



Resultaten vragenlijst leerlingen

Drie scholen, tweede meting (T1) voorjaar 2018

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.

Onderzoek bij leerlingen uit groep 6, 7 en 8

Om inzicht te krijgen in het effect van dit project, volgen we het 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 vragenlijsten over voeding en bewegen bij leerlingen uit groep 6, 7 en 8. Deze factsheet geeft de resultaten weer van de tweede meting (T1), die plaatsvond tussen 29 januari en 9 februari 2018. De eerste meting (T0) was een jaar geleden in dezelfde periode.

Vier op de vijf basisschoolleerlingen in Nieuw-Lekkerland hebben gezond gewicht

In het eerste meetjaar is het gewicht van alle leerlingen van de drie deelnemende basisscholen gemeten (februari 2017). Omdat de gewichtstatus van kinderen in één jaar tijd niet veel zal veranderen, wordt dit niet jaarlijks gedaan. Ongeveer vier op de vijf kinderen van de drie scholen heeft gezond gewicht, 9% heeft ondergewicht en 13% heeft overgewicht (11% matig overgewicht en 2% ernstig overgewicht).

Opnieuw hoge respons digitale vragenlijst leerlingen

Dit tweede meetjaar vulden 252 leerlingen uit groep 6, 7 en 8 op school de digitale vragenlijst in, een respons van 90%. Dit is vergelijkbaar met de 89% respons van vorig jaar. De respons per school varieerde van 82% tot 97%.

Samenvatting uitkomsten van de drie scholen

- 😊 Ruim de helft van de kinderen zou meer willen sporten dan ze nu doen, dat is iets meer dan vorig jaar;
- 😊 77% van de leerlingen speelt minimaal 1 uur per dag buiten na schooltijd (was 71%);
- 😞 Net als vorig jaar eet maar één op de drie kinderen elke dag fruit en minder dan één op de vijf elke dag groente;
- 😊 Ruim één op de drie leerlingen geeft aan dat er vaste fruit/groentedagen zijn op school (dat gaat met name om één van de drie scholen);
- 😞 Ruim een kwart drinkt nauwelijks tot geen water;
- 😊 Eén op de vijf kinderen drinkt elke dag water op school, dat is meer dan vorig jaar; water drinken tijdens of na de gymles is wel afgenomen;
- 😊 Per dag worden minder zoete drankjes gedronken dan in 2017.

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 alle beweging die kinderen op school krijgen, zoals via de schoolgym, helpt sporten bij een sportvereniging en buiten spelen ook mee om dagelijks voldoende actief te zijn.

Ruim drie kwart altijd lopend/fietsend naar school

Aan de leerlingen is gevraagd of ze lopend of fietsend naar school gaan en hoeveel tijd ze per dag onderweg zijn van huis naar school en terug. Net als vorig jaar geven de meeste kinderen aan altijd lopend of fietsend (of op skeelers) naar school te gaan.

Onderweg naar school (%)	T0	T1
Lopend/fietsend naar school		
ALTIJD	80	77
1-4 dagen per week	18	19
NOOIT	3	5
Aantal minuten onderweg per dag		
0-20 minuten	80	88
20-30 minuten	15	7
30 minuten of langer	5	3

Twee keer per week schoolgym

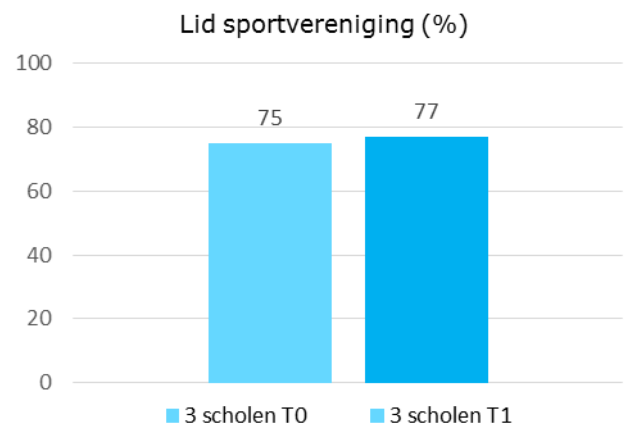
Alle groepen gymmen 2x per week. Naast gym op school geeft de helft van de leerlingen aan dat er ook andere sporten op school gedaan worden. Dat varieert van één tot vijf dagen per week. Dit is niet veranderd ten opzichte van 2017.

Gym en sport op school (%)	T0	T1
Gym op school		
1x per week	9	0
2x per week	91	100
Andere sport op school		
nooit	49	48
1 dag per week	17	22
2-3 dagen per week	31	25
4-5 dagen per week	4	5



Driekwart is lid van een sportvereniging

Drie op de vier kinderen is lid van een sportvereniging. Dit is niet veranderd ten opzichte van vorig jaar.



De top 5 van sporten die het meest worden beoefend:

1. voetbal
2. gymnastiek/ turnen
3. paardrijden
4. basketbal
5. dansen/streetdance

Paardrijden stond vorig jaar nog niet in de top 5.

Van de kinderen die lid zijn van een sportvereniging, sport twee derde één à twee keer per week. Per keer wordt meestal één tot twee uur gesport.

Sporten bij een vereniging (%)	T0	T1
Aantal keer sport per week		
1-2 keer per week	67	65
3-4 keer per week	33	35
Hoe lang sporten		
30 min - 1 uur per keer	24	32
1 - 2 uur per keer	60	53
2 uur per keer of langer	16	14

Bijna iedereen vindt sporten heel leuk

95% van de kinderen vindt sporten heel leuk, 4% vindt sporten niet zo leuk en 1% vindt het helemaal niet leuk (dat zijn twee kinderen). Dit is niet veranderd ten opzichte van 2017.

De helft zou meer willen sporten dan ze nu doen

Als ze zelf zouden kunnen kiezen, zou ruim de helft van de kinderen meer sporten dan ze nu doen. Dit percentage is licht toegenomen.

Als ik zelf zou kunnen kiezen, dan zou ik ...	T0	T1
... meer sporten dan ik nu doe	51	56
... evenveel sporten als ik nu doe	47	41
... minder sporten dan ik nu doe	2	2

Verschillende redenen om niet te sporten

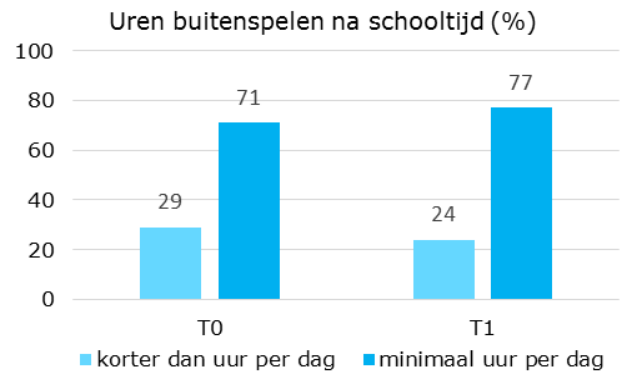
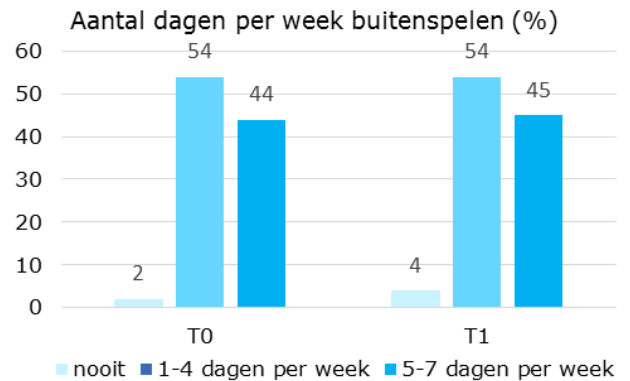
Aan de 57 leerlingen die niet aan sport doen, is gevraagd wat daarvoor de reden is. Ten opzichte van 2017 hebben hierin verschuivingen plaatsgevonden. De belangrijkste reden om niet te sporten blijft dat kinderen andere dingen leuker vinden om te doen. De redenen 'niet het juiste tijdstip' en 'geen voorbeeld in de familie' zijn nu relatief vaker genoemd.

Redenen om niet aan sport te doen (%)	T0	T1
Ik vind andere dingen leuker om te doen	48	49
Ik kan niet op de tijden dat er trainingen en/of wedstrijdjes zijn	20	28
Mijn ouders/broertjes/zusjes doen ook niet aan sport	11	18
Ik vind wedstrijden doen niet leuk	20	16
Ik vind sporten niet leuk	15	12
Andere kinderen zijn vaak beter dan ik	22	12
Sporten kost teveel geld	18	12
Ik moet nog wachten om lid te worden	16	11
Ik heb geen vriendjes/vriendinnetjes die met mij willen sporten	6	7
Ik raak snel geblesseerd	6	7



Bijna driekwart speelt een uur buiten per dag

Veel kinderen spelen na schooltijd buiten. In de figuren is weergegeven hoeveel dagen per week kinderen buiten spelen na schooltijd en hoeveel uur per dag zij dat doen. Het percentage kinderen dat per keer minimaal een uur buiten speelt, is licht toegenomen (71% → 77%).



Een op de vijf zit twee uur per dag achter computer

Onder beeldschermtijd wordt de tijd verstaan die leerlingen besteden aan zitten achter een (spel) computer, laptop of tablet 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.

Het percentage kinderen dat vijf tot zeven dagen per week tv/dvd kijkt, is toegenomen, maar het aantal uur dat per dag wordt gekeken, is niet toegenomen. Dit geldt ook voor het aantal dagen en uren dat kinderen achter een tablet of spelcomputer doorbrengen.

	T0	T1
tv/DVD kijken		
nooit	7	7
1-4 dagen per week	50	41
5-7 dagen per week	43	52
uren tv/DVD per dag		
kortere dan een half uur per dag	12	19
een half uur tot 2 uur per dag	72	67
2 uur per dag of langer	16	15

	T0	T1
(spel)computer/tablet		
nooit	2	2
1-4 dagen per week	42	39
5-7 dagen per week	56	59
uren (spel)computer/tablet		
kortere dan een half uur per dag	15	17
een half uur tot 2 uur per dag	65	66
2 uur per dag of langer	20	17

GEZONDE VOEDING

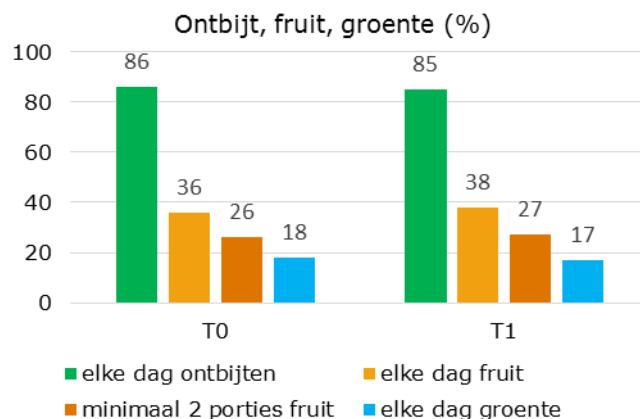
Over het onderwerp gezonde voeding zijn vragen gesteld over ontbijten, fruit en groente eten en over het drinken van water en zoete drankjes.



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). 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.

Een kwart voldoet aan de fruitnorm

Wat betreft het elke dag ontbijten, elke dag fruit en groente eten is ten opzichte van 2017 weinig veranderd. Nog steeds eet maar één op de drie kinderen uit groep 6, 7 en 8 elke dag fruit, voldoet maar ruim een kwart aan de fruitnorm en eet minder dan één op de vijf kinderen elke dag groente.



Het percentage kinderen dat minimaal 5 dagen per week groente of fruit eet, is licht gedaald.

groente, fruit (%)	T0	T1
minimaal 5 dagen/week fruit	60	58
(bijna) nooit fruit	5	6
minimaal 5 dagen/week groente	74	70
(bijna) nooit groente	2	1

Regels op school over eten en drinken

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

Eén op de vijf leerlingen geeft aan dat er regels zijn op school over het eten en drinken in de ochtendpauze en ruim één op de drie over traktaties. Vaste dagen waarop alleen water gedronken mag worden in de ochtendpauze zijn er nauwelijks. Volgens 37% van de kinderen zijn er wel vaste 'fruit of groente dagen' (dit is vorig jaar niet nagevraagd).

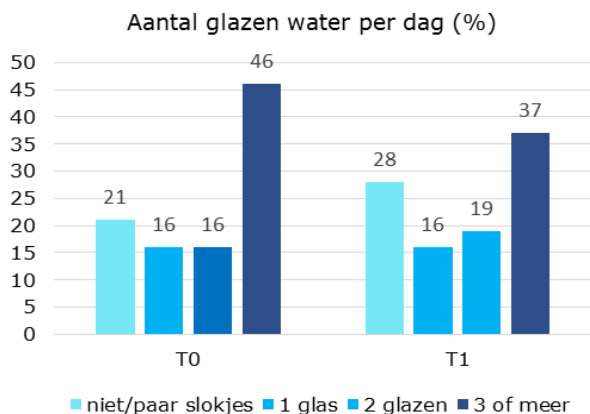
Beleid tussendoortjes/ traktaties (% ja)	T0	T1
Regels over eten in de ochtendpauze?	21	21
Regels drinken in de ochtendpauze?	20	20
Vaste dagen waarop je alleen water mag drinken in de ochtendpauze?	3	2
Vaste 'fruit of groente dagen'?	-	37
Regels over traktaties?	43	37

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

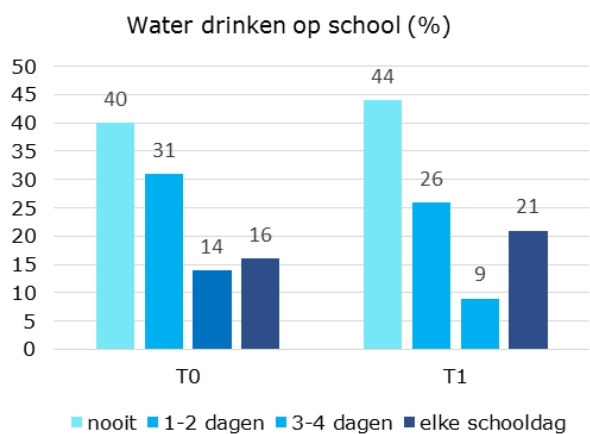
Ruim een kwart drinkt nauwelijks tot geen water

Water drinken is niet toegenomen ten opzichte van 2017. Het percentage kinderen dat per dag 2 of meer glazen water drinkt is licht gedaald (62% → 56%) en dat (bijna) geen water licht gestegen (21% → 28%).



Op school wordt vaker water gedronken

Ongeveer één op de vijf kinderen drinkt elke dag water op school, vorig jaar was dat nog één op de zes.



Het percentage kinderen dat aangeeft tijdens of na de gymles water te drinken, is afgenomen.

Wanneer drink je water?	T0	T1
tijdens of na het sporten	56	56
bij het avondeten	40	43
tijdens of na gymles	44	36
als ik thuiskom uit school	36	35

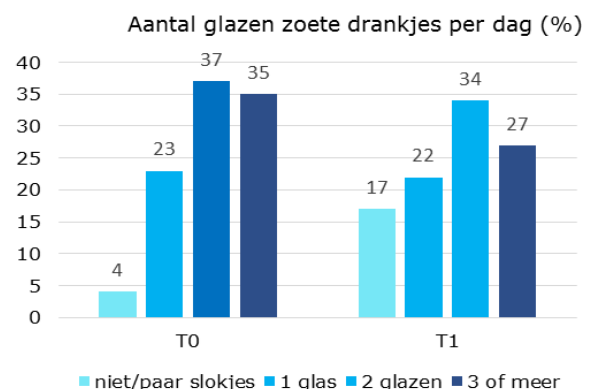


Ongeveer een op de vijf leerlingen geeft aan elke dag water te drinken op school; dit percentage is hoger dan in 2017.

Water drinken op school	T0	T1
nooit	40	44
1-2 dagen	31	26
3-4 dagen	14	9
elke schooldag	16	21

Minder zoete drankjes gedronken

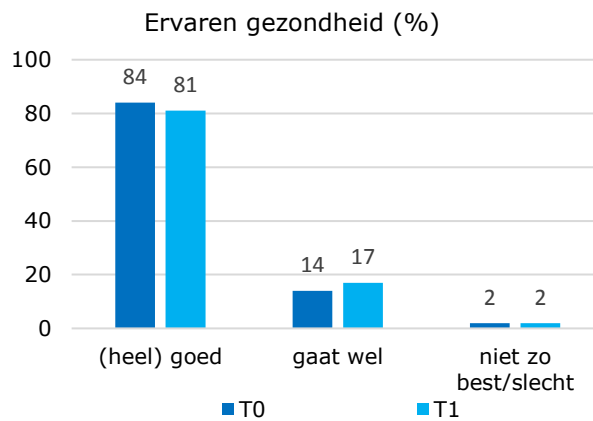
Het percentage kinderen dat per dag 3 of meer glazen zoete drankjes drinkt, is afgenomen (27% → 35%) en dat nooit zoete drankjes drinkt is toegenomen (17% → 4%). Wannéér kinderen zoete drankjes drinken, is op allerlei momenten afgenomen, maar is 'in de pauze op school' juist toegenomen (54% → 64%). Verjaardagen en feestjes zijn ook gelegenheden waar vaak zoete drankjes worden gedronken.



Wanneer drink je zoete drank? (%)	T0	T1
in de pauze op school	54	64
bij verjaardagen en feestjes	-	58
als ik thuiskom uit school	70	56
bij het avondeten	27	17
tijdens of na het sporten	16	15
tijdens het ontbijt	13	14
alleen in the weekend	-	13

Meeste leerlingen ervaren hun gezondheid als goed

Tot slot is aan de leerlingen gevraagd wat ze van hun eigen gezondheid vinden. De meeste leerlingen van groep 6, 7 en 8 ervaren hun gezondheid als (heel) goed. Voor bijna 1 op de 5 geldt dat niet, zij geven als antwoord 'gaat wel of niet zo best/slecht'.



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