



Resultaten vragenlijst ouders 2-3 jarigen voorjaar 2018

Inleiding

In mei 2016 is in Nieuw-Lekkerland het project 'Gezond Nieuw-Lekkerland' (GNL) 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.

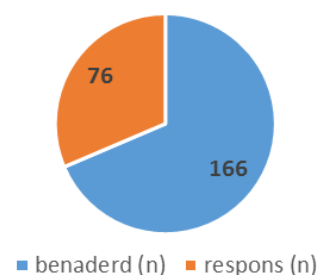
Onderzoek bij ouders van 2-3 jarigen uit Nieuw-Lekkerland

In deze factsheet worden de resultaten weergegeven van het onderzoek ouders van 2 en 3 jarigen in Nieuw-Lekkerland dat voorjaar 2018 plaatsvond. Via Wasko kinderopvang zijn ouders bevraagd naar het voedings- en bewegedrag van hun kind. Dit onderzoek sluit aan op het onderzoek naar de houding van pedagogisch medewerkers van Wasko in Nieuw-Lekkerland ten aanzien van een gezonder voedings- en beweegbeleid, dat najaar 2017 plaatsvond. Hiermee hebben we zowel inzicht in de factoren die het uitvoeren van een gezonder voedings- en beweegbeleid bevorderen en belemmeren, als in de aangrijpingspunten voor het verbeteren van het voedings- en bewegedrag van de kinderen zelf. Met deze informatie kunnen we vanuit project GNL samen met Wasko gericht aan de slag met het voedings- en beweegbeleid in de kinderopvang.

Ruim de helft van de ouders deed mee

Door Wasko zijn 565 ouders die gebruikmaken van de kinderopvang benaderd voor het onderzoek, van wie 166 ouders uit Nieuw-Lekkerland. Van hen hebben 90 ouders de vragenlijst ingevuld, een respons van 54%. 76 ouders hebben aangegeven dat zij een kind van 2 of 3 jaar hebben. Dit onderzoek gaat dus over 76 van de 166 benaderde ouders uit Nieuw-Lekkerland (46%).

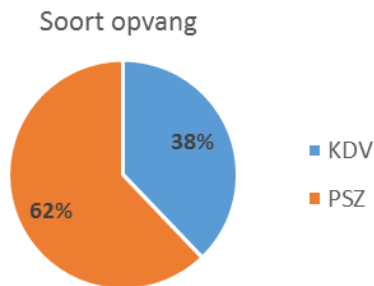
Ouders met kind 2-3 jaar



- 😊 Bijna alle kinderen ontbijten
- 😐 De helft van de kinderen eet elke dag fruit
- 😞 Een vijfde eet elke dag groente
- 😐 Ruim de helft drinks dagelijks zoete drankje(s) en ruim de helft drinkt dagelijks water
- 😐 Bijna een derde speelt elke dag buiten
- 😞 Minder dan een vijfde van de peuters maximaal een half uur per dag voor een beeldscherm
- 😐 Helft van de peuters 's nachts geregeld wakker
- 😊 Twee derde ouders bekend met Gezond Nieuw-Lekkerland

Tweederde op de peuterspeelgroep

Van de 76 2- en 3-jarigen over wie de vragenlijst is ingevuld, zit 62% (dwz 46 kinderen) op peuterspeelgroep (PSZ) De Speeltrommel en 38% (dwz 28 kinderen) op de kinderdagverblijf (KDV) Het Carillion.



Op de PSZ komt 82% van de kinderen twee dagen per week en 18% (d.w.z. 8 kinderen) 3 of 4 dagen per week. Op het KDV komt 71% 1 of 2 dagen per week, 25% komt 3 dagen per week en 8% (dwz 6 kinderen) komt 4 dagen per week.

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.



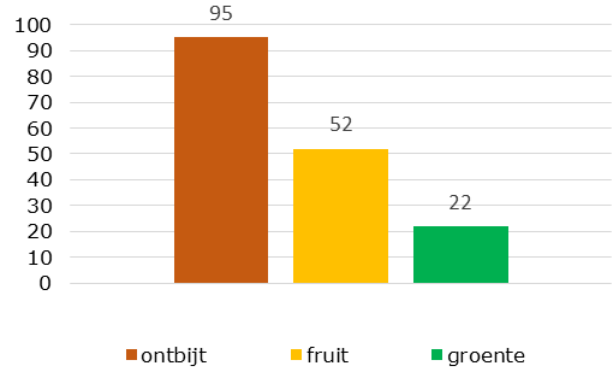
ONTBIJT, FRUIT EN GROENTE

Ontbijten zorgt voor nieuwe energie na de nacht. Peuters hebben vaak al meer dan 12 uur niks gegeten als ze 's morgens opstaan. Het is daarom belangrijk dat de spijsvertering weer op gang komt. 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 2-3 jaar zouden dagelijks 1,5 porties fruit en 50 tot 100 gram groenten moeten eten.

Bijna alle kinderen ontbijten elke dag

95% van de kinderen ontbijt elke dag; dat geldt niet voor 5% (4 kinderen).

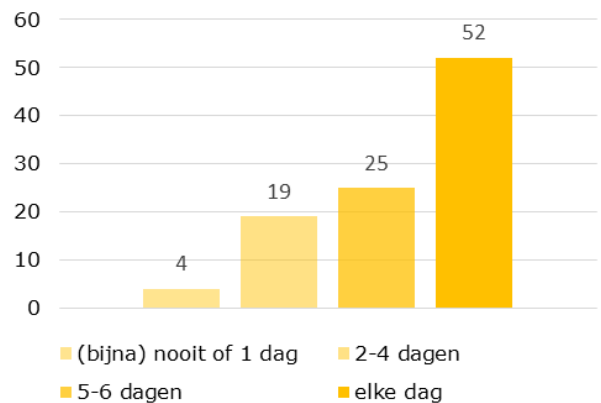
Elke dag ontbijt, fruit, groente (%)



De helft eet elke dag fruit

De helft van de kinderen eet elke dag fruit en een kwart 5-6 dagen per week. Iets minder dan een kwart van de kinderen eet maar 2 tot 4 dagen per week fruit.

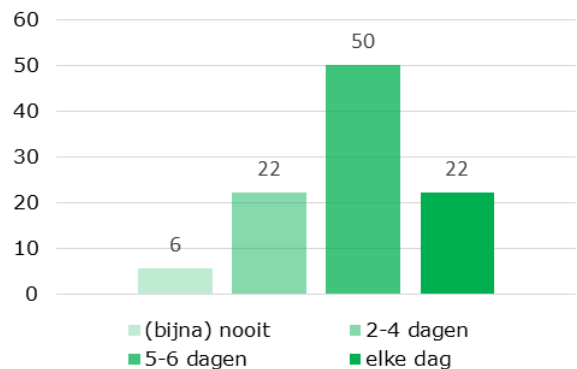
Aantal dagen per week fruit eten (%)



Eén op de vijf eet elke dag groente

Slecht één op de vijf kinderen eet elke dag groente. De helft van de kinderen eet wel 5-6 dagen per week groente, ongeveer één op de vijf kinderen eet 2 tot 4 dagen per week groente en 6% doet dat (bijna) nooit (4 kinderen).

Aantal dagen per week groente eten (%)



ZOETE DRANKJES EN WATER DRINKEN

Met zoete drankjes worden alle drankjes bedoeld waar suiker in zit: diksap, ranja, siroop, aanmaaklimonade, vruchtensap (appelsap of sinaasappelsap), chocolademelk, yoghurtdrink, thee met suiker, cola, sinas. Light dranken zonder suiker worden niet bedoeld.

Ruim de helft drinks dagelijks zoete drankje(s)

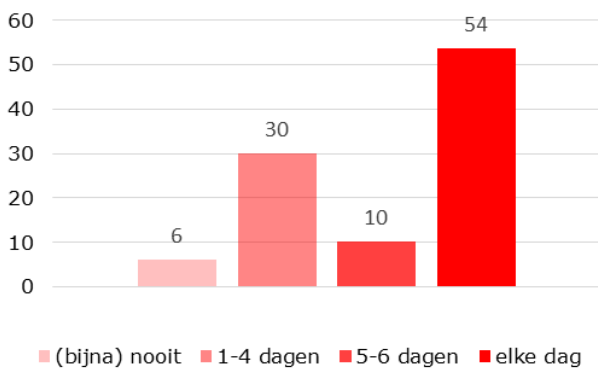
De helft van de kinderen drinkt elke dag minimaal één zoet drankje, 6% doet dat nooit (4 kinderen). De meeste kinderen drinken 1 of 2 glazen of pakjes zoete drank per dag, 17% drinkt er 3 of meer per dag.



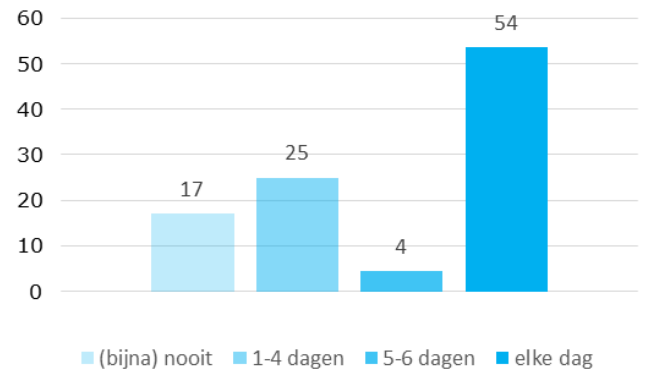
Ruim de helft drinkt dagelijks water

Ruim de helft van de kinderen drinkt elke dag water. 17% drinkt (bijna) nooit water.

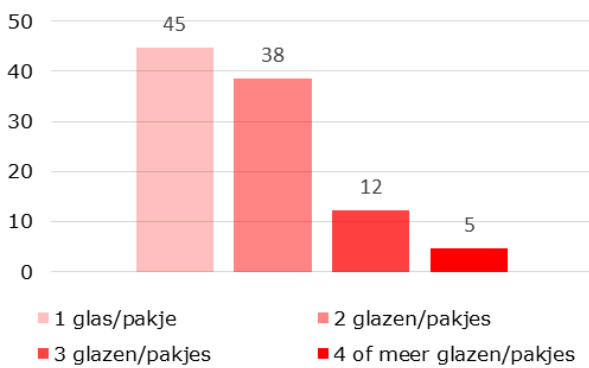
Aantal dagen per week zoete dranken (%)



Aantal dagen per week water drinken (%)



Aantal zoete drankjes per dag (%)



Aantal glazen/bekers water per dag (%)

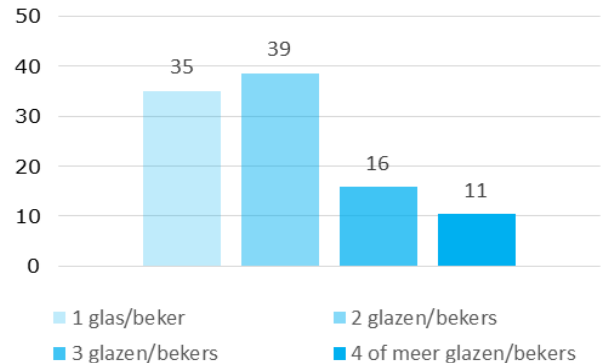


Foto: Voedingscentrum.

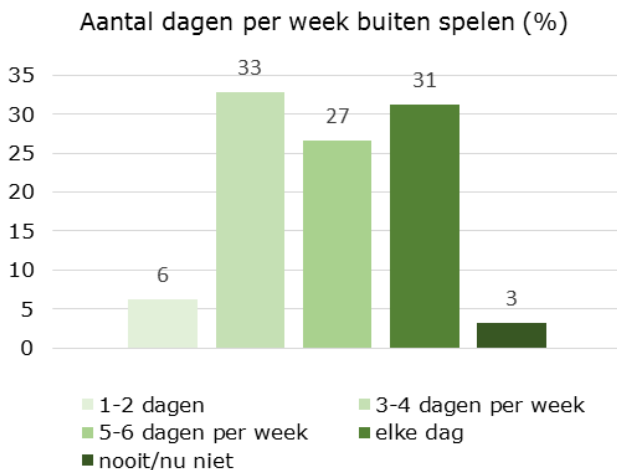
BEWEGEN EN BEELDSCHERMTIJD

Over het onderwerp 'bewegen' is gevraagd naar buiten spelen en beweegactiviteiten als peutergym en (peuter) zwemmen. Bij beeldschermtijd worden alle momenten bedoeld die het kind besteedt voor een beeldscherm, zoals bij televisiekijken of DVD kijken, bij het kijken naar filmpjes op een tablet of telefoon, wanneer het kind een spelletje doet op een tablet of telefoon of via een spelcomputer zoals een Playstation of Wii.



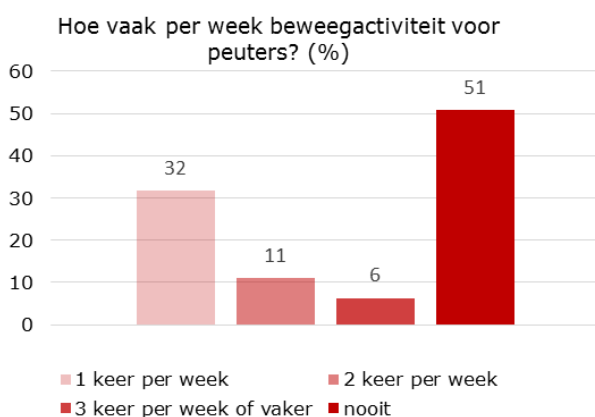
Bijna een derde speelt elke dag buiten

Bijna alle kinderen (91%) spelen minimaal drie dagen per week buiten, waarvan een derde dagelijks.



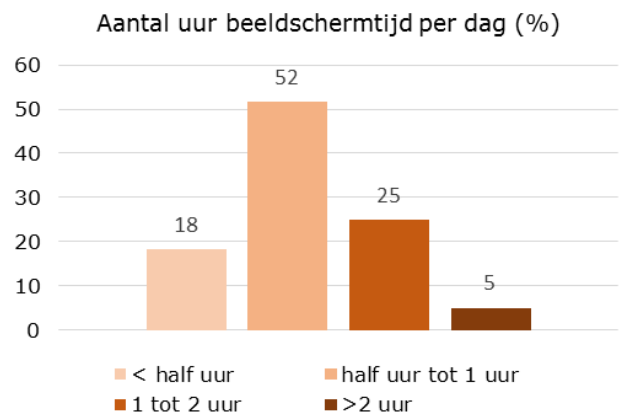
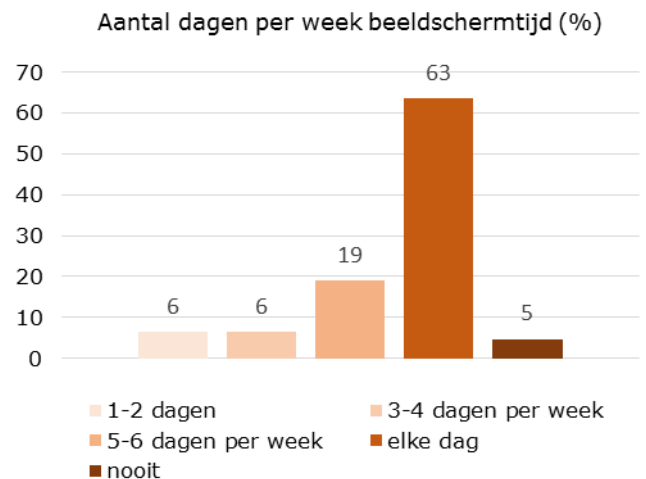
De helft doet wekelijks beweegactiviteit voor peuters

De helft van de kinderen doet minimaal een keer per week een beweegactiviteit voor peuters, zoals peutergym of peuterzwemmen. Van hen doet 17% dat twee of drie keer per week.



Minder dan een vijfde van de peuters maximaal een half uur per dag voor een beeldscherm

Bijna twee derde van alle peuters zit dagelijks voor de tv of dvd en/of brengt tijd door met een spelletjes op een telefoon of tablet. 5% doet dit nooit (d.w.z. 3 kinderen). Minder dan een vijfde brengt maximaal een half uur per dag door voor een beeldscherm, de helft een half uur tot een uur, een kwart één tot twee uur per dag en 5% twee uur of langer (d.w.z. 3 kinderen).

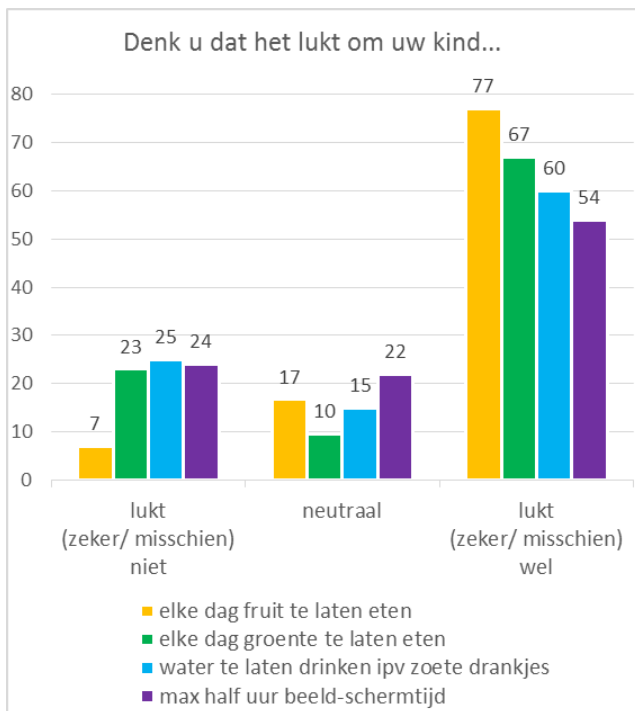


Driekwart ouders denkt dat het hen lukt om hun kind elke dag fruit te laten eten

Ten aanzien van een aantal onderwerpen is aan ouders gevraagd of zij denken dat het hen lukt om bepaald gedrag bij hun kind te veranderen. Dit is gevraagd voor de onderwerpen fruit en groente eten, water drinken in plaats van zoete drankjes en de beeldschermtijd te beperken tot maximaal een half uur per dag.

Hoewel maar 52% van de kinderen elke dag fruit eet en maar 22% elke dag groente, denken de meeste ouders (67 tot 77%) dat het hen zal lukken om hun kind wel elke dag fruit en groente te laten eten.

Hun kind water te laten drinken in plaats van zoete drankjes denkt 60% van de ouders te kunnen bereiken. Om de beeldschermtijd te beperken tot maximaal een half uur per dag, lijkt ouders het lastigst; maar de helft van de ouders denkt dat hen dit lukt.

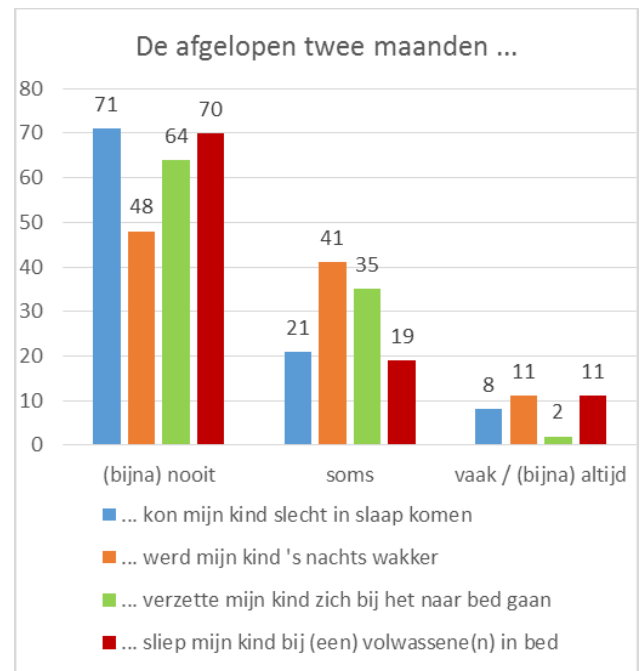


SLAAPPROBLEMEN

Korte slaapduur hangt samen met het ontstaan van overgewicht. Om die reden is aan ouders gevraagd of zij slaapproblemen bij hun kind ervaren.

Helft van de peuters 's nachts geregeld wakker

Het slaapprobleem dat het vaakst gerapporteerd wordt is het 's nachts wakker worden; 41% van de peuters wordt soms wakker en 11% vaak of (bijna) altijd. Eén op de tien peuters slaapt vaak of (bijna) altijd bij een volwassene in bed.



BEKENDHEID PROJECT GNL

Tot slot is aan de ouders gevraagd of zij (voor het invullen van de vragenlijst) wel eens iets gehoord, gezien of gelezen hadden over *Gezond Nieuw-Lekkerland* (GNL).

Twee derde bekend met Gezond Nieuw-Lekkerland

Bijna twee derde van de ouders (62%) geeft aan wel eens iets gehoord, gezien of gelezen te hebben over GNL.

De meeste ouders hebben over GNL gehoord via de school van hun kinderen (62%), maar ook via de peuterspeelzaal (44%), het kinderdagverblijf (26%) of doordat ze iets over GNL hebben gelezen in *Het Kontakt* (21%). Hieronder staan de overige locaties:

bij het consultatiebureau	4	10%
bij de buitenschoolse opvang	3	8%
anders, namelijk: in de kerk	1	3%
in de supermarkt	0	0%
bij de sportvereniging	0	0%
bij de huisarts	0	0%
dat weet ik niet meer	0	0%

De activiteiten waaraan ouders of gezinsleden hebben deelgenomen zijn met name peutergym en sporten met andere ouders en veel kinderen zijn via school met GNL bekend geraakt.



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