

Gezonde en actieve leefstijl in gemeente Sittard-Geleen



Sinds 2014 is Sittard-Geleen een “Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)” gemeente. De JOGG-aanpak is gericht op het stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl onder kinderen en jongeren. Het doel is om in de hele gemeente gezond eten, gezond drinken en bewegen voor iedereen gemakkelijk en leuk te maken.

Ecsplora en Leerbedrijf SPRINT zijn (mede)verantwoordelijk voor de uitvoering van de activiteiten, projecten en programma's van de JOGG-aanpak in Sittard-Geleen. We zoeken actief de samenwerking op met diverse partners. Samen met scholen, ouders, sportverenigingen, bedrijven, overheden en zorgprofessionals streven we voor alle kinderen en jongeren naar een omgeving waarin de gezonde keuze de normaalste zaak van de wereld is.

Voor een goede aanpak wil JOGG in Sittard-Geleen meer inzicht krijgen in de leefstijl van basisschoolleerlingen. Daarom is in gemeente Sittard-Geleen in het voorjaar van 2019 onderzocht wat leerlingen zoal eten en drinken en hoeveel ze bewegen. Alle 26 basisscholen voor regulier basisonderwijs in Sittard-Geleen hebben hun medewerking verleend aan het onderzoek (op vrije school Talander na).

Ouders van 3.131 leerlingen van groep 1 t/m 8 vulden een leefstijlvragenlijst in. De respons was 50%. Sittard-Geleen is de eerste gemeente in Zuid-Limburg die het onderzoek op zo'n grote schaal én met zo'n mooie respons heeft uitgevoerd.

Deze factsheet laat u het resultaat zien van het leefstijlonderzoek in gemeente Sittard-Geleen.

Mocht u vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met:

Glenn Dahmen
JOGG-regisseur gemeente Sittard-Geleen
gdahmen@sportstichting.org

Dean Wolters
Combinatiefunctionaris Sport & Educatie Ecsplora
dwolters@ecsplora.nl

Bewegen

fietst of loopt naar school

6-7 jaar

69%

8-10 jaar

79%

11-13 jaar

92%

88%

van de 6-13 jarigen is lid van een sportvereniging

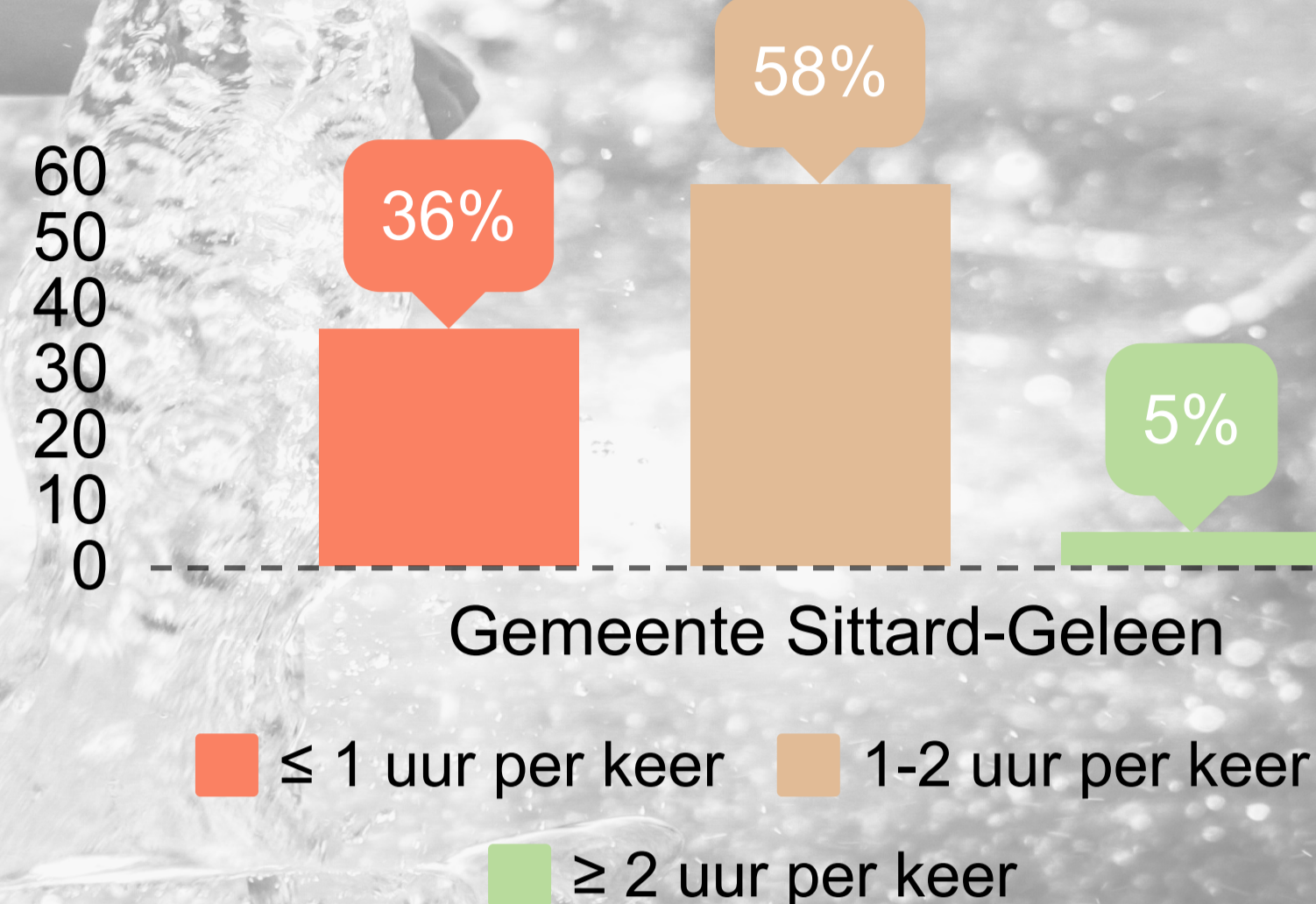
Grote verschillen tussen scholen: 59% - 98%.

6-13 jarigen in gemeente Sittard-Geleen sporten gemiddeld

1,8

dagen in de week

Hoe lang sporten kinderen per keer?



buitenspelen 4-13 jarigen

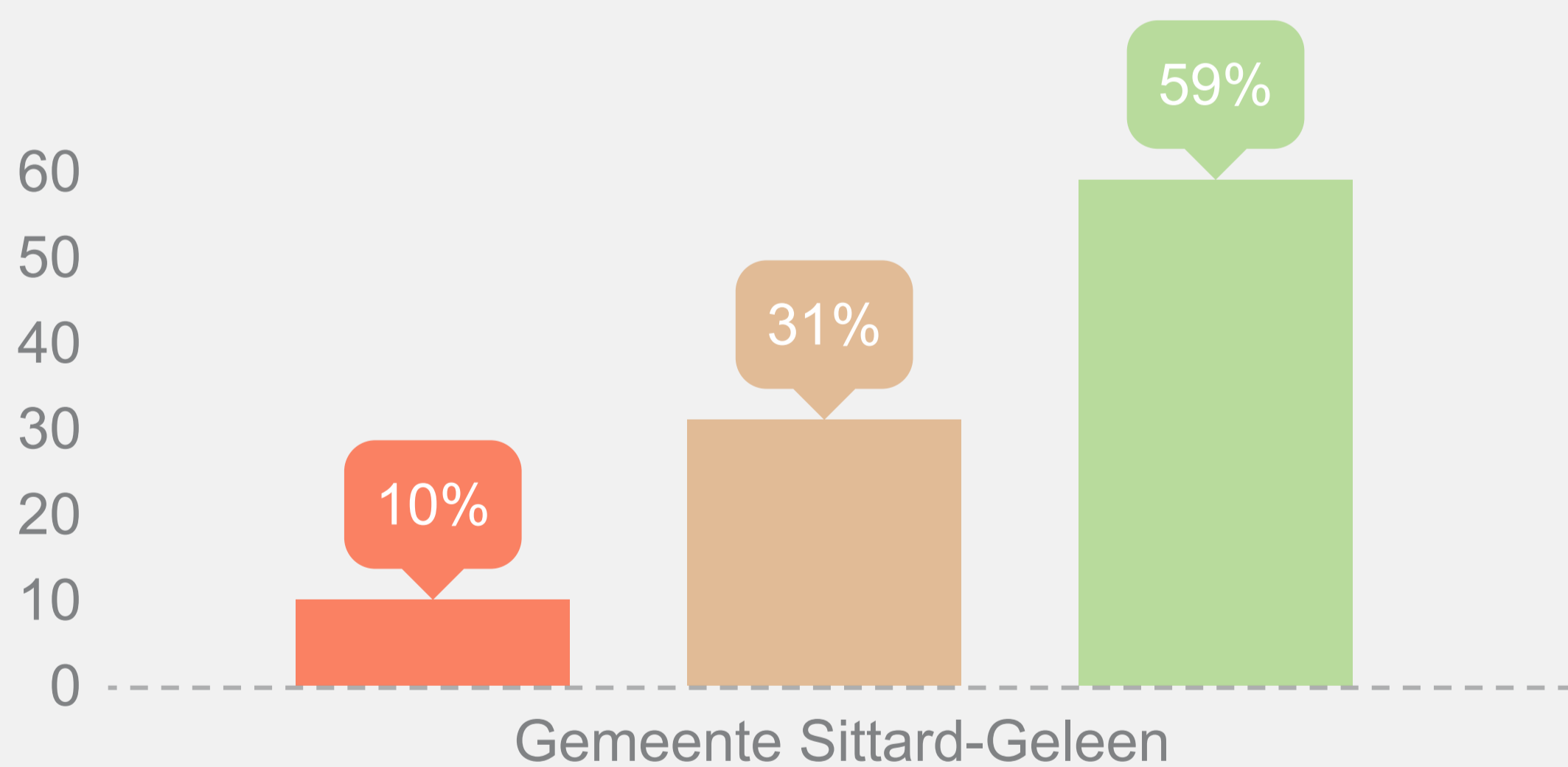
in het weekend

nooit of <1 dag

6%

1 of 2 dagen

94%



■ ≤ 1 uur per dag ■ 1-2 uur per dag ■ ≥ 2 uur per dag

doordeweeks

nooit of <1 dag

2%

1 of 2 dagen

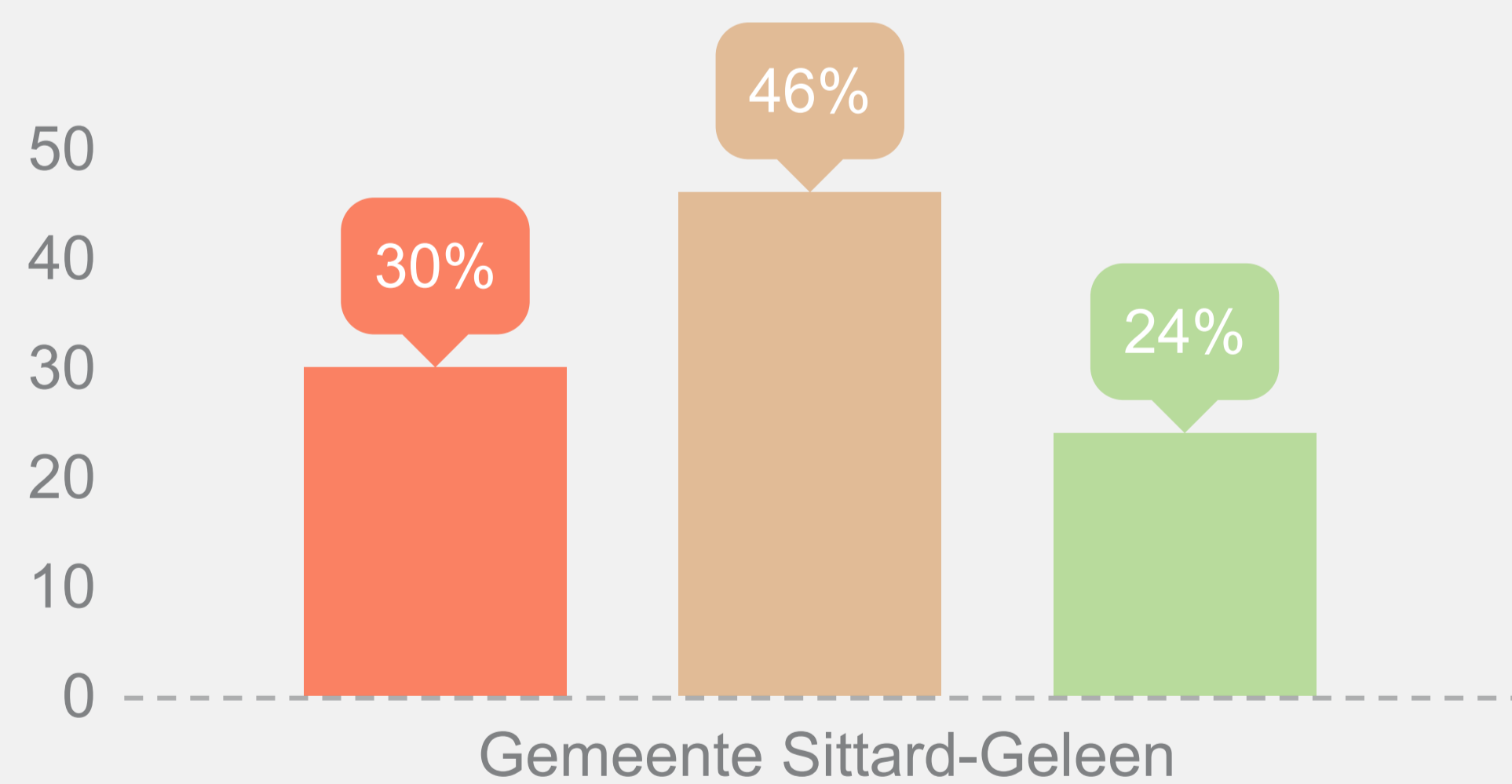
17%

3 of 4 dagen

44%

5 dagen

36%



■ ≤ 1 uur per dag ■ 1-2 uur per dag ■ ≥ 2 uur per dag



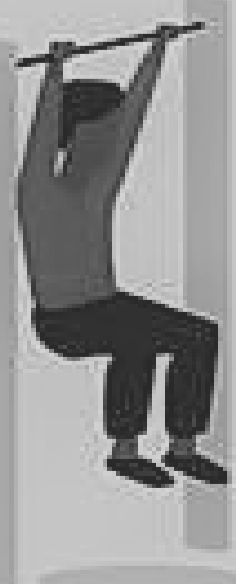
Advies bewegen

Dit is het advies van de Gezondheidsraad voor kinderen van 4 tot 18 jaar hoeveel je moet bewegen om gezond te blijven.

Langer, vaker en/of intensiever bewegen is nog beter voor de gezondheid van kinderen.

Én: voorkom veel stilzitten!

(Gezondheidsraad, 2017)



1 uur per dag matig intensief bewegen

3x per week spier- en botversterkende activiteiten

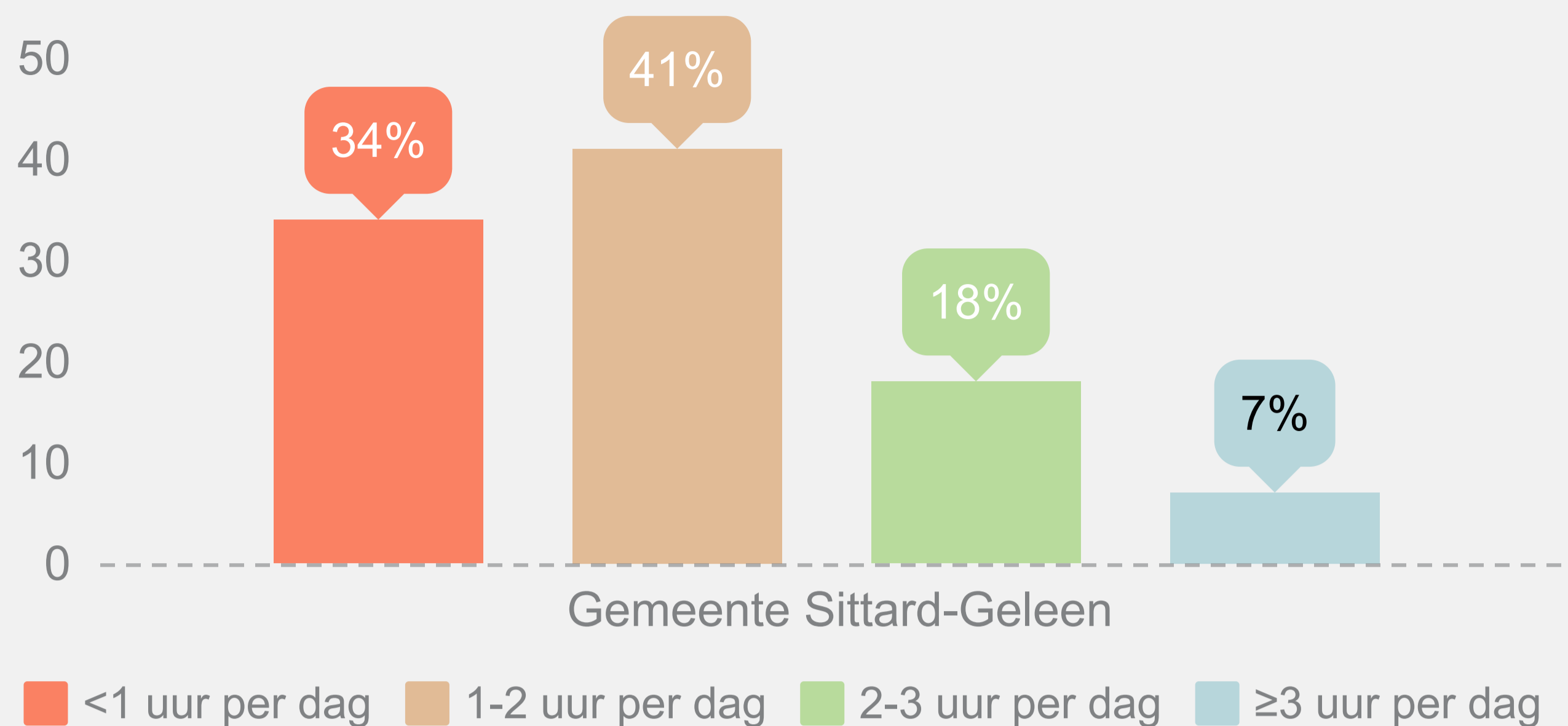
Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

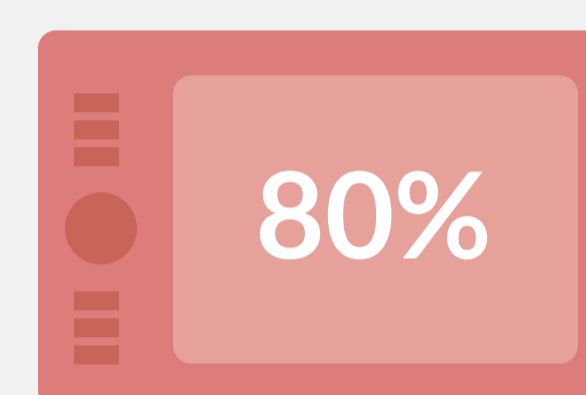
Beeldschermgebruik 4-13 jarigen



gemiddelde duur per dag:



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



Advies beeldschermgebruik

Hoeveel beeldschermtijd per dag?

Kinderen gebruiken vaak net als volwassenen veel media tegelijk. Een algemeen advies is: niet meer dan 2 uur beeldschermtijd per dag. Vooral als je wilt dat er nog tijd over is voor beweging en andere dingen. Het is belangrijk dat ouders thuis regels stellen over mediagebruik. Maak afspraken over waar en wanneer het wel en niet mag, en over de duur. Wees je ook bewust van je eigen mediagebruik en geef het goede voorbeeld.

Om bijziendheid te voorkomen adviseren oogartsen de **20-20-2 richtlijn**: houd na **20 minuten** op een telefoon, tablet of boek kijken een **pauze van 20 seconden**. En ga **2 uur** per dag naar buiten.

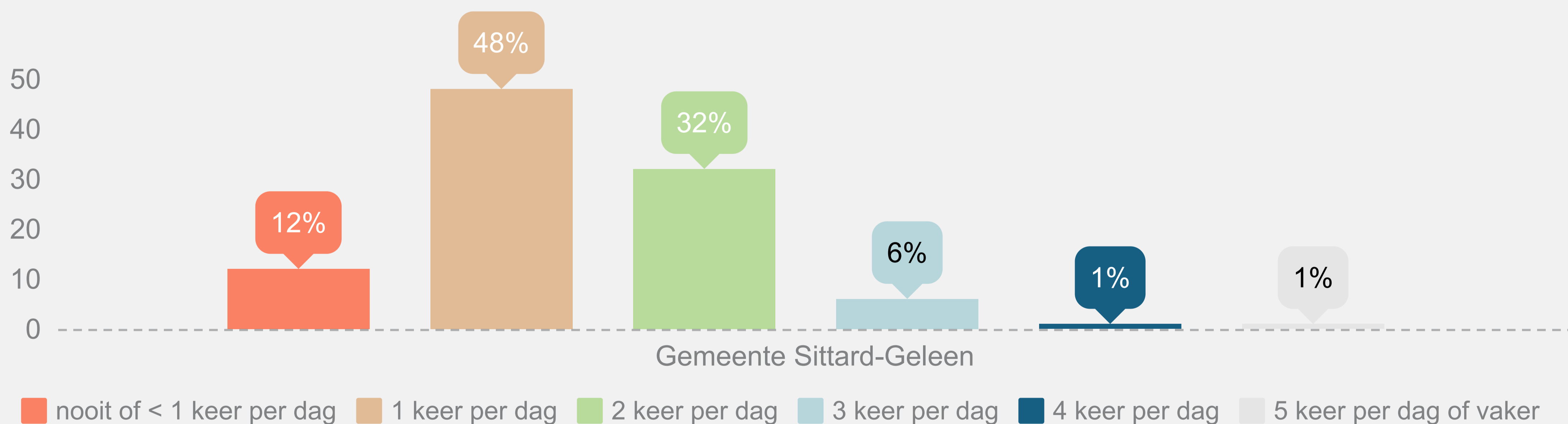
Voor tips omtrent mediaopvoeding, zie:

<https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding-Media-Gewoon-opvoeden>

<https://www.cjg-wm.nl/is/basisschoolkind/media/adviezen-mediagebruik-kinderen>

Snoepen 4-13 jarigen

Hoe vaak hebben kinderen een snoepmoment?



Advies snoepen

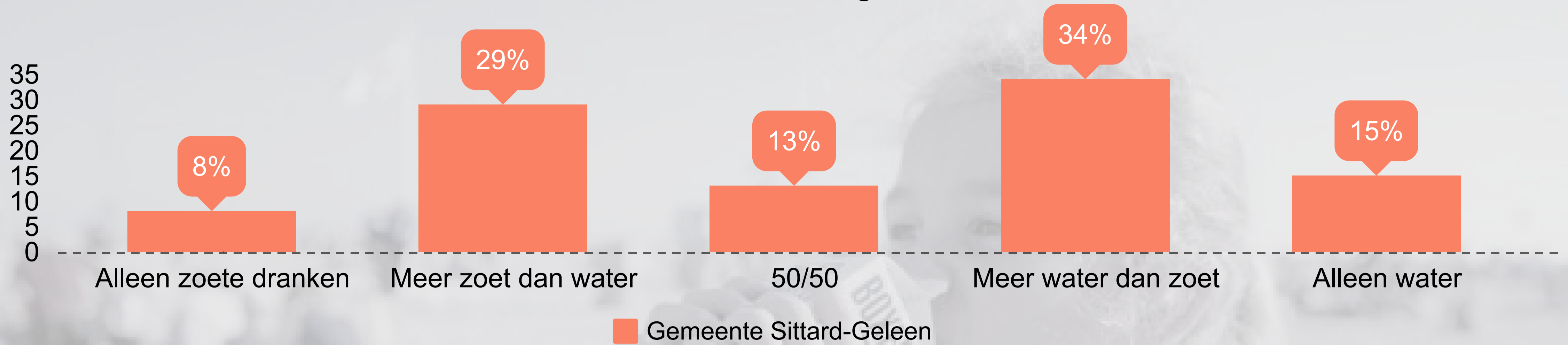
Als het kind gezond eet volgens de Schijf van Vijf, kan af en toe snoepen best. Het is daarbij goed als je zelf ontspannen met snoep omgaat. Geef het kind niet vaker dan 4 keer eten of drinken tussen de maaltijden door. Dat voorkomt tandbederf en helpt om op het juiste gewicht te blijven.

Als je iets te snoepen aanbiedt, kies dan bewust, en geef het kind niet te veel in één keer. Iets kleins is bijv. een koekje, of een paar dropjes. Bedenk dat iets te snoepen of te drinken al snel te groot is. Zo bevat een longdrinkglas frisdrank (250 ml) al 103 kcal en een snoepreep al gauw 220 kcal.

(Voedingscentrum, 2019)

Drankjes / mee naar school 4-13 jarigen

Wat drinken kinderen? Verhouding zoete dranken vs. water:



Gemiddeld aantal glazen per dag:



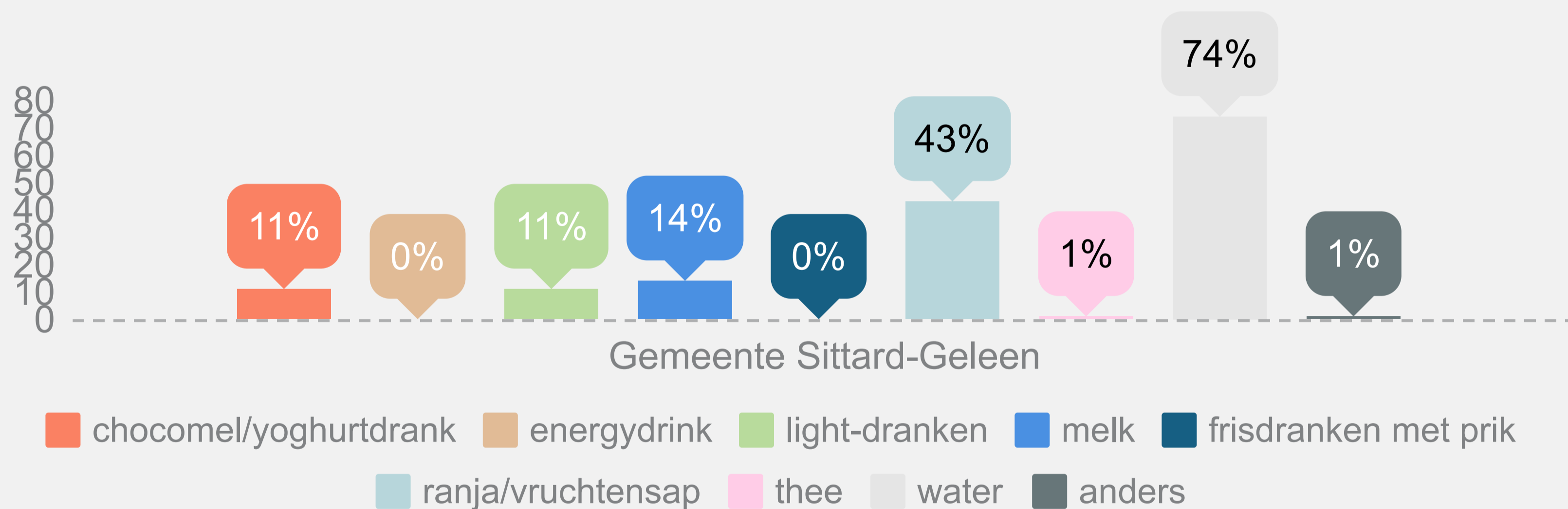
Voorbeelden:

Zoete melkdranken: chocomel, milkshake, fristi, yogidrink

Suikerhoudende dranken: cola, ranja, vruchtensappen, Roosvicee, Wicky, Caprisonne, energydrink

Suikervrije (light) dranken: frisdrank light, vruchtensappen light, ranja light

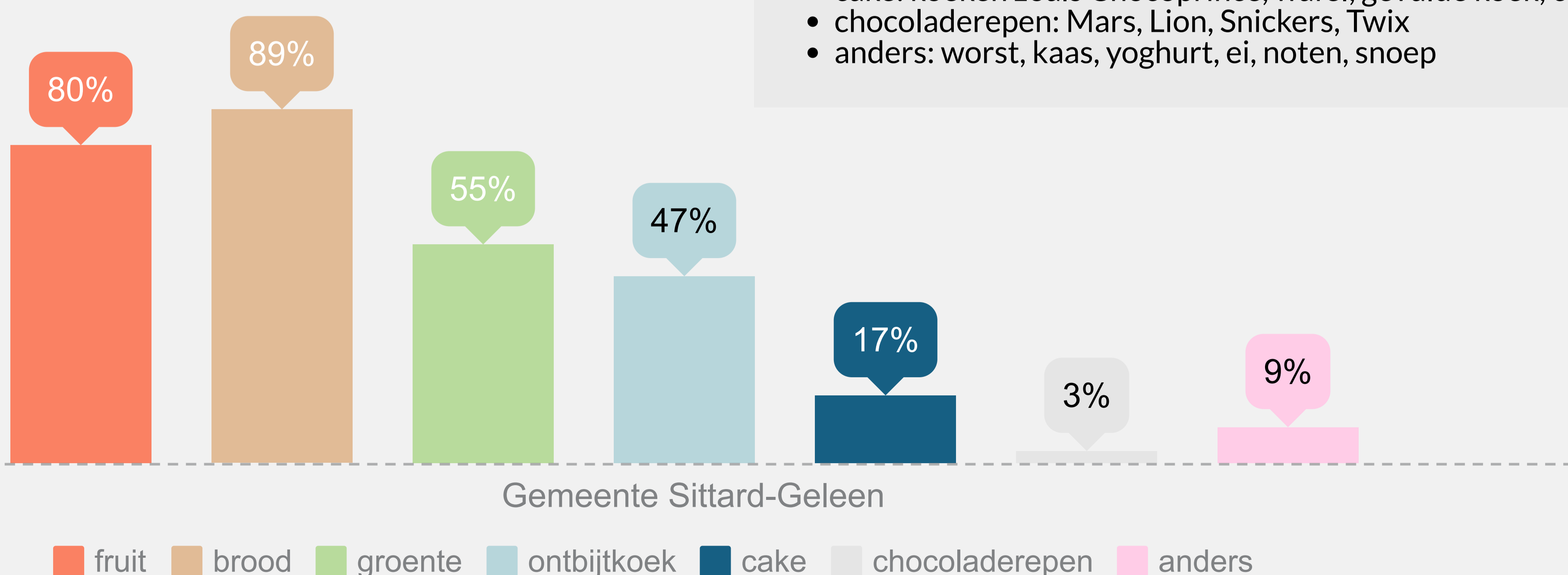
Wat krijgen kinderen meestal mee naar school om te drinken?



Voorbeelden:

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

Wat krijgen kinderen meestal mee naar school om te eten?



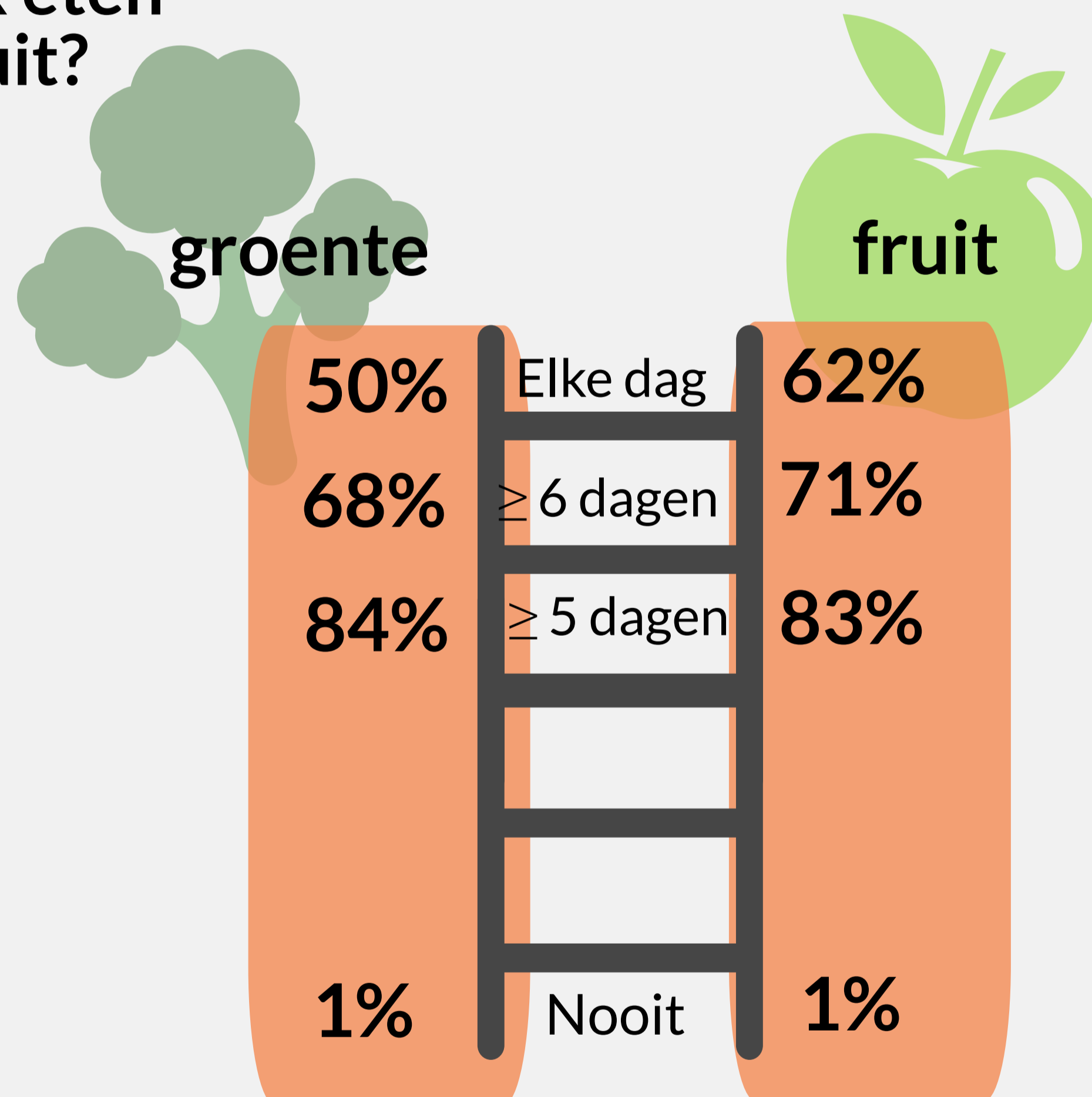
ontbijt / groente en fruit 4-13 jarigen



Gemeente Sittard-Geleen:
93% van de kinderen
ontbijt dagelijks;
1% nooit.

Grote verschillen tussen
scholen: 67% - 98%
ontbijt dagelijks.

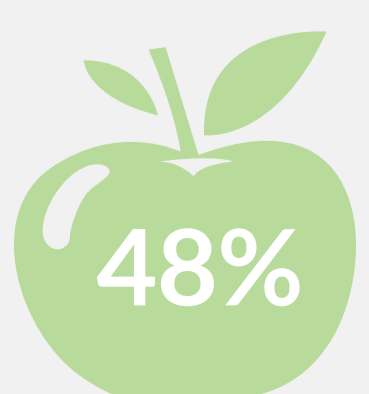
Hoeveel dagen in de week eten
kinderen groente en fruit?



Hoeveel kinderen voldoen
aan de fruitnorm?

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

4-8 jaar



9-13 jaar



Hoeveel kinderen voldoen
aan de groentenorm?

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

4-8 jaar

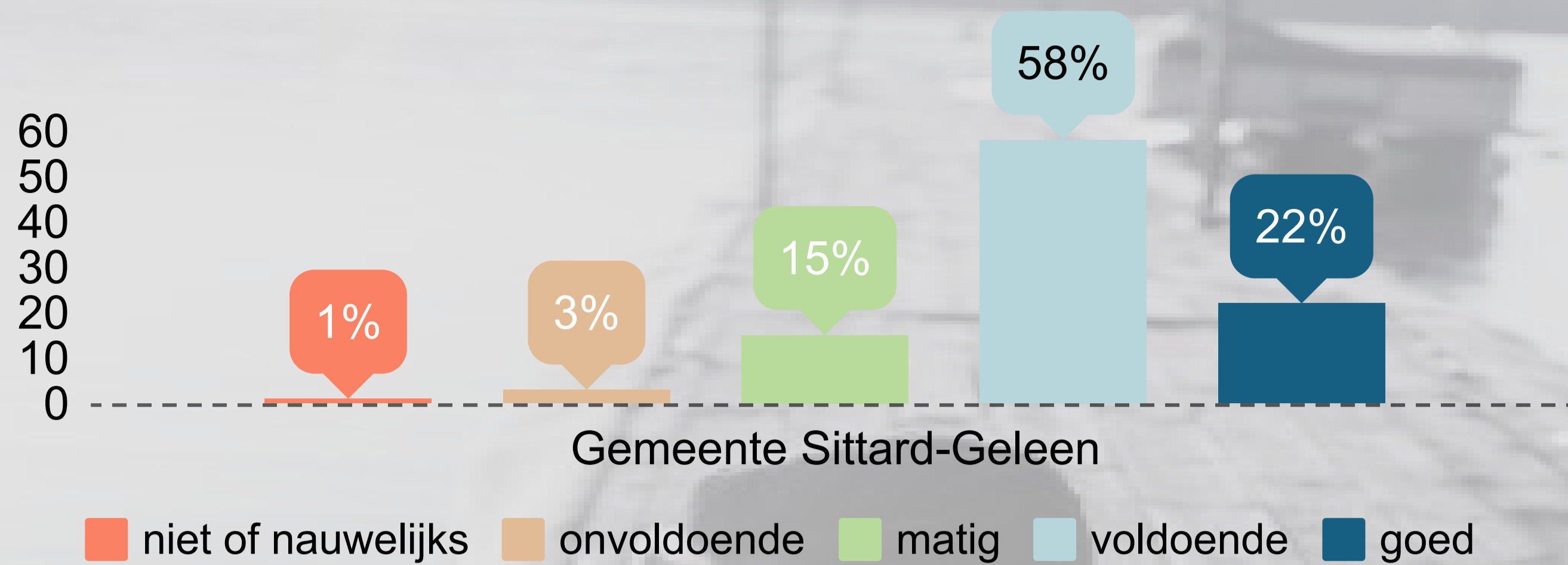


9-13 jaar



Mening van ouders

Hoe vindt u dat de school van uw kind aandacht besteedt aan een gezonde leefstijl?



Van welke gezondheidsthema's vindt u het belangrijk dat school hier (extra) aandacht voor heeft?

Top 5 Gemeente Sittard-Geleen:

- welbevinden en sociale veiligheid
- bewegen en sport
- mediawijsheid
- voeding
- milieu en natuur

Voorbeelden:

- **voeding:** wat is gezond eten en hoe stimuleren we gezond eten?
- **bewegen en sport:** het stimuleren van bewegen voor, tijdens en/of na school
- **roken en alcohol:** het voorkomen van gebruik van sigaretten, drugs en alcohol
- **hygiëne, huid en gebit:** hygiëne op school, insmeren tegen zonnebrand, gevolgen van suiker op gebit
- **welbevinden en sociale veiligheid:** pesten, lekker in je vel zitten, vriendjes en vriendinnetjes op school
- **relaties en seksualiteit:** grenzen stellen, seksuele voorlichting
- **fysieke veiligheid:** brandveiligheid, veiligheid tijdens gym, veiligheid in verkeer
- **milieu en natuur:** frisse klas, wat is goed voor het milieu, omgaan met de natuur
- **mediawijsheid:** wat kan ik beter niet doen op digitale media (telefoon, op apps, sociale media, online)?

Conclusie en tips voor Gemeente Sittard-Geleen

GGD Zuid Limburg heeft dit onderzoek uitgevoerd bij meerdere gemeenten in de regio Zuid-Limburg. Hierdoor kunnen de cijfers van gemeente Sittard-Geleen worden vergeleken met andere gemeenten waar reeds enkele jaren een JOGG-aanpak wordt uitgevoerd.

Basisschoolleerlingen in gemeente Sittard-Geleen zijn actief in hun vrije tijd, ze spelen wat meer buiten vergeleken met kinderen uit andere gemeenten in Zuid-Limburg en de meeste 6- tot 13-jarigen zijn lid van een sportvereniging.

Ook komen de meeste kinderen lopend of fietsend naar school. Dat percentage ligt ook iets hoger t.o.v. Zuid-Limburg. 80% van de basisschoolleerlingen maakt elke dag gebruik van een (spel)computer, smartphone of tablet.

Advies: Er is veel verschil tussen scholen qua sportdeelname. Blijf sport en bewegen stimuleren, en kijk hoe lidmaatschappen bij verenigingen gestimuleerd kunnen worden.

Maak het Jeugdfonds Sport (nog) beter kenbaar. Met name in aandachtswijken.

Ruim een derde van de leerlingen in gemeente Sittard-Geleen drinkt meer zoete drankjes dan water. De helft van de leerlingen drinkt meer water dan zoet.

Advies: Plaats watertappunten en blijf water drinken stimuleren op scholen en bij evenementen!

Als tussendoortje wordt relatief veel fruit en groente meegegeven naar school. Kinderen in gemeente Sittard-Geleen eten wat meer fruit en groente vergeleken met andere kinderen in Zuid-Limburg. De aanbevolen hoeveelheid groente en fruit wordt echter door veel kinderen nog niet gehaald.

Advies: Stimuleer deelname van scholen aan EU-Schoolfruit en het behalen van het vignet voeding, en informeer ouders over de groente- en fruitnorm en het belang van dagelijks ontbijten!

Helaas is er nog geen mogelijkheid om een trend te signaleren, aangezien dit onderzoek nu voor het eerst is uitgevoerd. SPRINT, Ecsplora en GGD Zuid Limburg zijn voornemens om in 2021 het onderzoek te herhalen.