

Voeding & Beweging in Heerlen

2015 - 2017 - 2019

In 2014 startte gemeente Heerlen met de "Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)" aanpak. Mandy Braun is de JOGG-regisseur van Heerlen. JOGG maakt gezond eten, gezond drinken en bewegen voor onze jeugd gemakkelijk en leuk.



Mandy Braun

JOGG-regisseur
Gemeente Heerlen
E: mandy.braun@ggdzl.nl
T: 06 25 05 43 72

In Heerlen is in het voorjaar van 2015, 2017 en 2019 op 14 basisscholen onderzocht wat kinderen zoal eten en drinken, en hoeveel ze bewegen. Ouders van leerlingen van groep 1 t/m 8 vulden hiervoor een vragenlijst in. Deze basisscholen zijn representatief voor de hele gemeente. Deze factsheet laat u hiervan het resultaat zien.



2015: 1455 vragenlijsten ingevuld (52% respons)
2017: 1325 vragenlijsten ingevuld (49% respons)
2019: 1496 vragenlijsten ingevuld (54% respons)

Conclusie en Tips

Basisschoolleerlingen in de gemeente Heerlen zijn actief in hun vrije tijd. Kinderen spelen nog regelmatig buiten, maar het beeldschermgebruik neemt steeds meer toe. Dit is ook een landelijke trend. Steeds minder kinderen gaan lopend of fietsend naar school.

Tip! Stimuleer de Veilige schoolroute op sommige scholen!

De meeste (ca. 90%) 6- tot 13-jarigen zijn lid van een sportvereniging; dat is een stabiel hoog percentage! Er is wel verschil tussen scholen in het % kinderen dat lid is van een sportvereniging.

Tip! Investeer in het contact tussen scholen en sportverenigingen!

Tussen 2015 en 2019 zijn kinderen zichtbaar meer water gaan drinken.

Het plaatsen van watertappunten versterkt deze positieve trend!

Als tussendoortje wordt veel fruit meegegeven naar school. Kinderen zijn de afgelopen jaren iets meer fruit en groente gaan eten. De aanbevolen hoeveelheid groente en fruit wordt door veel kinderen toch nog niet gehaald.

Tip! Informeer ouders over de groente- en fruitnorm!



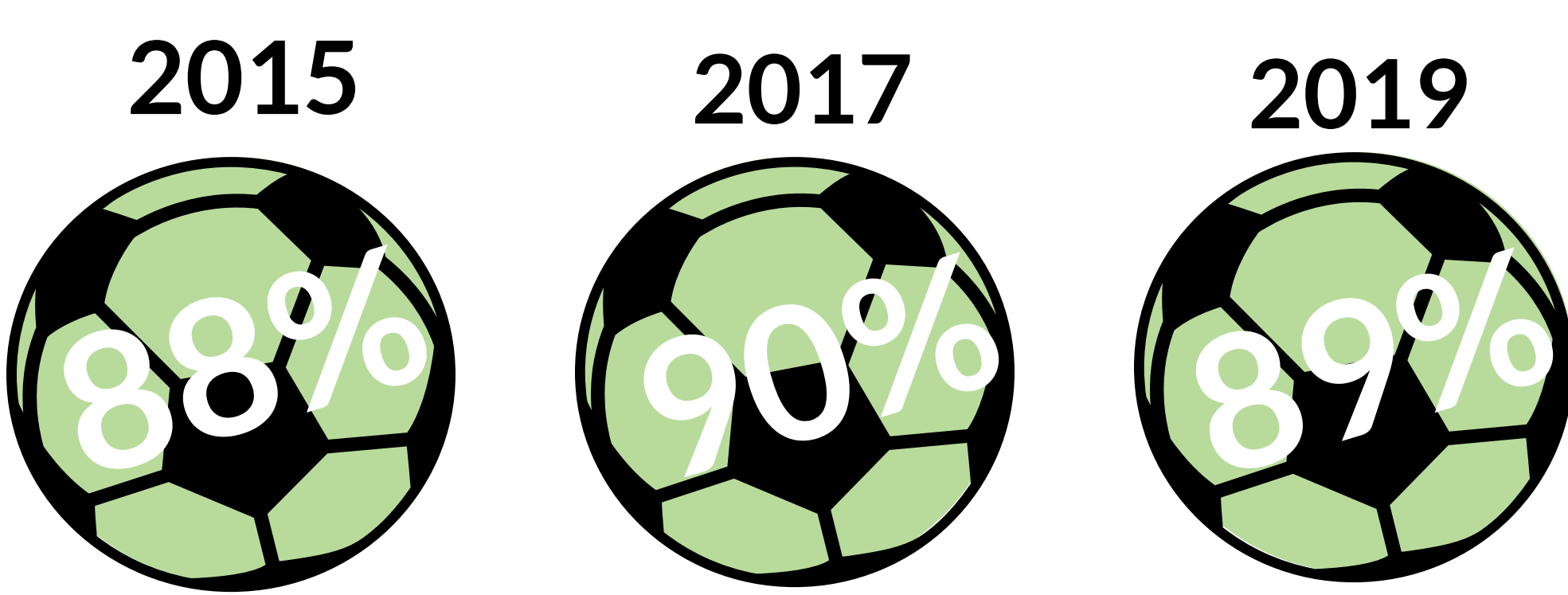
Bewegen

fietst of loopt naar school



	2015	2017	2019
6-7 jaar	72%	65%	62%
8-10 jaar	80%	75%	70%
11-13 jaar	92%	87%	87%

ouders brengen kinderen met de auto als zij te ver van de school wonen, het makkelijk is, vanwege werk of als een jonger broertje of zusje ook mee gaat



is lid van een sportvereniging, of -club

sporten 6 - 13 jarigen

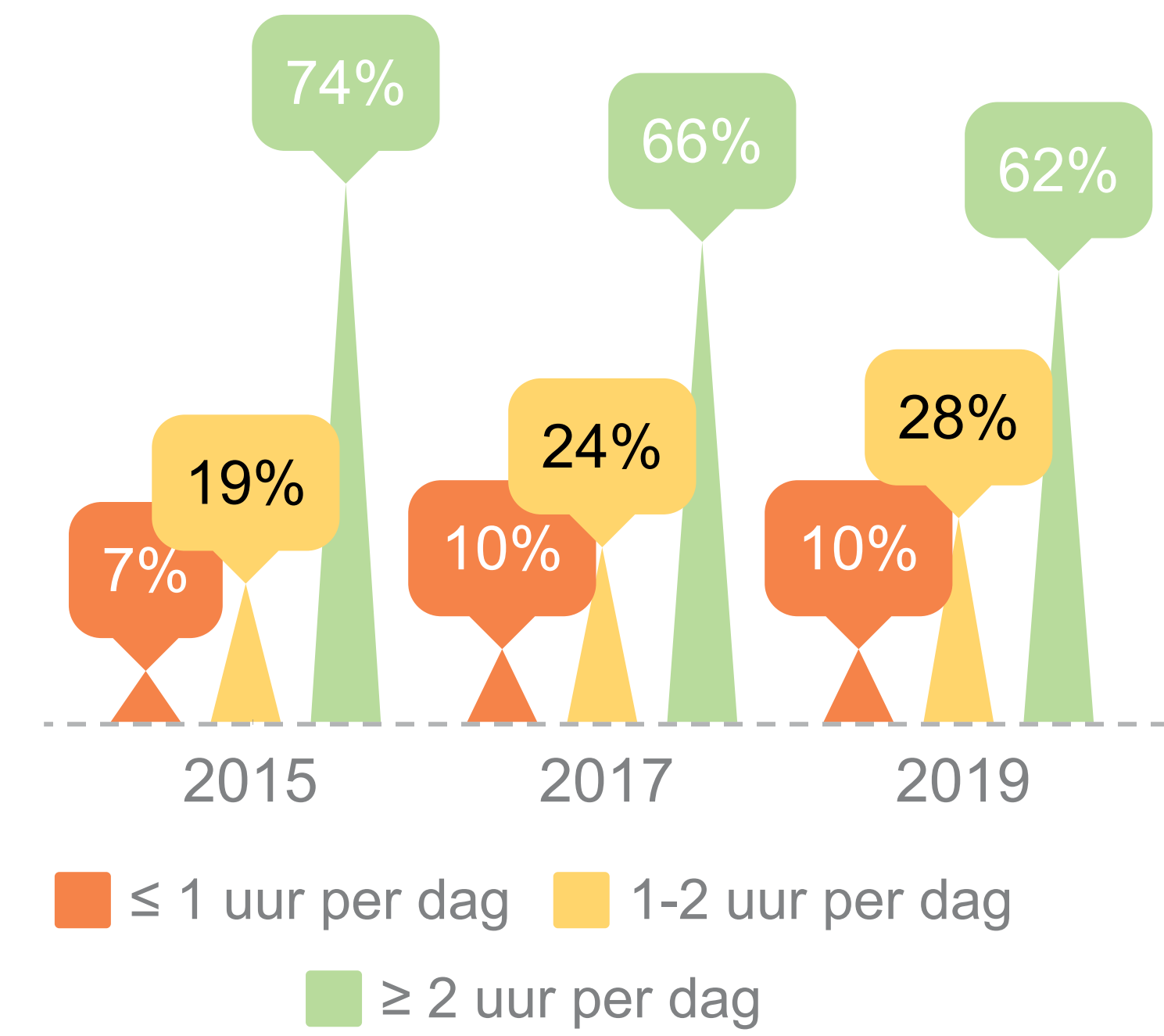
Waarom zijn kinderen geen lid van een sportvereniging? Top 3, 2019: Meer plezier in andere hobby's, te duur, kind beweegt al voldoende

Welke sporten worden het meest beoefend?
Top 3: zwemmen, voetbal, dansen

buitenspelen 4-13 jarigen

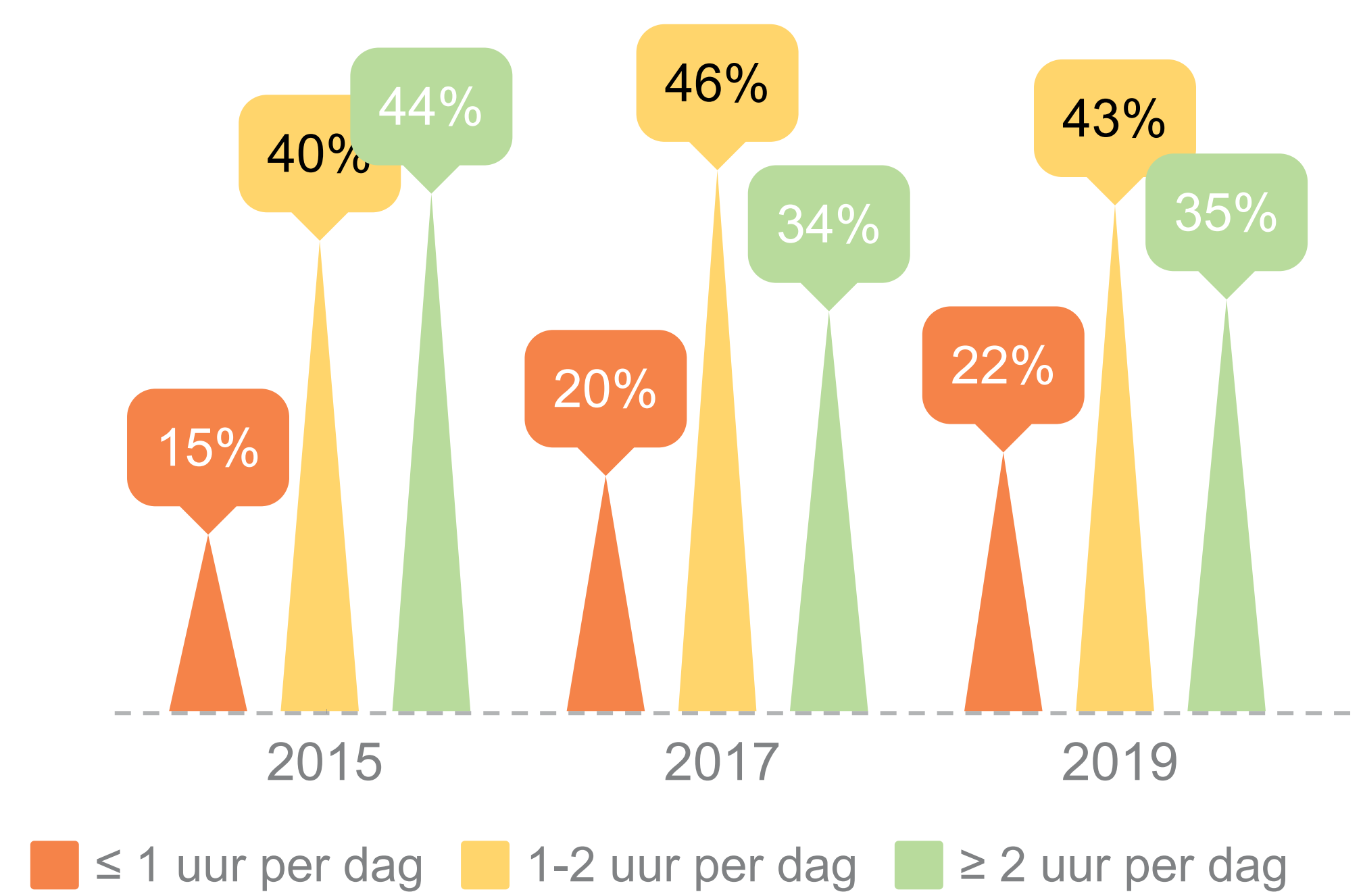
in het weekend

	2015	2017	2019
nooit of <1 dag	5%	5%	7%
1 of 2 dagen	95%	95%	93%



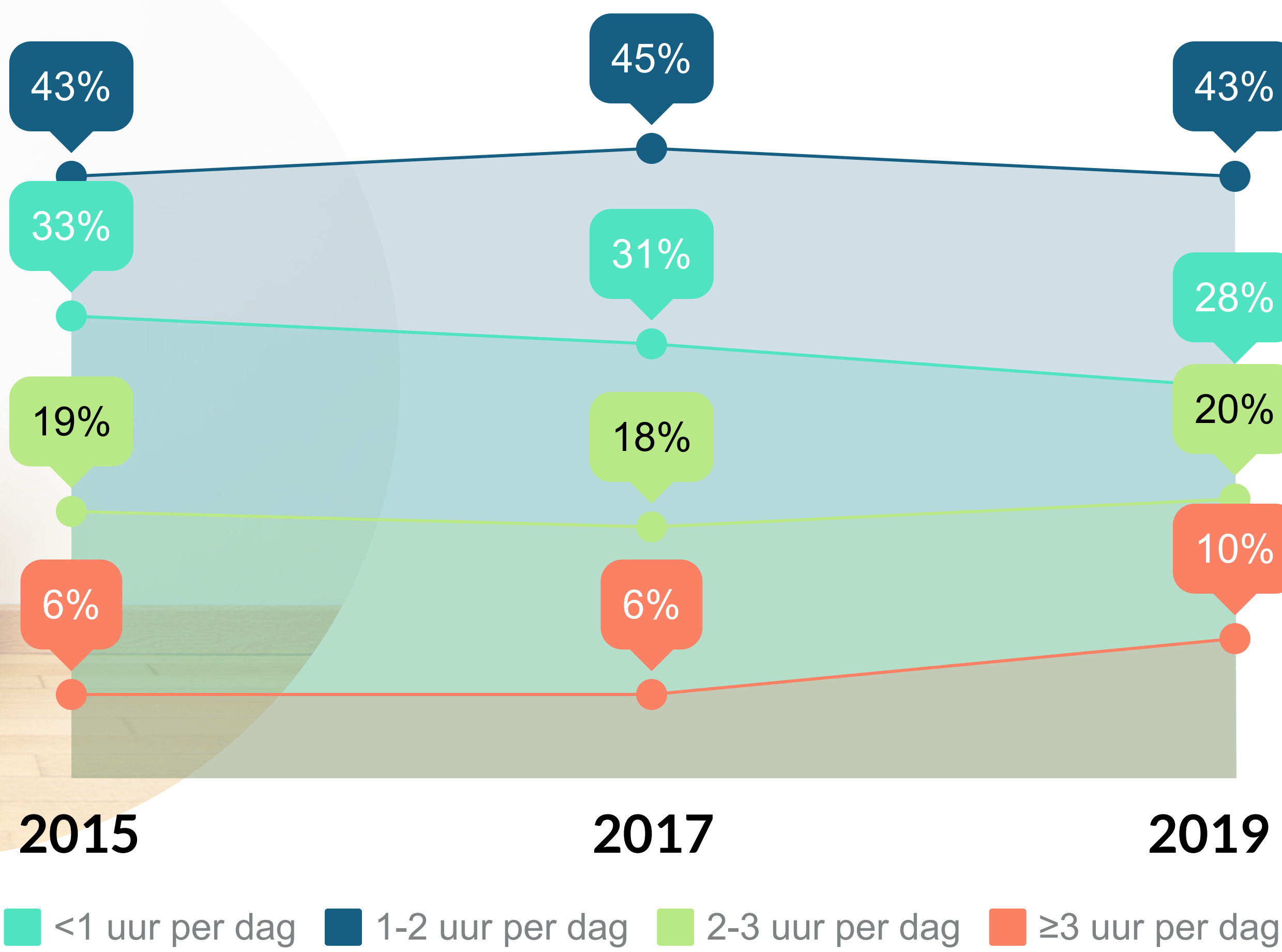
doordeweeks

	2015	2017	2019
nooit of <1 dag	2%	3%	3%
1 of 2 dagen	12%	16%	20%
3 of 4 dagen	39%	46%	46%
5 dagen	48%	35%	31%



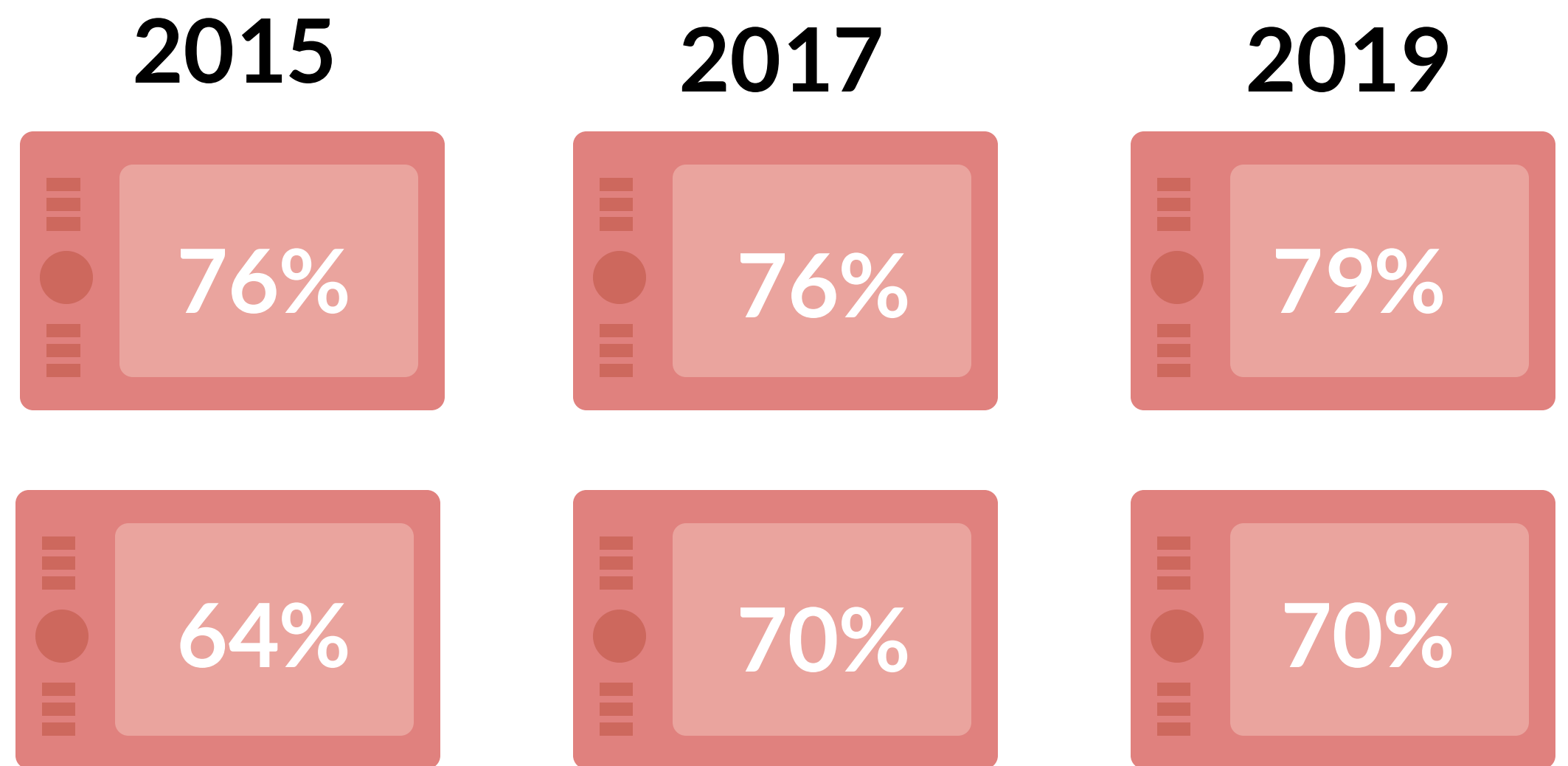
Beeldschermgebruik

gemiddelde duur per dag:



beeldschermgebruik
4-13 jarigen

kijkt elke dag tv en/of maakt dagelijks gebruik van een (spel)computer of tablet:

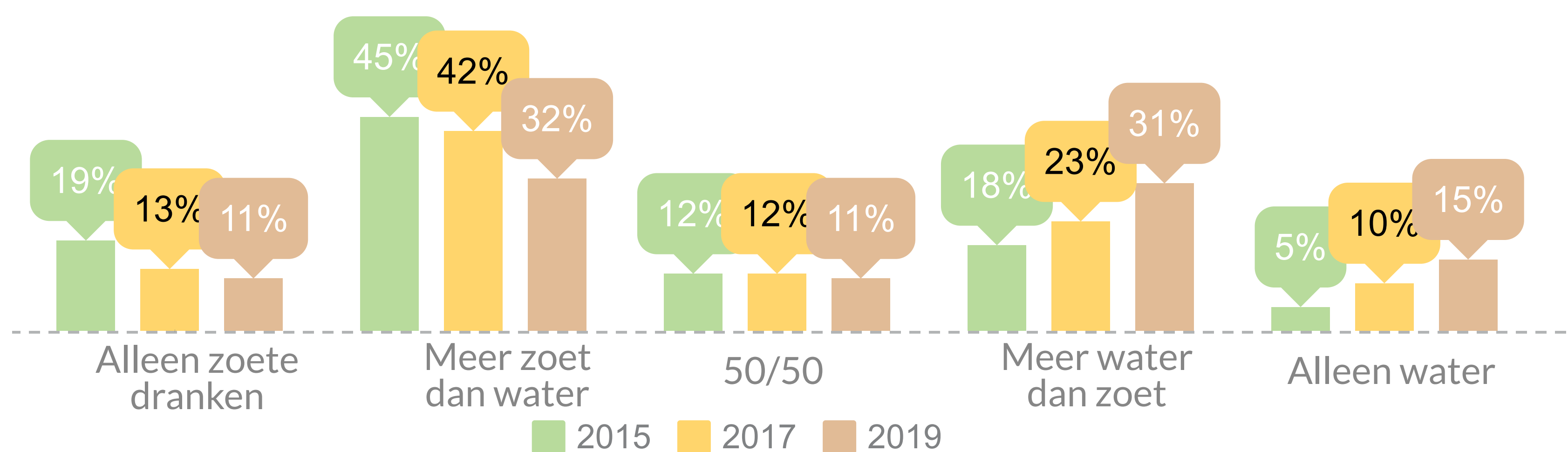


heeft zelf een smartphone/tablet:

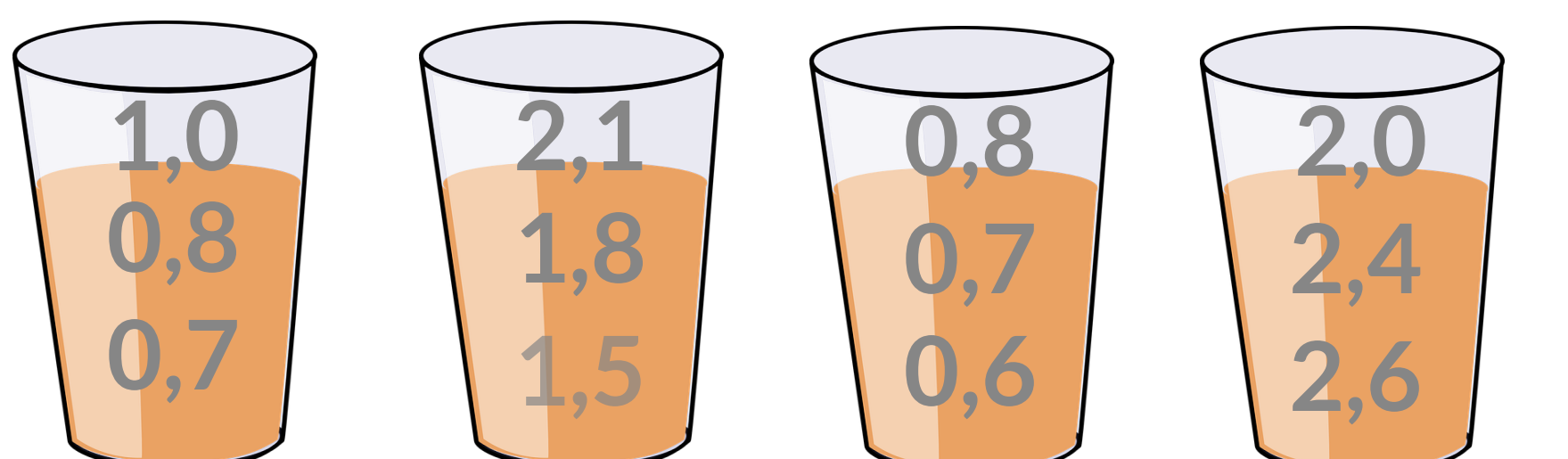
Drinken

drinken
4-13 jarigen

Wat drinken kinderen? Verhouding zoete dranken vs. water:



Gemiddeld aantal glazen per dag:



2015
2017
2019

Voorbeelden:

- Zoete melkdranken: chocomel, milkshake, fristi, yogidrink
- Suikerhoudende dranken: cola, ranja, vruchtensappen, Roosvicee, Wicky, Caprisonne, energydrink
- Suikervrije (light) dranken: frisdrank light, vruchtensappen light, ranja light

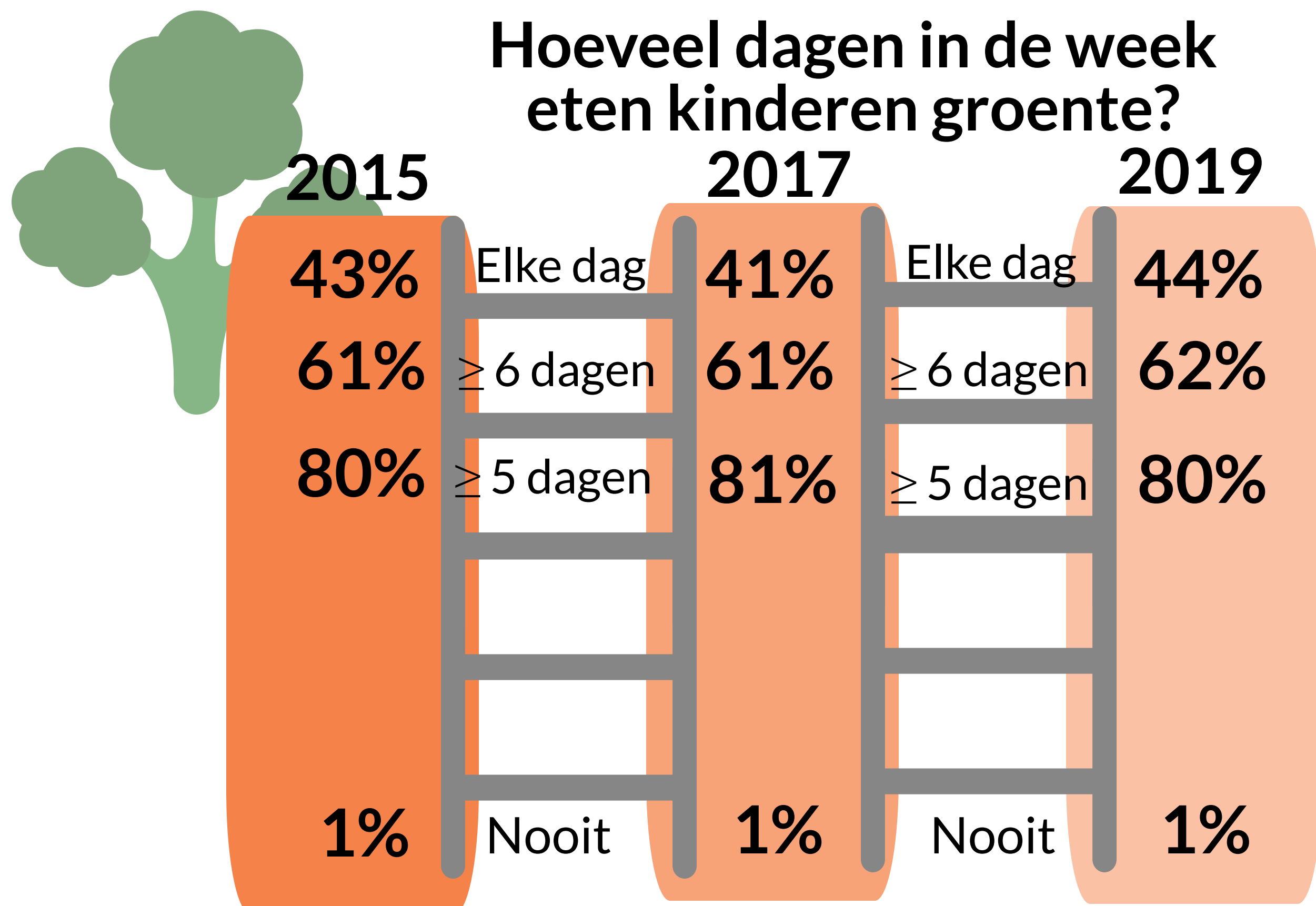
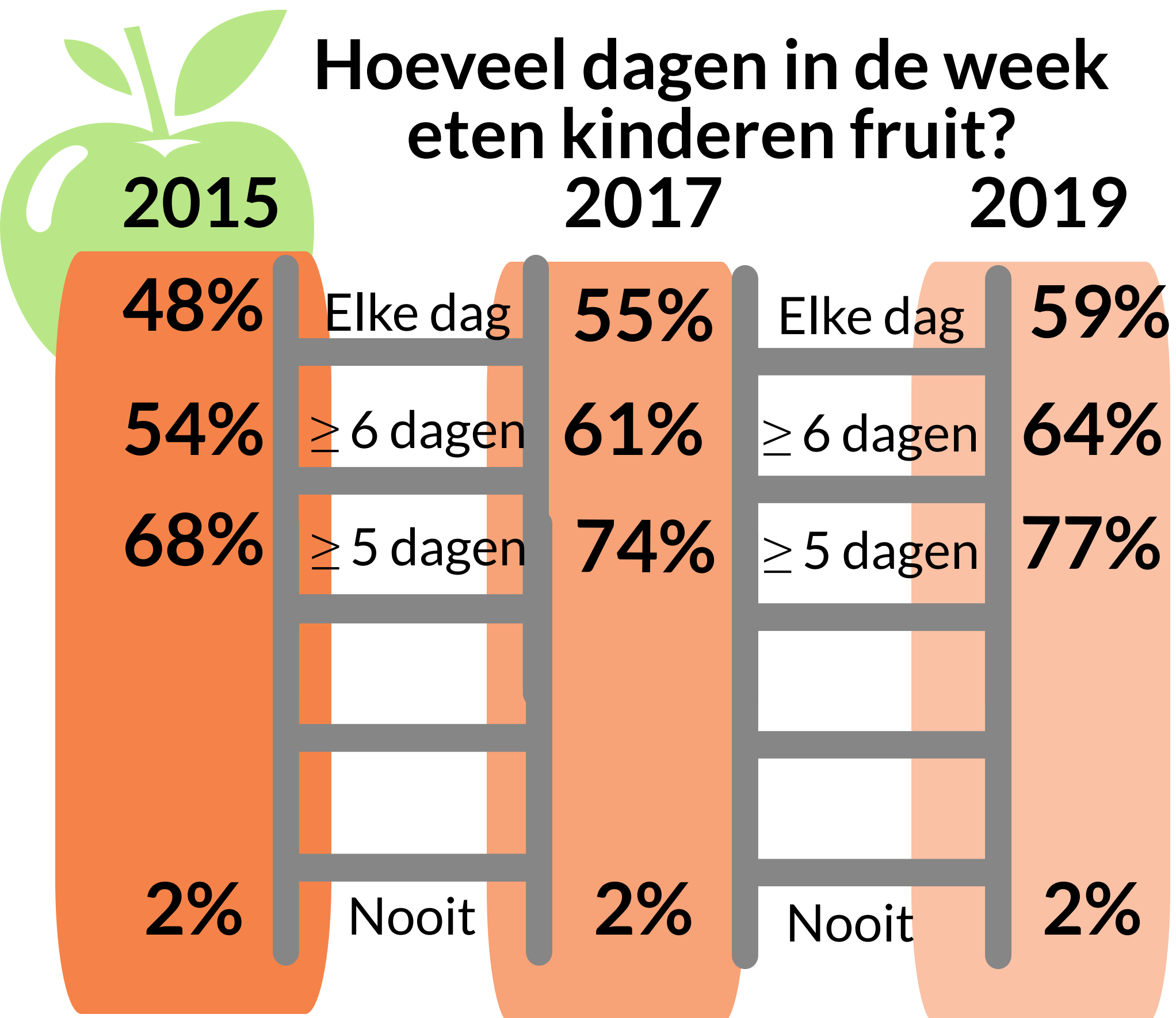
Zoete melkdranken

Suikerhoudende dranken

Light dranken

Water of thee zonder suiker

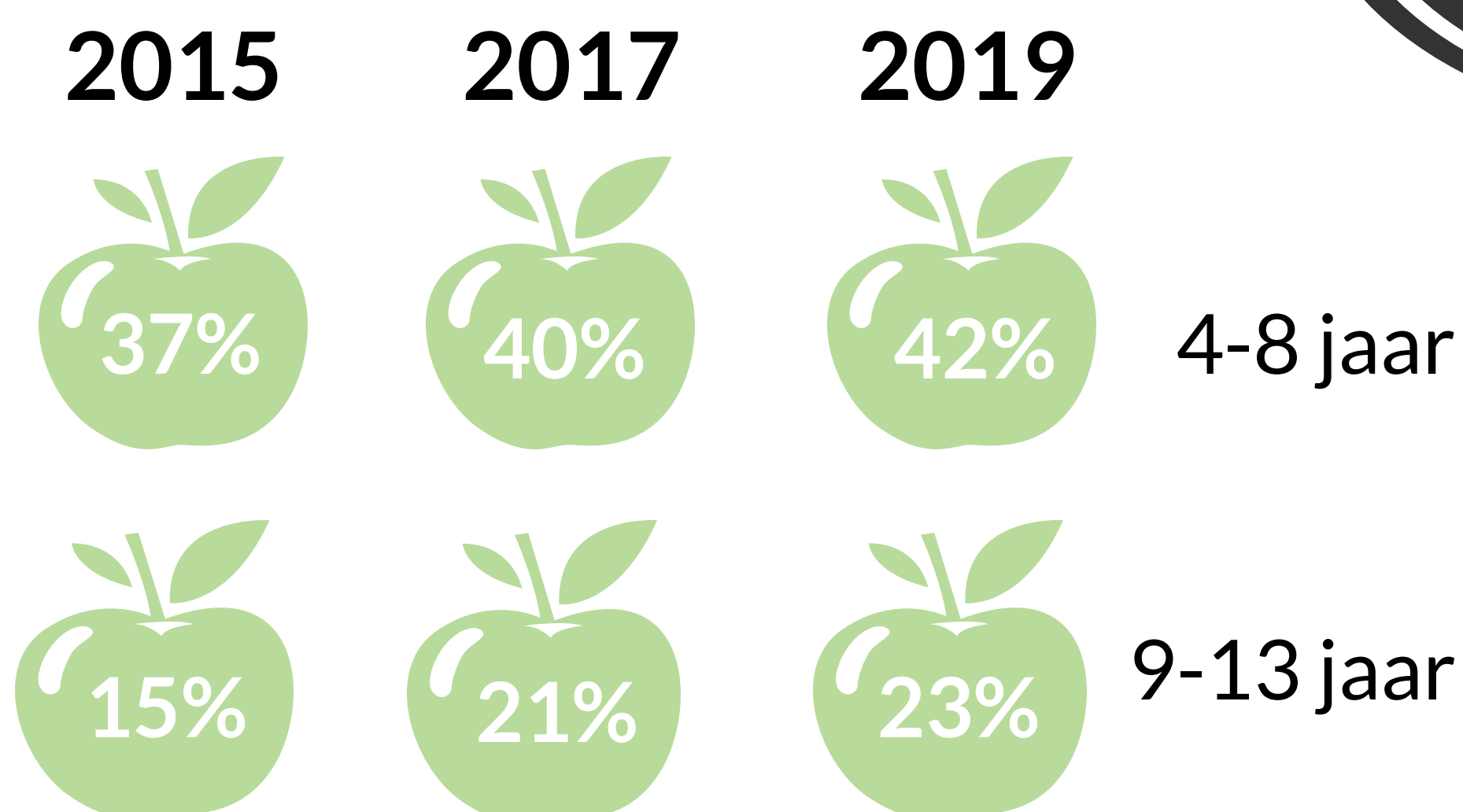
Voeding



Hoeveel kinderen voldoen aan de fruitnorm?

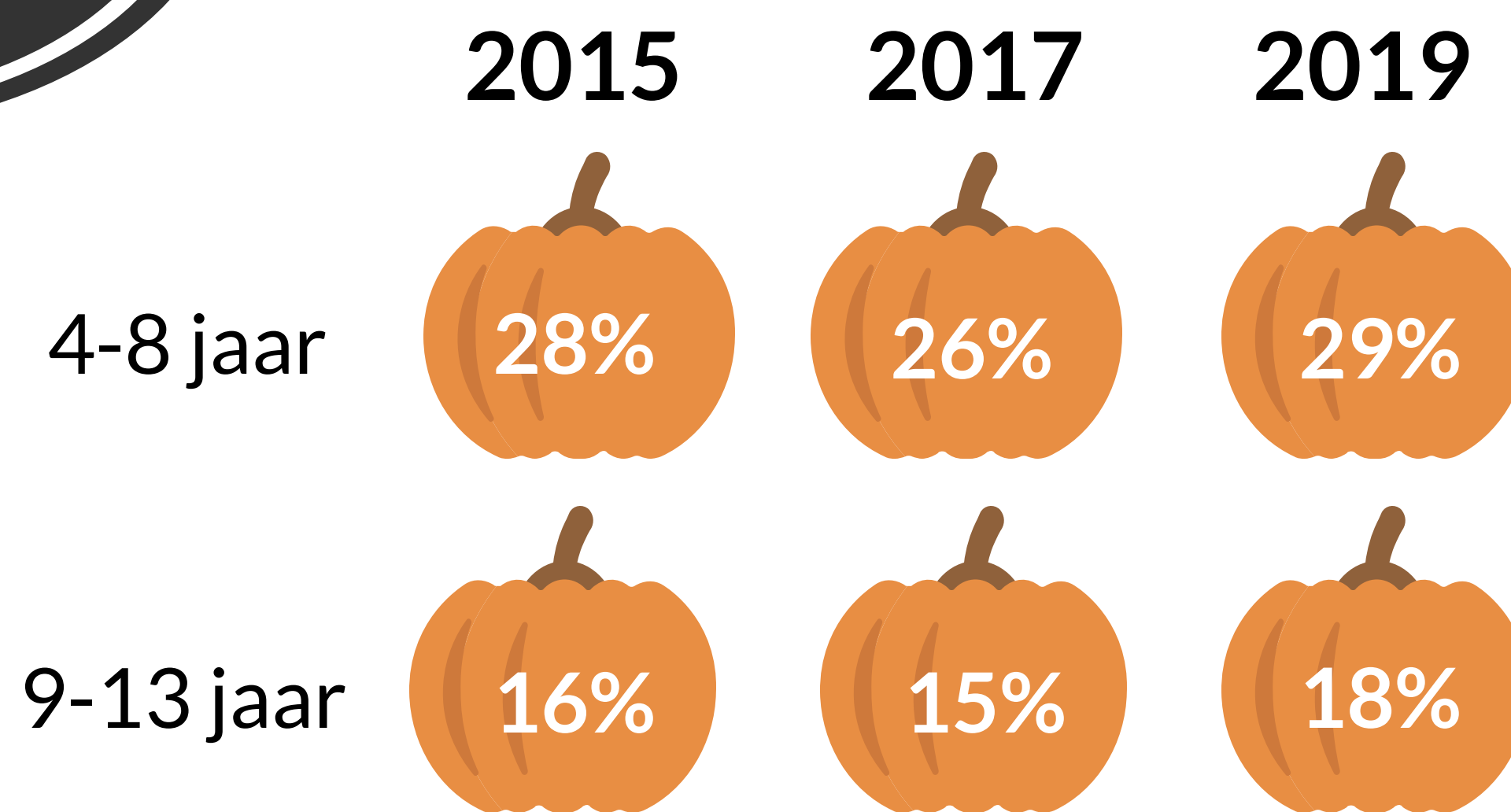
NORM Voedingscentrum:
4-8 jarigen 1,5 portie fruit per dag,
9-13 jarigen 2 porties

fruit/groente
4-13 jarigen



Hoeveel kinderen voldoen aan de groentenorm?

NORM Voedingscentrum:
4-8 jarigen 100-150 gram groente per dag,
9-13 jarigen 150-200 gram



2015

90% van de kinderen ontbijt dagelijks; 2% nooit.

2017

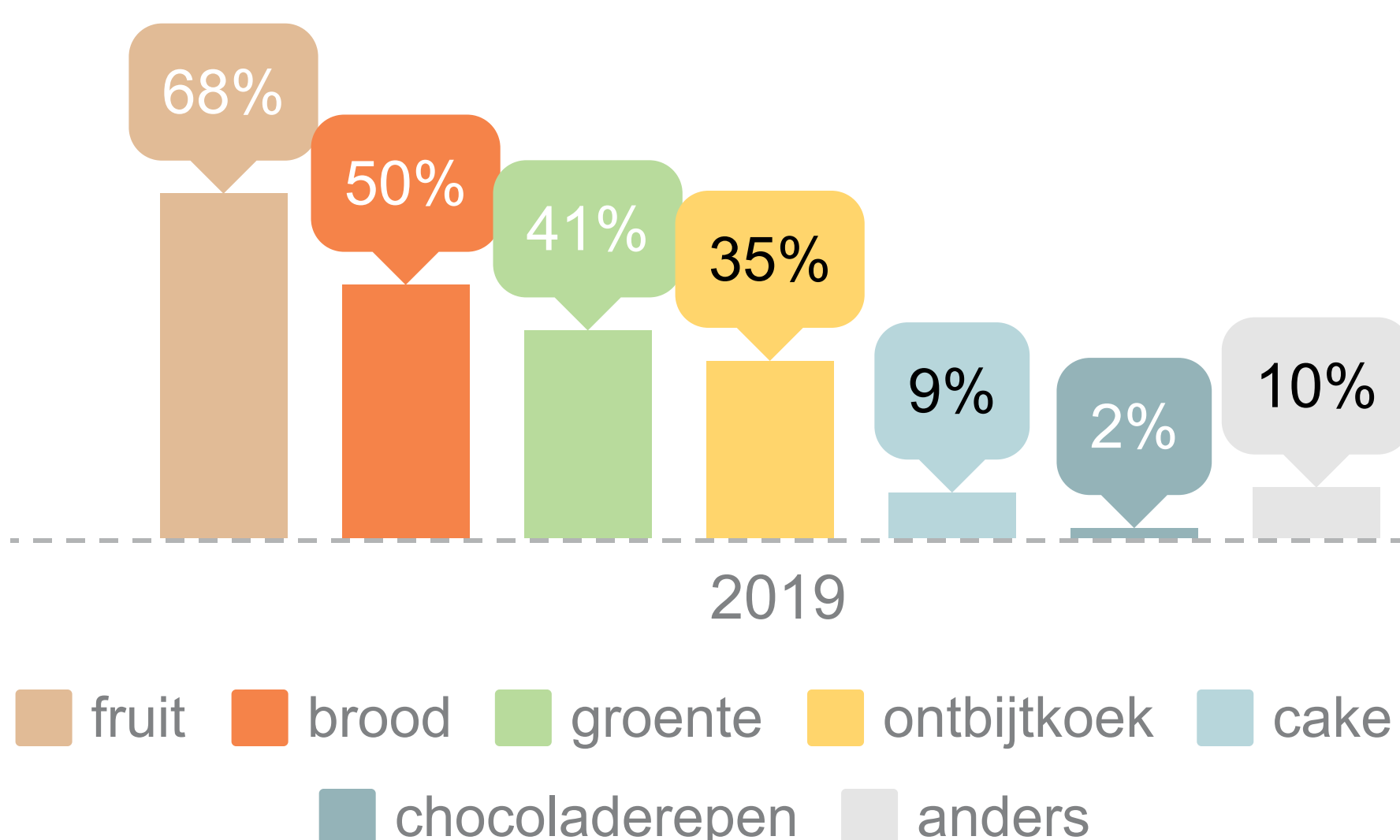
92% van de kinderen ontbijt dagelijks; 1% nooit.

2019

91% van de kinderen ontbijt dagelijks; 1% nooit.

ontbijt
4-13 jarigen

Wat krijgen kinderen in 2019 meestal mee naar school als tussendoortje?



tussendoortjes
4-13 jarigen

Voorbeelden:

- **brood:** boterham, krentenbol, rijstwafel, cracker
- **groente:** komkommer, worteltjes, snoeptomaatjes
- **ontbijtkoek:** en ook Sultana, Liga, mueslireep, eierkoek
- **cake:** en ook Chocoprince, wafel, gevulde koek,
- **chocoladerepen:** Mars, Lion, Snickers, Twix
- **anders:** worst, kaas, yoghurt, ei, noten, snoep

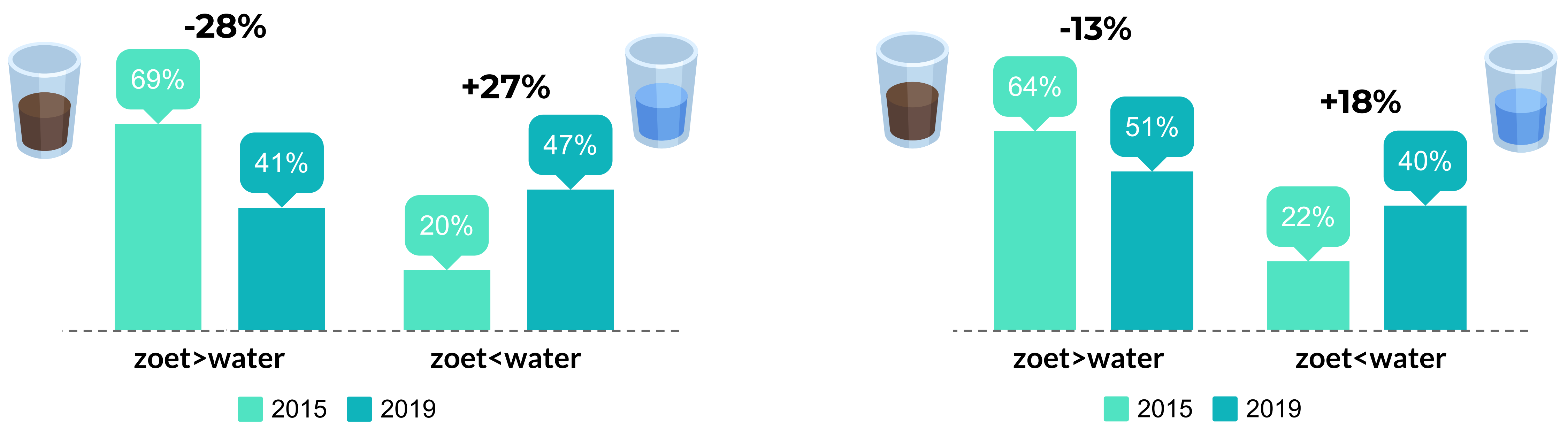
Werkt de JOGG-aanpak?

Binnen het onderzoek op de 14 basisscholen in gemeente Heerlen hebben we ook de verschillen bekeken tussen scholen die actief aan de slag zijn gegaan met de JOGG-aanpak en scholen die geen JOGG-activiteiten hebben uitgevoerd (de zogenaamde controlescholen). Dit hebben we gedaan om een conclusie te kunnen trekken of de JOGG-aanpak werkt.

Welke veranderingen zien we op de JOGG-scholen en de controlescholen?

Sinds de start van JOGG-Heerlen zijn basisschoolleerlingen meer water gaan drinken en minder zoete drankjes. Dit is vooral zichtbaar op de scholen waar de JOGG-regisseur water drinken actief stimuleert. Deze positieve trend zien we ook op de controlescholen, maar dan minder sterk. Op de actieve JOGG-scholen is water drinken het meest toegenomen. De JOGG aanpak werpt dus vruchten af!

Wat drinken kinderen? Verhouding zoet versus water:

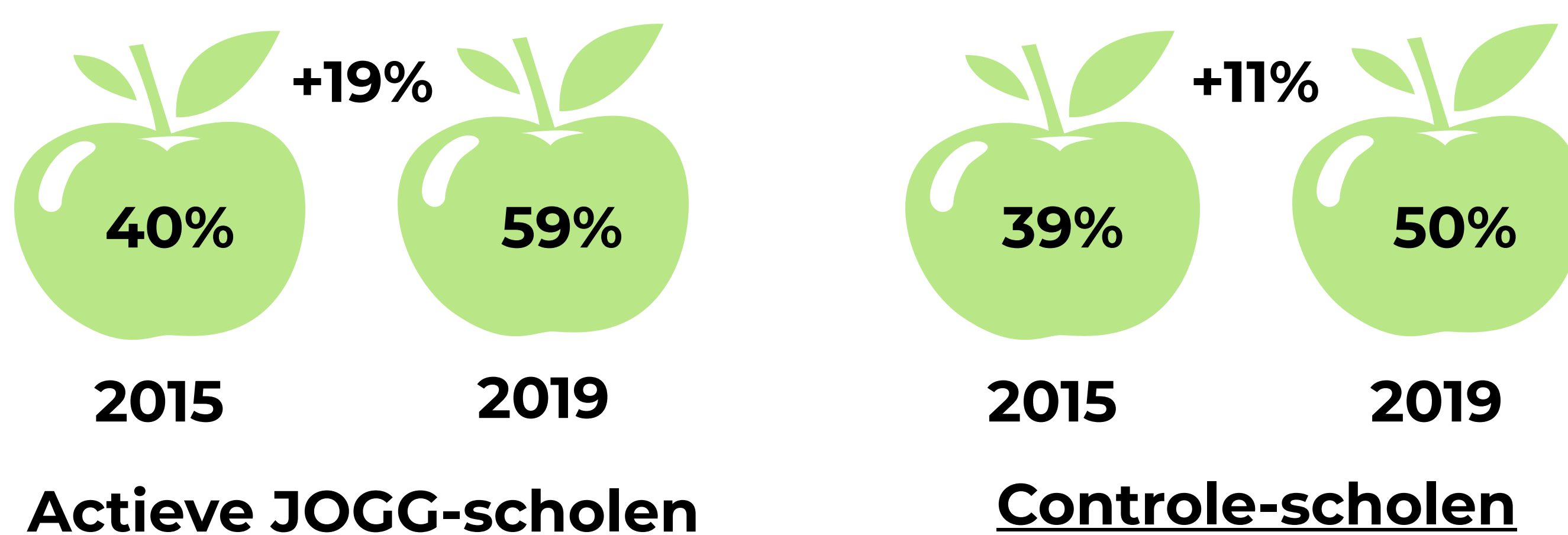


Actieve JOGG-scholen

Controle-scholen

Kinderen zijn de afgelopen jaren meer fruit gaan eten. Op de actieve JOGG-scholen eten kinderen meer en vaker fruit.

Hoeveel kinderen eten dagelijks fruit?



Actieve JOGG-scholen

Controle-scholen

CONCLUSIE:

Waar de JOGG-aanpak op basisscholen vooral op heeft ingezet – het stimuleren van water drinken en fruit eten – heeft dus ook resultaat opgeleverd: kinderen zijn meer water gaan drinken en meer fruit gaan eten, vergeleken met scholen waar de JOGG-aanpak niet is uitgevoerd.



Tips voor de komende periode:

Stimuleer dat kinderen lopend of fietsend naar school komen. Ook het meer buitenspelen en minder beeldschermgebruik blijft belangrijk. Met vaker groente eten is ook nog winst te behalen.