tijdens/na gymles	43	32	52
Als ik thuiskom van school	48	44	46
Bij het ontbijt	29	33	34
Anders	27	23	12



Grafiek 14: Drinkt tijdens de schoolpauze water, in percentages.

Forse stijging water drinken op school

Dagelijks water drinken op school is sinds de start van de metingen fors gestegen: van 28% in 2017 naar 60% in 2022, dit is een verdubbeling. Afgelopen jaar was de grootste stijging zichtbaar.



Grafiek 15: Percentage kinderen dat nooit of dagelijks water op school drinkt.

Minder zoete drank in schoolpauze

Wanneer drinken kinderen zoete dranken? Het vaakst na thuiskomst van school (54%) of bij het avondeten (33%). De grootste verandering is te zien in de schoolpauze: hierin daalde het percentage zoete drank van 39% in 2020 naar 29% in 2022.

Wanneer drink je zoete drank? (%)	2018	2020	2022
Als ik thuiskom van school	55	55	54
Bij het avondeten	23	25	33
In de schoolpauze	33	39	29
Bij het ontbijt	11	14	14
Tijdens/na sporten	13	9	8
Tijdens/na gymles	3	3	4
Anders	24	27	23

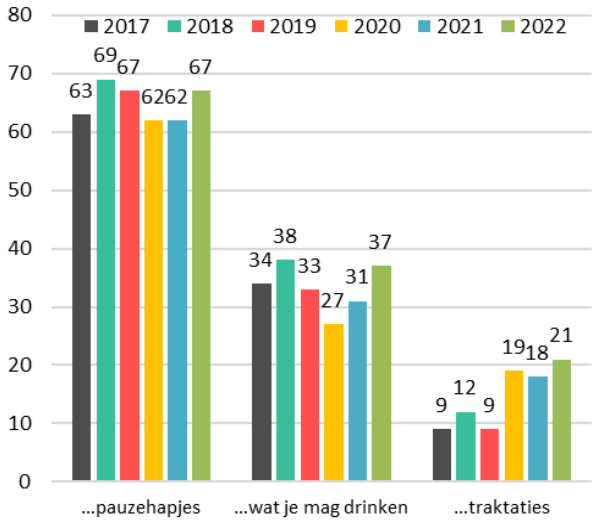
Tip: Geef aandacht aan een waterdrink-moment tijdens en vooral na de gymles. Het herstelt de vochtbalans. Sta waterdrinken toe tijdens de gehele schooldag. Maak ouders bewust van de hoeveelheid suiker in zoete drankjes: het wordt het vaakst gedronken na thuiskomst uit school.

Voedingsbeleid op school

Een goed voedingsbeleid schept duidelijkheid en helpt mee aan het aanleren van gezond gedrag. Communicatie ervan naar kinderen, ouders en schoolteam is hierbij net zo belangrijk.

Vaker voedingsregels aanwezig

Het percentage kinderen dat aangeeft dat er regels op school zijn over voeding, is toegenomen. Dit geldt voor zowel pauzehapjes, drinken als traktaties.

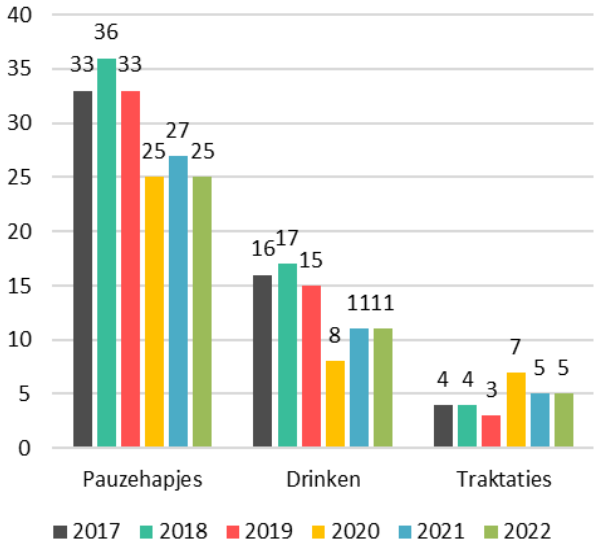


Grafiek 16: Percentage kinderen dat aangeeft dat er regels zijn over pauzehapjes, drinken en traktaties.

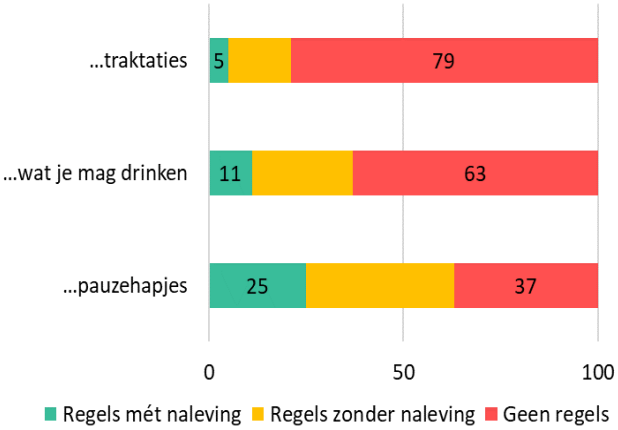


Handhaving op regels is en blijft laag

Er is vergeleken met 2021 nauwelijks tot niet een wijziging zichtbaar in het percentage kinderen dat aangeeft dat de juf of meester er iets van zegt als de regels worden overtreden.



Grafiek 17: 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 18: Aanwezigheid en naleving van voedingsregels volgens kinderen, in percentages.

Tip: Houdt een enquête onder ouders waarin zij zelf het voedingsbeleid kunnen kiezen van school. Dit voorkomt discussie. Zet trakteren om in feestvieren (zonder traktatie). Check deze websites voor leuke tips én om te delen met ouders: www.trommelzonderrommel.nl www.wiejarigisviertfeest.nl.

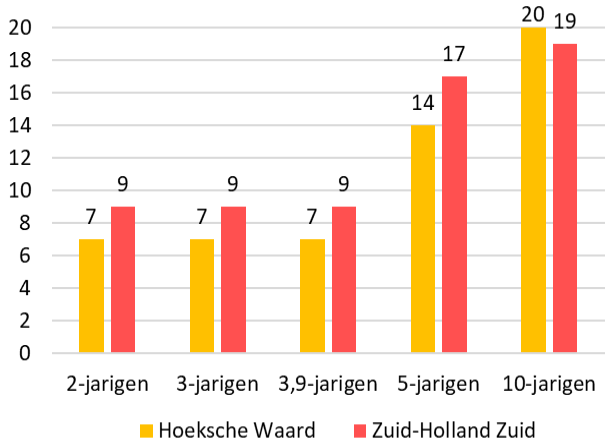
Overgewicht

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 leverde 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 cijfers geven geen beeld van de 5 van de 43 basisscholen in de Hoeksche Waard die nu JOGG school zijn. Wel geven ze per leeftijdsgroep de trend van overgewicht in de Hoeksche Waard weer vanaf schooljaar 2016-2017, en vergeleken met Zuid-Holland Zuid.

Hoeksche Waard gunstiger dan ZHZ

Net als in voorgaande schooljaren, is het percentage overgewicht in de Hoeksche Waard gemiddeld gunstiger dan in heel Zuid-Holland Zuid, zie grafiek 19.



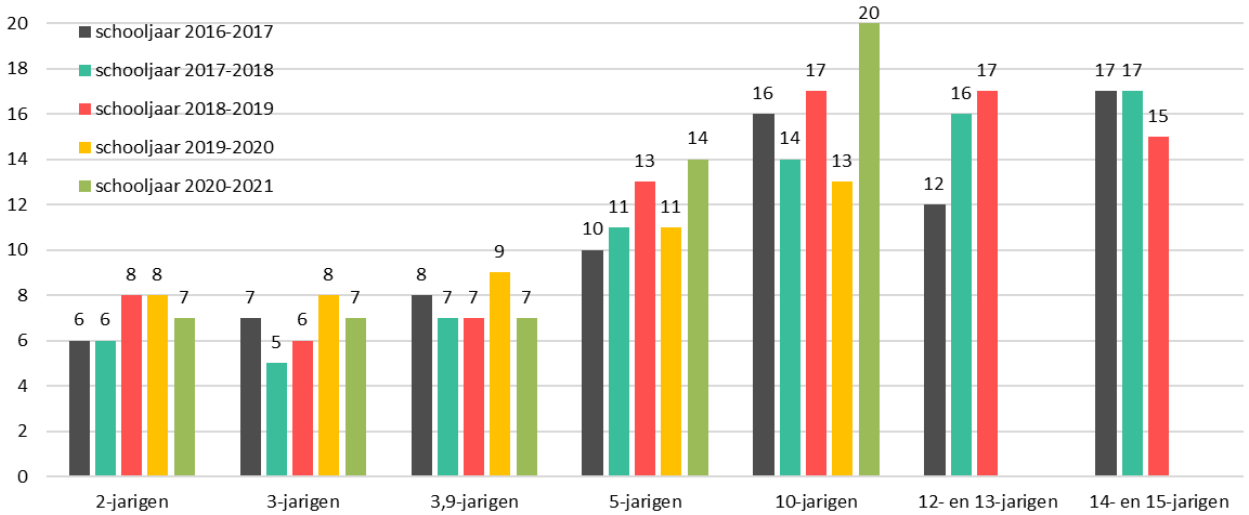
Grafiek 19: Matig en ernstig overgewicht in de Hoeksche Waard naar leeftijd, schooljaar 2020-2021, in percentages.

Toename overgewicht 5- en 10-jarigen

Het overgewicht bij de 2-jarigen, 3-jarigen en 3,9 jarigen daalde licht, zie grafiek 20. Echter, onder de leerlingen van vijf en tien jaar steeg het overgewicht. Met name onder de 10-jarigen is een forse stijging zichtbaar.

Verklaring toename overgewicht

Veranderingen in overgewicht zijn lastig te verklaren, omdat dit door een groot aantal factoren wordt veroorzaakt, zoals leefstijl, genetische factoren, tv-commercials, beschikbaarheid van (on)gezond voedsel en sportmogelijkheden. Groep 7 was met 63% respons in 2020-2021 iets minder betrouwbaar (minder kinderen zijn gezien).



Grafiek 20: Matig en ernstig overgewicht in de Hoeksche Waard naar leeftijd, in percentages. Vanwege tijdelijke schoolsluiting door de coronamaatregelen zijn voor de schooljaren 2019-2020 en 2020-2021 geen percentages beschikbaar op het voortgezet onderwijs.

Kernboodschap JOGG 2022

1. Onderzoek JOGG Hoeksche Waard

De Hoeksche Waard is sinds 2016 JOGG gemeente. Vanaf 2017 wordt elk najaar onderzoek naar leefstijl uitgevoerd op de deelnemende basisscholen. Deze factsheet geeft de resultaten weer. Op de vijf scholen wordt de eigen schoolfactsheet nabesproken. In de factsheet staan praktische tips.

2. Sterkste verbetering pauzedrankjes

Tijdens de ochtendpauze is bij 1.116 van de 1.156 kinderen van groep 1 t/m 8 (97%) geturfd wat zij van huis meekrijgen als pauzedrankje. Dit jaar is de meest sterke toename zichtbaar van het percentage kinderen dat water of thee zonder suiker mee naar school neemt. Het percentage kinderen dat zoete drank meeneemt is afgenomen. In groep 1/2 drinken kinderen het minst water.

3. Respons niet meer laag door corona

In september/oktober 2022 vulden 409 kinderen van groep 6, 7 en 8 een digitale leefstijlvragenlijst in. De respons is 91%, hoger dan in 2021 (vanwege corona 82%).

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 76% in 2022. Voetbal is de meest beoefende sport (32%).

5. Redenen niet buitenspelen

Slecht weer (49%) en huiswerk (35%) houdt kinderen het vaakst binnen. Redenen die sinds 2017 sterk toenamen: 'Computeren/TV/ tablet/mobiele telefoon is leuker' + 'Te moe'.

6. Kinderen gaan steeds later slapen

Kinderen gaan op schooldagen steeds later slapen. Een kwart (24%) ging pas om 21:30 uur of later slapen, dit was 12% in 2017.

7. Steeds meer beeldschermgebruik

Beeldschermgebruik (meestal of altijd) in het uur voor het slapen gaan, laat een stijgende trend zien: van 50% in 2017 naar 64% in 2022. Net als het later gaan slapen en het toegenomen beeldschermgebruik, is ook de moeheid op school gestegen: 16% is (bijna) elke dag moe.

8. Minder fruit en ontbijten

Er is in 2022 een sterke daling zichtbaar in het percentage kinderen dat dagelijks fruit eet. Ook dagelijks ontbijten daalde.

9. Forse stijging waterdrinken op school

Dagelijks water drinken op school is sinds de start van de metingen fors gestegen: van 28% in 2017 naar 60% in 2022, dit is een verdubbeling. Afgelopen jaar was de grootste stijging zichtbaar: van 47% naar 60%. Daar staat tegenover dat het percentage kinderen dat minstens drie glazen zoete drank per dag drinkt, weinig veranderde de afgelopen jaren.

10. Vaker voedingsregels aanwezig

De percentages kinderen die aangeven dat er regels zijn voor tussendoortjes, drankjes of traktaties, zijn gestegen. Wel blijft het aantal leerkrachten dat meestal/altijd iets ervan zegt bij niet naleving van deze regels, laag.

11. Meer overgewicht 5 en 10-jarigen

De Hoeksche Waard totaal heeft vergeleken met ZHZ een lager percentage overgewicht. Wel is er een duidelijke stijging in overgewicht zichtbaar bij de 5-jarigen en de 10-jarigen. Die stijging is lastig te verklaren.

12. Conclusie

Water drinken gaat goed. Probeer aandacht te behouden voor lid sportvereniging, slapen, fruit en voedingsregels. In de factsheets staan praktische tips bij de belangrijkste onderwerpen.



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. Ook sportclubs en de omgeving zijn belangrijk. In de factsheet staan tips genoemd. Bespreek de schoolresultaten met de scholen en kijk daarbij naar aansluitende en praktische interventies. Hierin kan JOGG een rol spelen. Deel (delen van de) resultaten met ouders. Betrek organisaties die met jongere leeftijdsgroepen werken. 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.

gemeente Hoeksche Waard

Hoeksche Waard Actief
Samen doen

jong jgz
groeit met je mee.

GGD zhz



JOGG Hoeksche Waard onderzoeksresultaten

Percentage (opvallende trends groen/rood gearceerd)	Sept 2017	Sept 2018	Sept 2019	Sept 2020	Sept 2021	Sept 2022
Overgewicht						
Overgewicht totaal	14	16	18	Zie factsheet	Zie factsheet	Zie factsheet
-Matig overgewicht	11	14	15	Zie factsheet	Zie factsheet	Zie factsheet
-Ernstig overgewicht	3	3	3	Zie factsheet	Zie factsheet	Zie factsheet
Pauzedrankjes						
Neemt als pauzedrankje water/thee zonder suiker mee	18	22	29	31	34	46
Neemt als pauzedrankje zoete drank mee	77	73	67	66	64	50
Sporten en buitenspelen						
Vijf dagen per week lopend of zelf fietsend naar school	65	66	68	73	75	66
Sport minstens twee keer per week buiten school	76	73	71	71	68	70
Zou meer willen sporten	51	53	50	49	47	48
Speelt minstens vier dagen per week buiten (na schooltijd)	75	70	70	75	74	71
Is lid van een sportvereniging	88	86	85	83	80	76
Voeding en drinken						
Ontbijt dagelijks	89	88	86	88	91	86
Eet dagelijks fruit	45	49	46	50	51	43
Eet dagelijks groente	30	33	30	30	28	28
Drinkt minstens twee glazen water per dag	73	76	73	76	81	83
Drinkt minstens drie glazen zoete drank per dag	27	23	28	28	28	26
Drinkt dagelijks water op school	28	35	34	38	47	60
Slapen						
Slaapt per nacht tien uur of meer	87	88	85	81	78	80
Kijkt meestal/altijd in het uur voor slapen op beeldscherm	50	55	53	58	62	64
Is een paar keer per week of (bijna) dagelijks moe op school	29	34	28	31	32	37
Gezondheid						
Vindt de eigen gezondheid (heel) goed	87	88	88	86	87	83
Voedingsregels op school						
Er zijn op mijn school regels over tussendoortjes/pauzehapjes	63	69	67	62	62	67
…én juf/meester zegt meestal/altijd als niet wordt nageleefd	33	36	33	25	27	25
Er zijn op mijn school regels over wat je mag drinken	34	38	33	27	31	37
…én juf/meester zegt meestal/altijd als niet wordt nageleefd	16	17	15	8	11	11
Er zijn op mijn school regels over traktaties	9	12	9	19	18	21
…én juf/meester zegt meestal/altijd als niet wordt nageleefd	4	4	3	7	5	5