

Voeding & Beweging in het Heuvelland

2017 vs. 2018

In 2016 zijn de JOGG regisseurs in de 5 Heuvellandgemeenten gestart met de aanpak “Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)”. JOGG is de beweging waarbij de hele gemeente zich inzet om gezond eten, gezond drinken en bewegen voor jongeren gemakkelijk en leuk te maken. Het doel van JOGG is om een gezonde leefstijl onder de jeugd te promoten en van de gezonde keuze de makkelijke en normale keuze te maken.

In alle gemeenten is in de winter/voorjaar/najaar van 2017 en in het najaar van 2018 onderzocht wat leerlingen zoal eten en drinken, en hoeveel ze bewegen. Ouders van basisschoolleerlingen (groep 1 t/m 8) hebben hierover een vragenlijst ingevuld. Deze factsheet laat u hiervan het resultaat zien.



Nickee
Rutten

Regionale JOGG
regisseur
Heuvelland



Githe
Clermonts

JOGG regisseur
Gemeenten Vaals,
Valkenburg aan de Geul,
en Eijsden-Margraten



Laura
Spauwen

JOGG regisseur
Gemeente
Gulpen-Wittem



Kim
Adriaens

JOGG regisseur
Gemeente
Meerssen



2017: 1592 vragenlijsten ingevuld (30% respons)

2018: 1525 vragenlijsten ingevuld (30% respons)

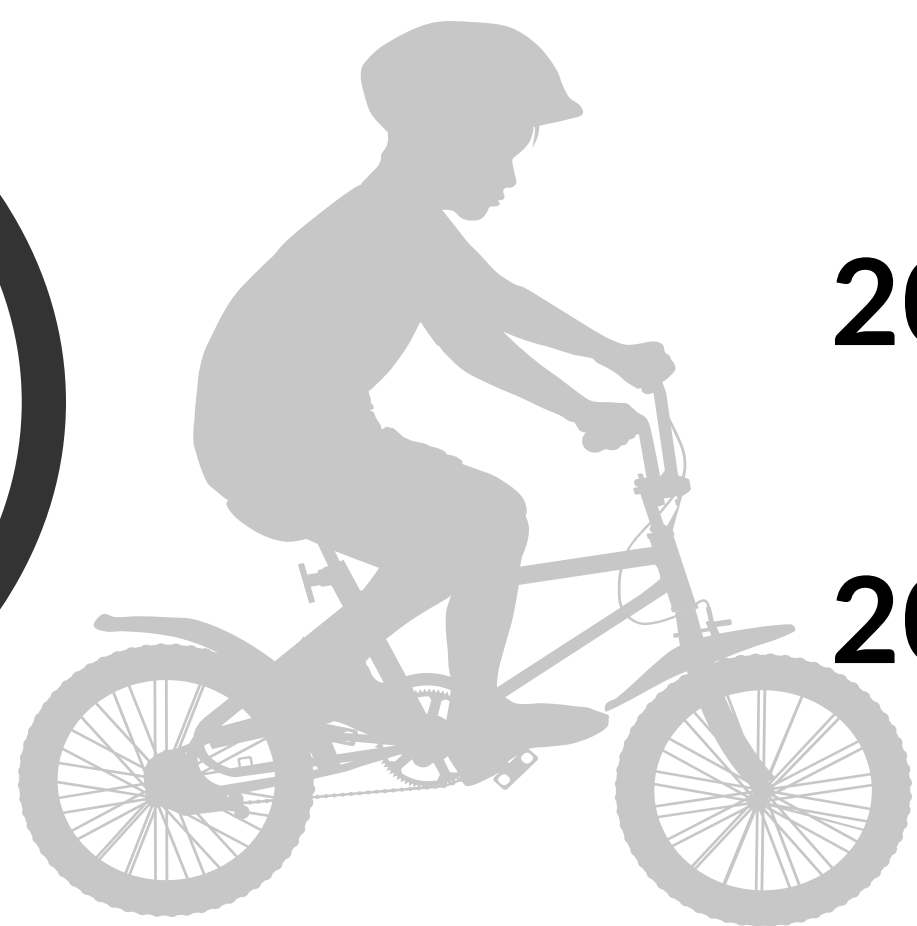


jongeren op
gezond gewicht

Heuvelland

Bewegen

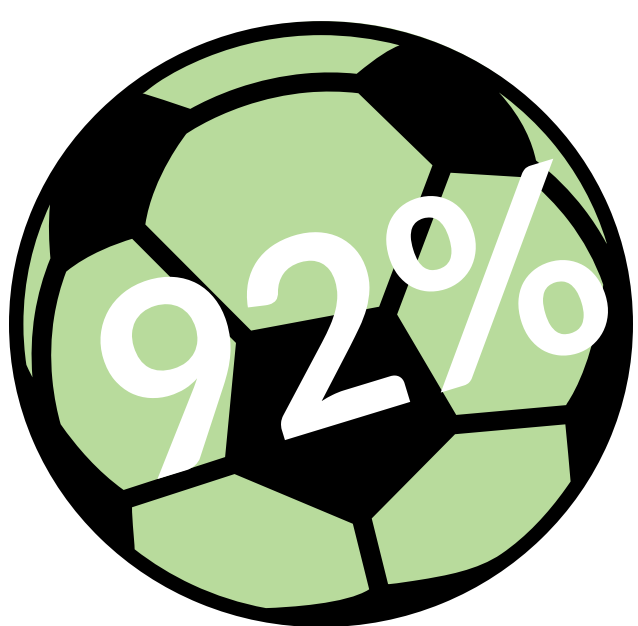
fietst of loopt naar school



	4-5 jaar	6-7 jaar	8-10 jaar	11-13 jaar
2017	63%	66%	75%	88%
2018	67%	67%	78%	88%

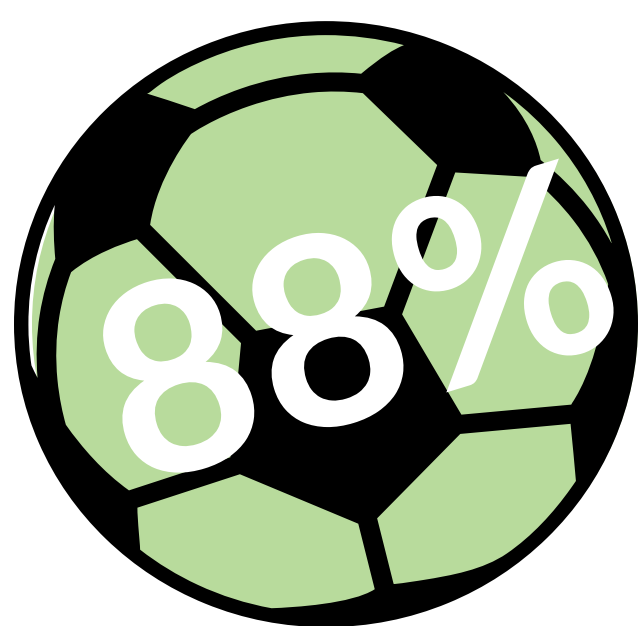
Waarom brengen ouders kinderen toch vaak met de auto? Top 3 2017 en 2018: Ze wonen te ver weg, of om praktische redenen (gaan daarna bijvoorbeeld direct door naar hun werk, of vanwege jonger broertje/zusje dat ook meegaat), of ze vinden het kind te jong of de route te gevaarlijk

2017



is lid van een sportvereniging

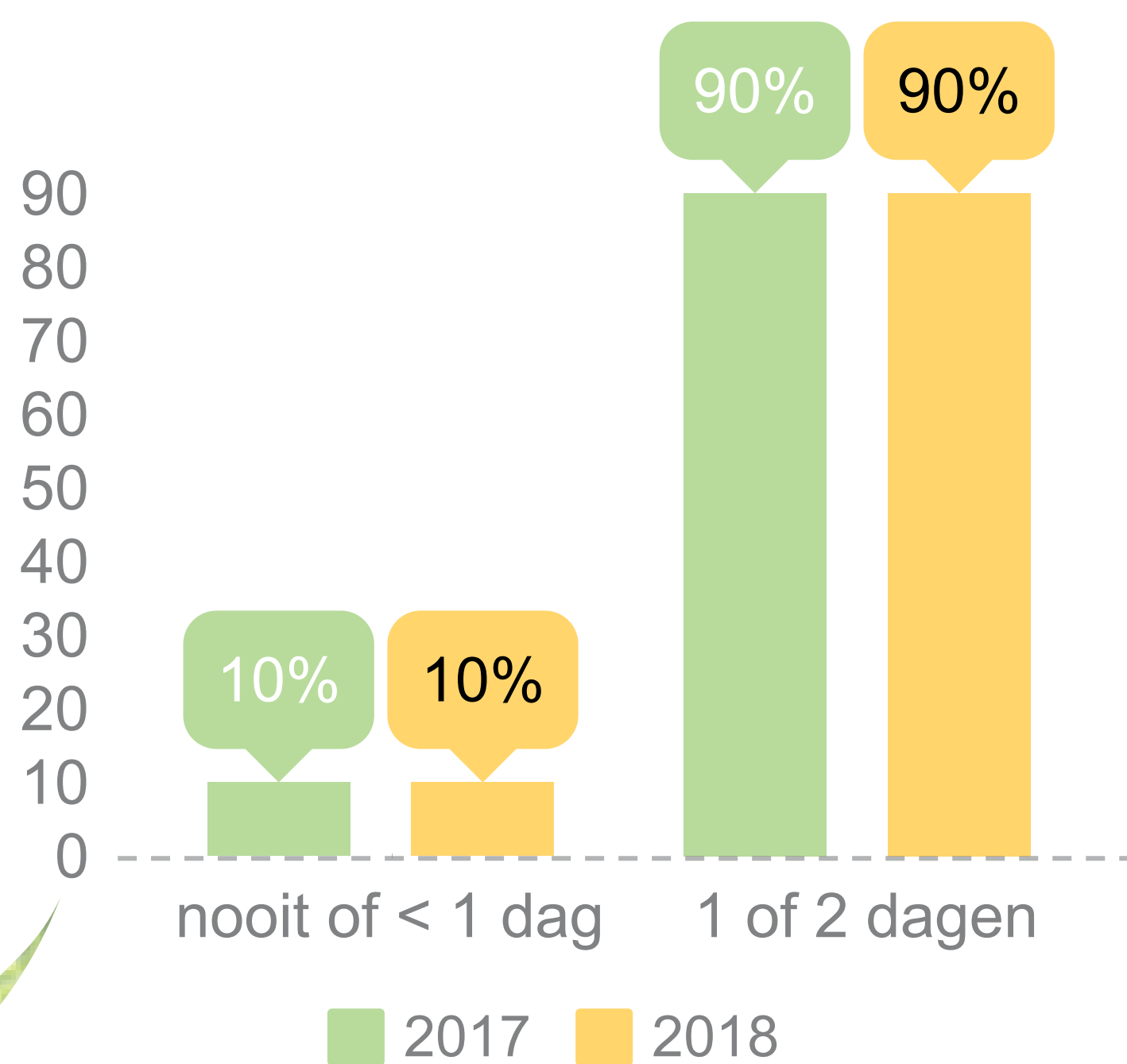
2018



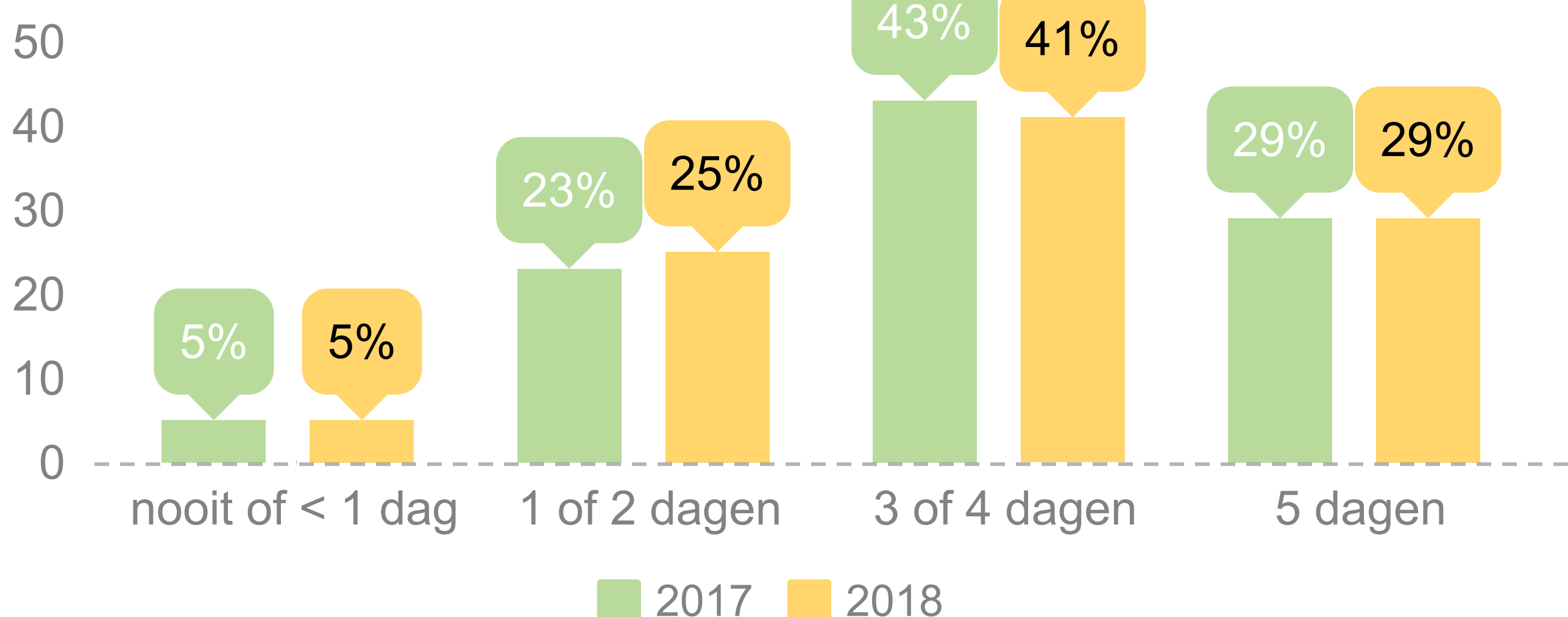
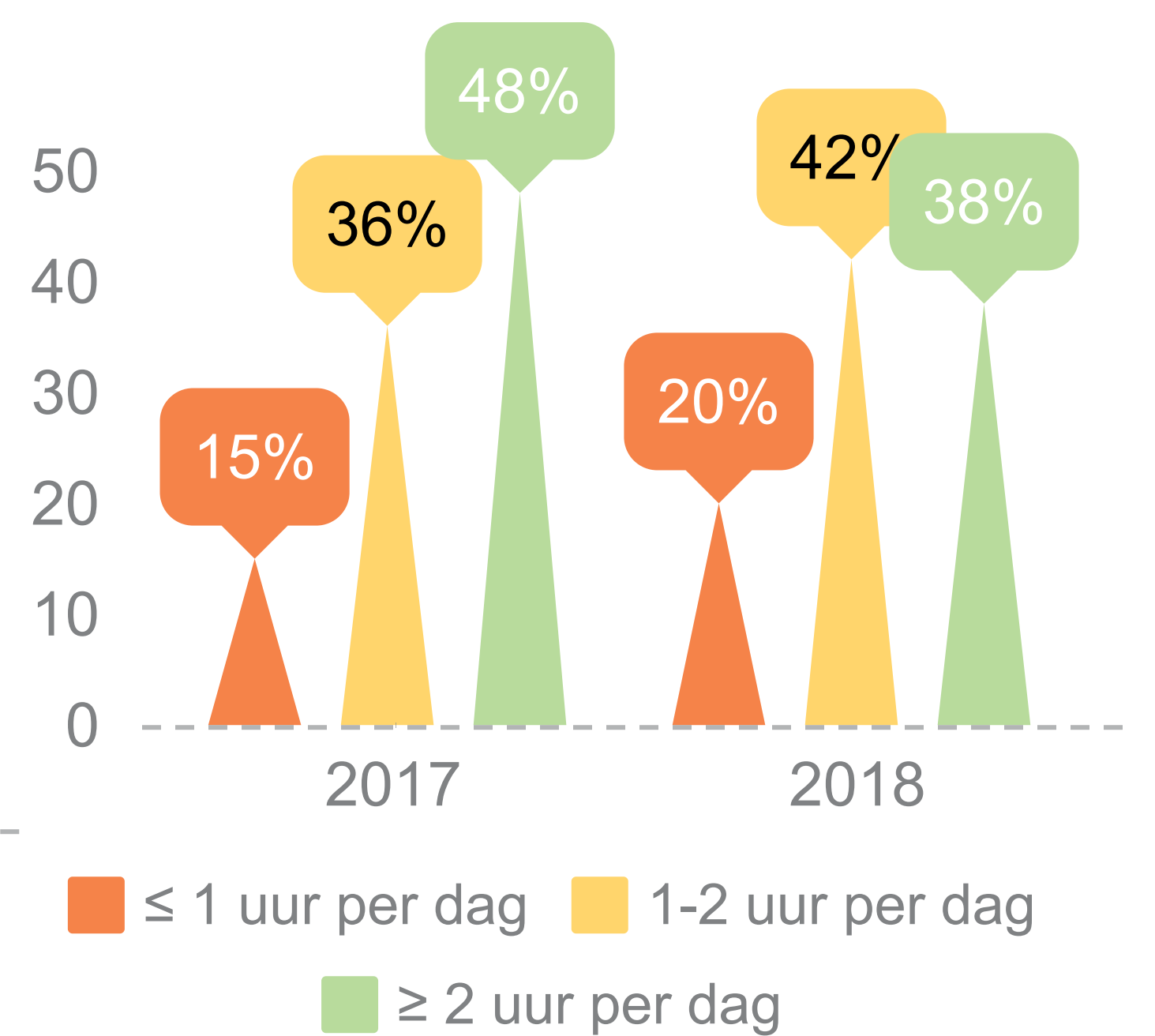
sporten
6 - 13 jarigen

Waarom zijn kinderen geen lid van een sportvereniging? Top 3 2017: Meer plezier in andere hobby's, kind is lid van een ander soort vereniging/club, tijden komen niet goed uit
2018: Meer plezier in andere hobby's, kind is lid van een ander soort vereniging/club, kind beweegt al voldoende

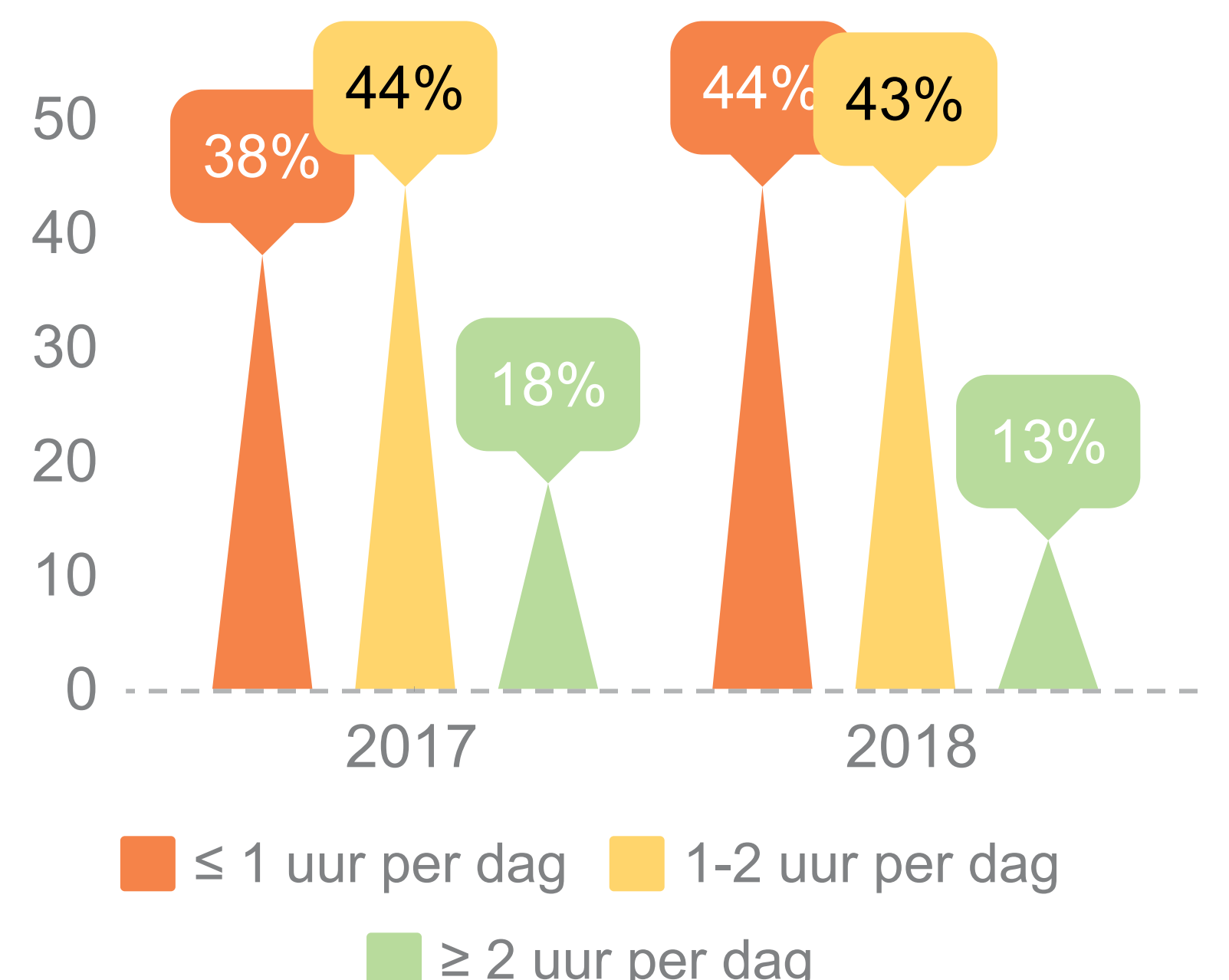
buitenspelen



in het weekend

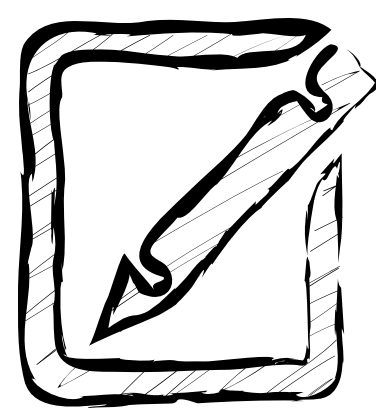


doordeweeks



Beeldschermgebruik

73%



van de ouders heeft regels thuis over tv kijken/(spel)computeren

2017

79%

2018

tv / computer gebruik

78%

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

22%

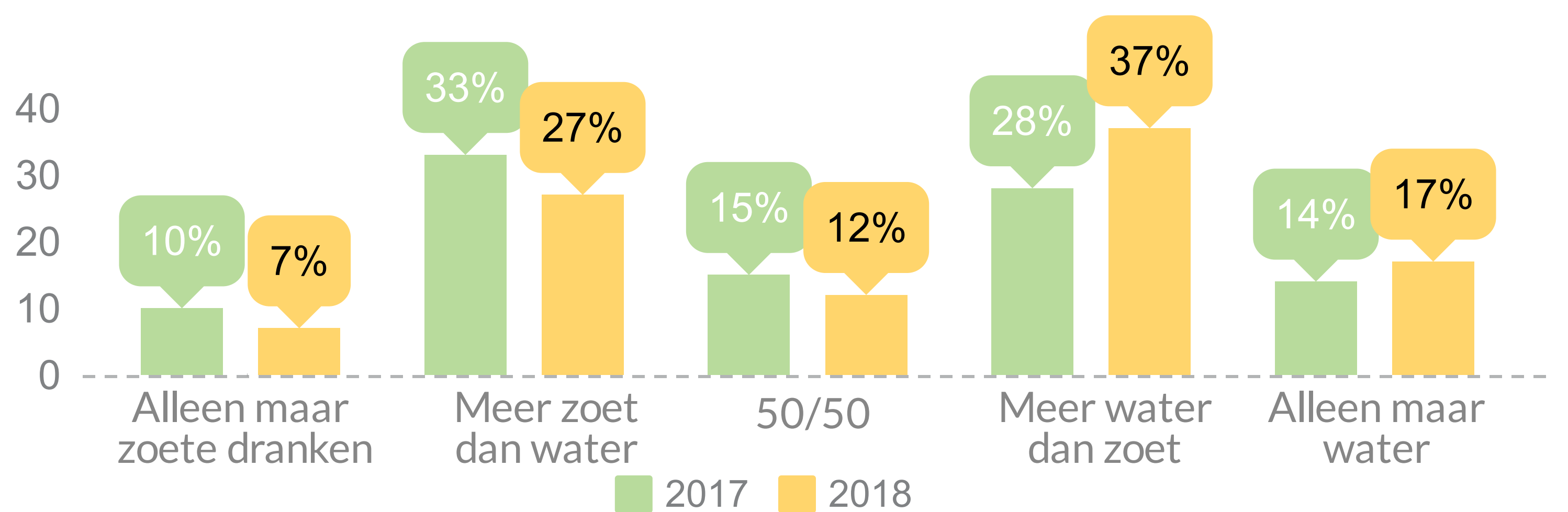
van de kinderen kijkt per dag 2 uur of langer naar een beeldscherm

79%

22%

voeding

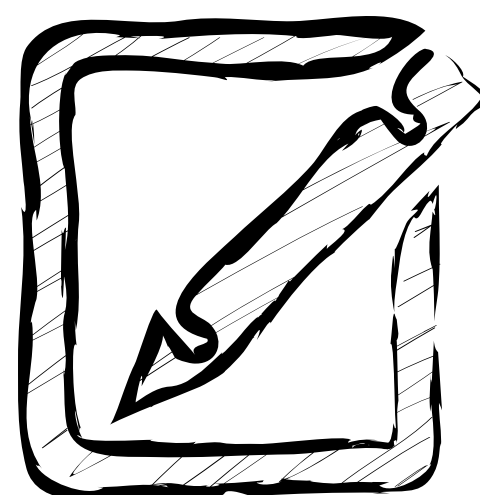
Wat drinken kinderen? Verhouding zoete dranken vs. water



drinken

2017

71%



2018

70%

van de ouders heeft regels thuis over het drinken van zoete dranken

2017

94% van de kinderen ontbijt dagelijks
1% van de kinderen ontbijt nooit

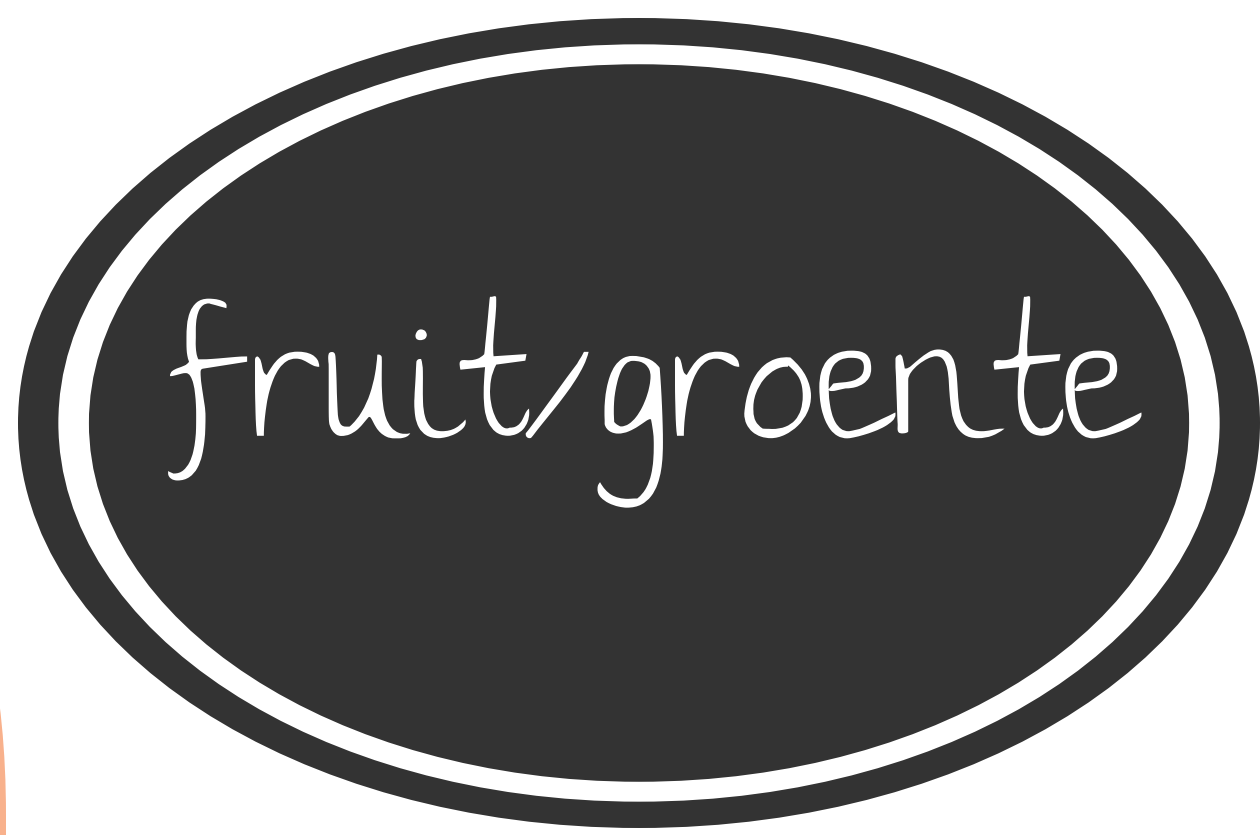
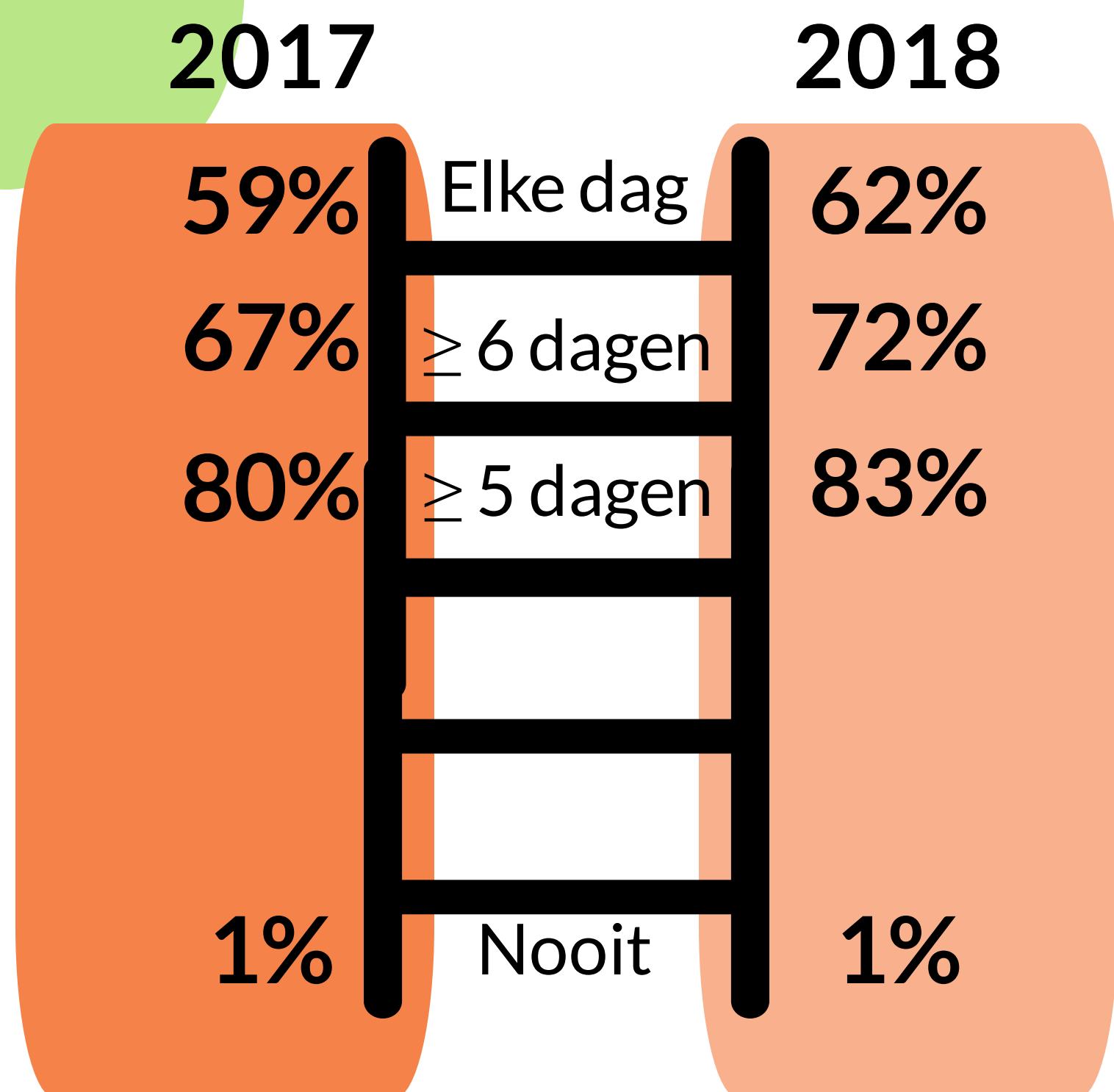
2018

94% van de kinderen ontbijt dagelijks
1% van de kinderen ontbijt nooit

ontbijt

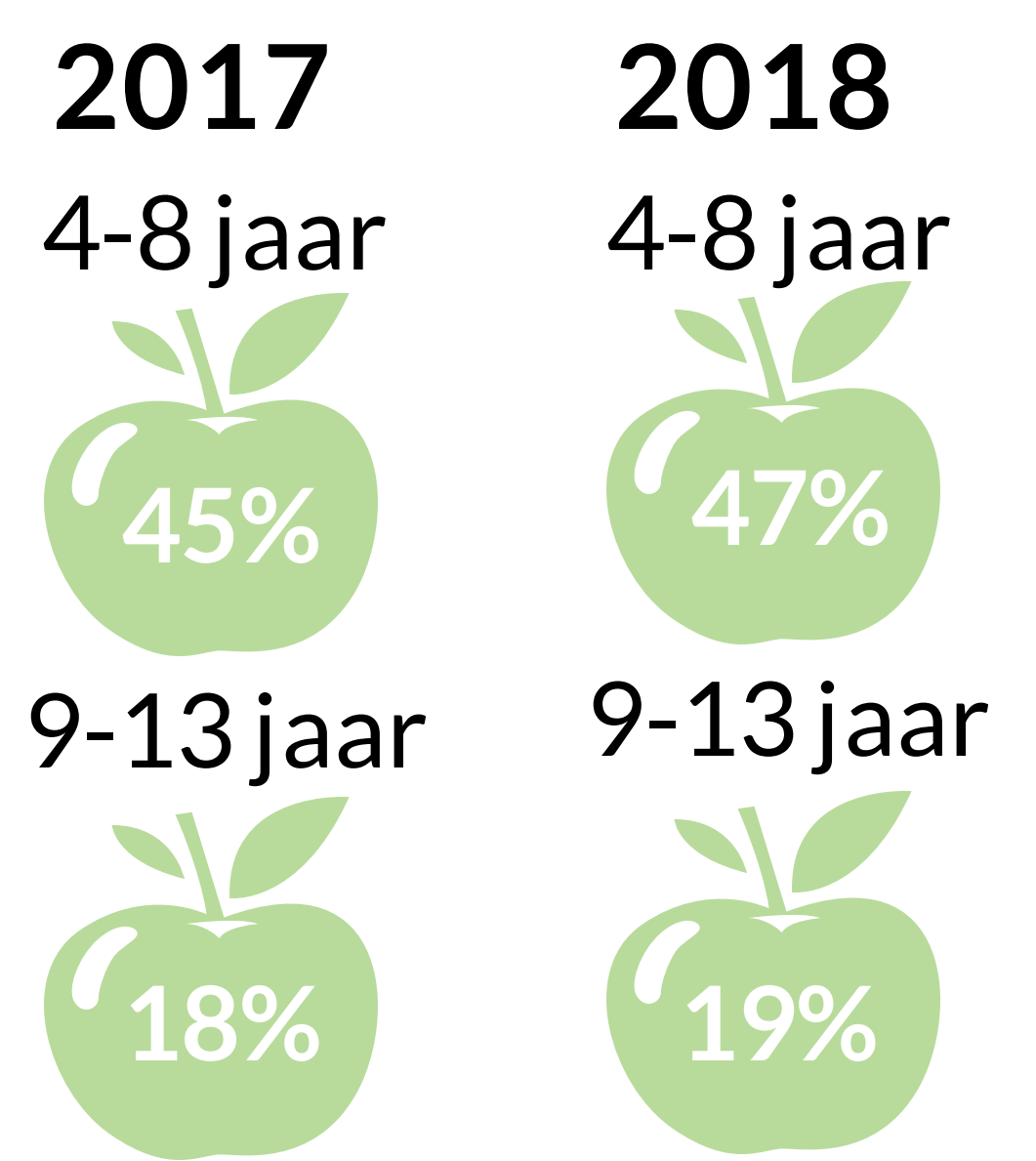


Hoeveel dagen in de week eten kinderen fruit?



NORM: Voor 4-8 jarigen beveelt het voedingscentrum tenminste 1,5 portie fruit per dag aan, voor 9-13 jarigen 2 porties.

Hoeveel kinderen voldoen aan de fruitnorm?

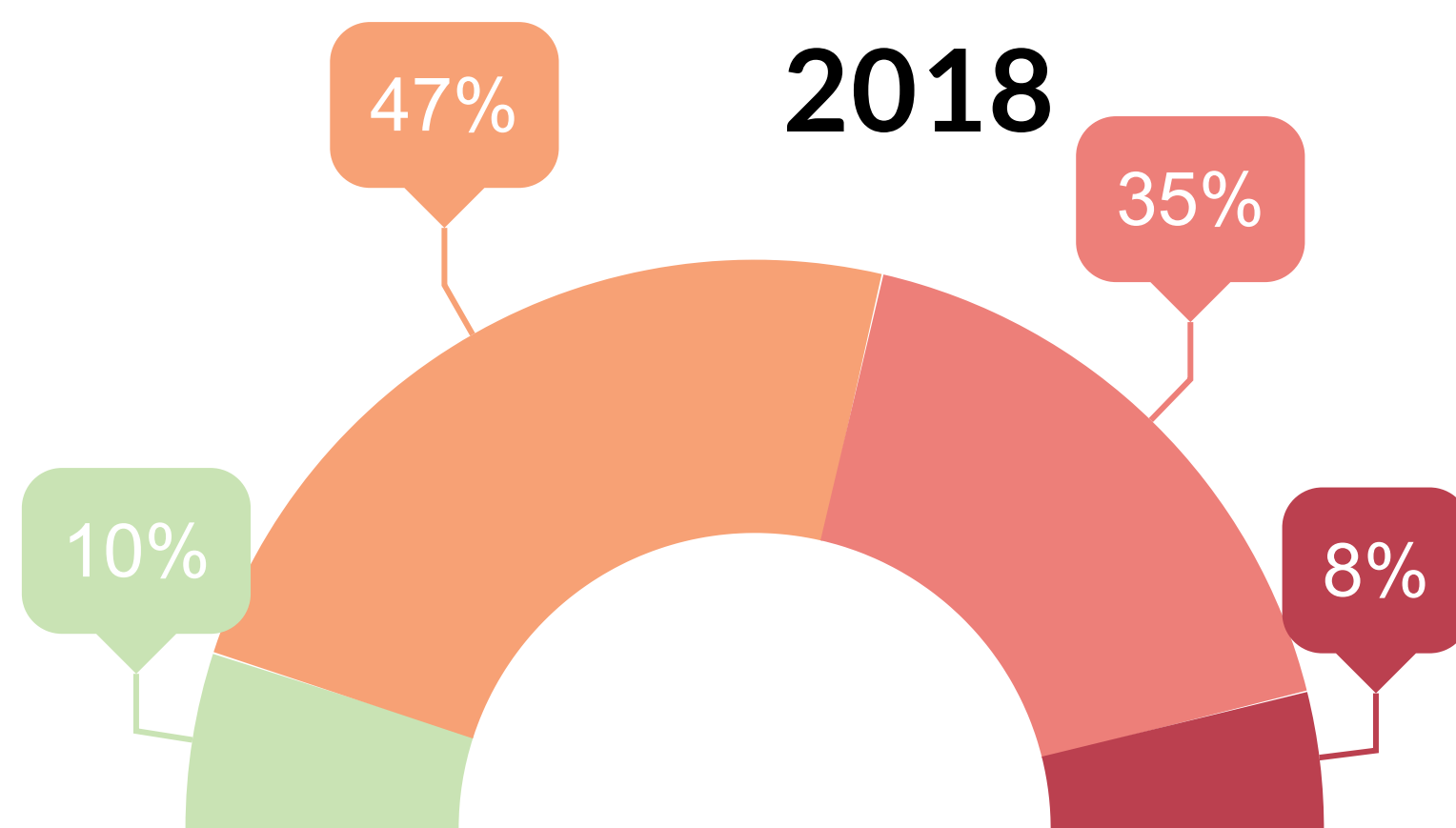
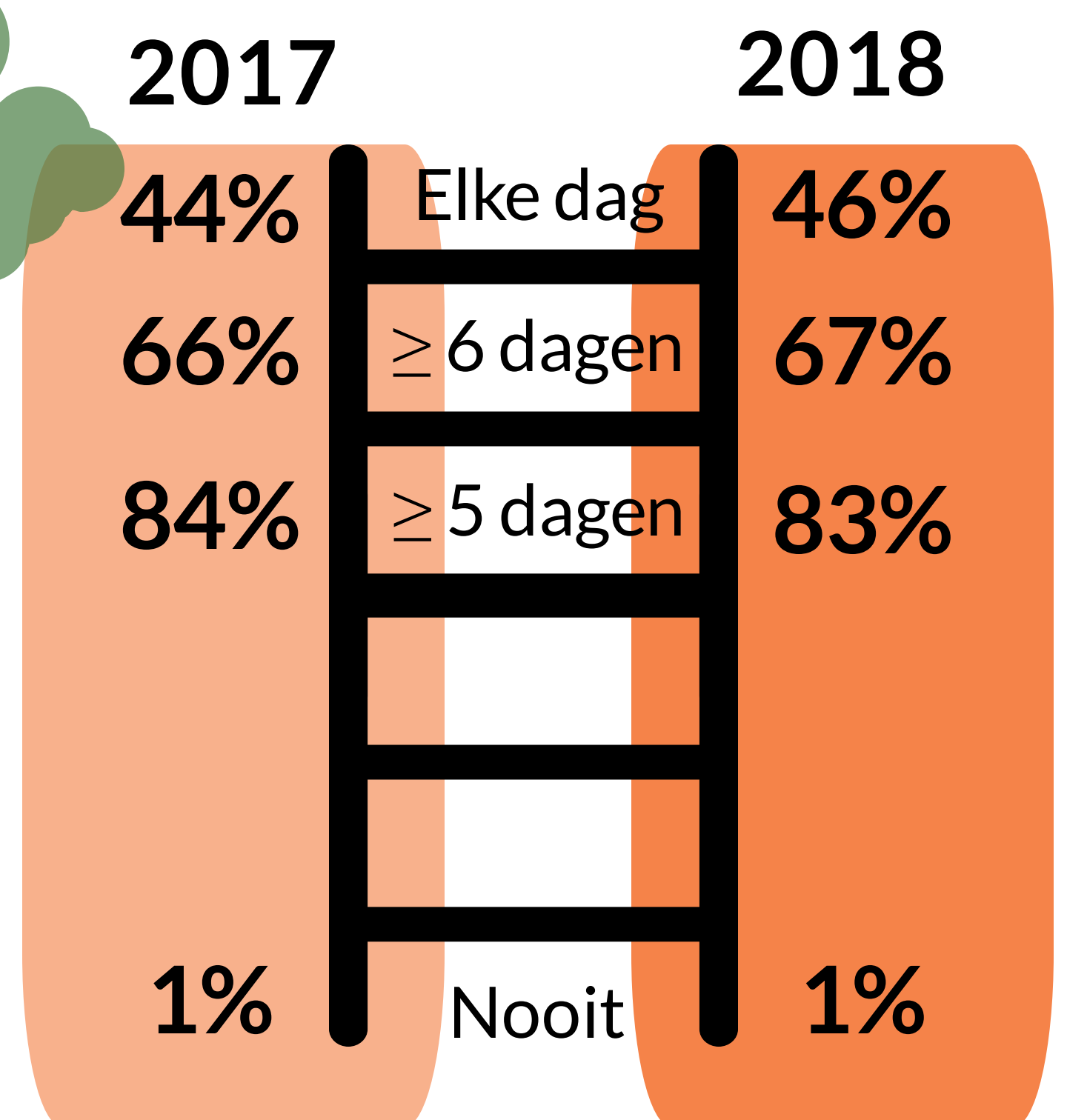


Hoeveel kinderen voldoen aan de groentenorm?

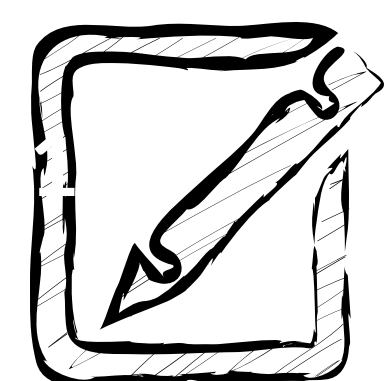


NORM: Voor 4-8 jarigen beveelt het voedingscentrum tenminste 100-150 gram groente per dag aan, voor 9-13 jarigen 150-200 gram.

Hoeveel dagen in de week eten kinderen groente?



■ Nooit of < 1 keer per dag (10%)
 ■ 1 keer per dag (47%)
 ■ 2 keer per dag (35%)
 ■ 3 keer per dag of meer (8%)



2018
78%

van de ouders heeft regels thuis over het eten van snoep

Conclusie

Basisschoolleerlingen in de 5 Heuvellandgemeenten zijn actief in hun vrije tijd, er wordt regelmatig buitengespeeld en de meeste 6-13 jarigen zijn lid van een sportvereniging.

In 2017 dronk 42% meer water dan zoete drankjes, of zelfs alleen maar water. In 2018 is dit gestegen naar 52%. De focus van JOGG lag op het stimuleren van water drinken, dat is ook duidelijk verbeterd: kinderen zijn meer water gaan drinken en minder zoete dranken.

Ook hebben veel scholen fruit, en soms ook groente, verstrekt aan de leerlingen (via EU-schoolfruit). We zien dat kinderen in 2018 iets meer fruit en groente eten vergeleken met 2017. De aanbevolen hoeveelheden groente en fruit worden door veel kinderen echter nog niet gehaald.

Heeft u vragen?

Nickee Rutten, regionale JOGG regisseur Heuvelland

E: nickee.rutten@ggdzl.nl T: 06 46 23 86 84