



Gezonde en actieve leefstijl in gemeente Stein

Sinds 2020 is Stein 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.

Ecsplare en Leerbedrijf SPRINT zijn (mede)verantwoordelijk voor de uitvoering van de activiteiten, projecten en programma's van de JOGG-aanpak in Stein. 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.

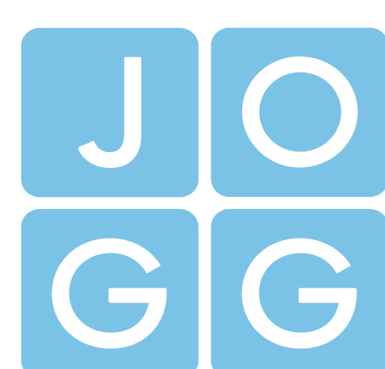
Voor een goede aanpak wil JOGG in Stein meer inzicht krijgen in de leefstijl van basisschoolleerlingen. Daarom is in gemeente Stein in het najaar van 2020 onderzocht wat leerlingen zoal eten en drinken en hoeveel ze bewegen. Alle 6 basisscholen in Stein hebben hun medewerking verleend aan het onderzoek.

Ouders van 1037 leerlingen van groep 1 t/m 8 vulden een leefstijlvragenlijst in.
De respons was 76%.

Deze factsheet laat u het resultaat zien van het leefstijlonderzoek in gemeente Stein.

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

Sanne Hamers
JOGG-regisseur gemeente Stein
Sanne.Hamers@ecsplare.nl



Stein
gezonde jeugd
gezonde toekomst

ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport



Bewegen

**fietst of loopt
naar school**

6-7 jaar

75%

8-10 jaar

86%

11-12 jaar

95%

88%

**van de 6-12
jarigen is
lid van een
sportvereniging**

Top 3 meest beoefende sporten:

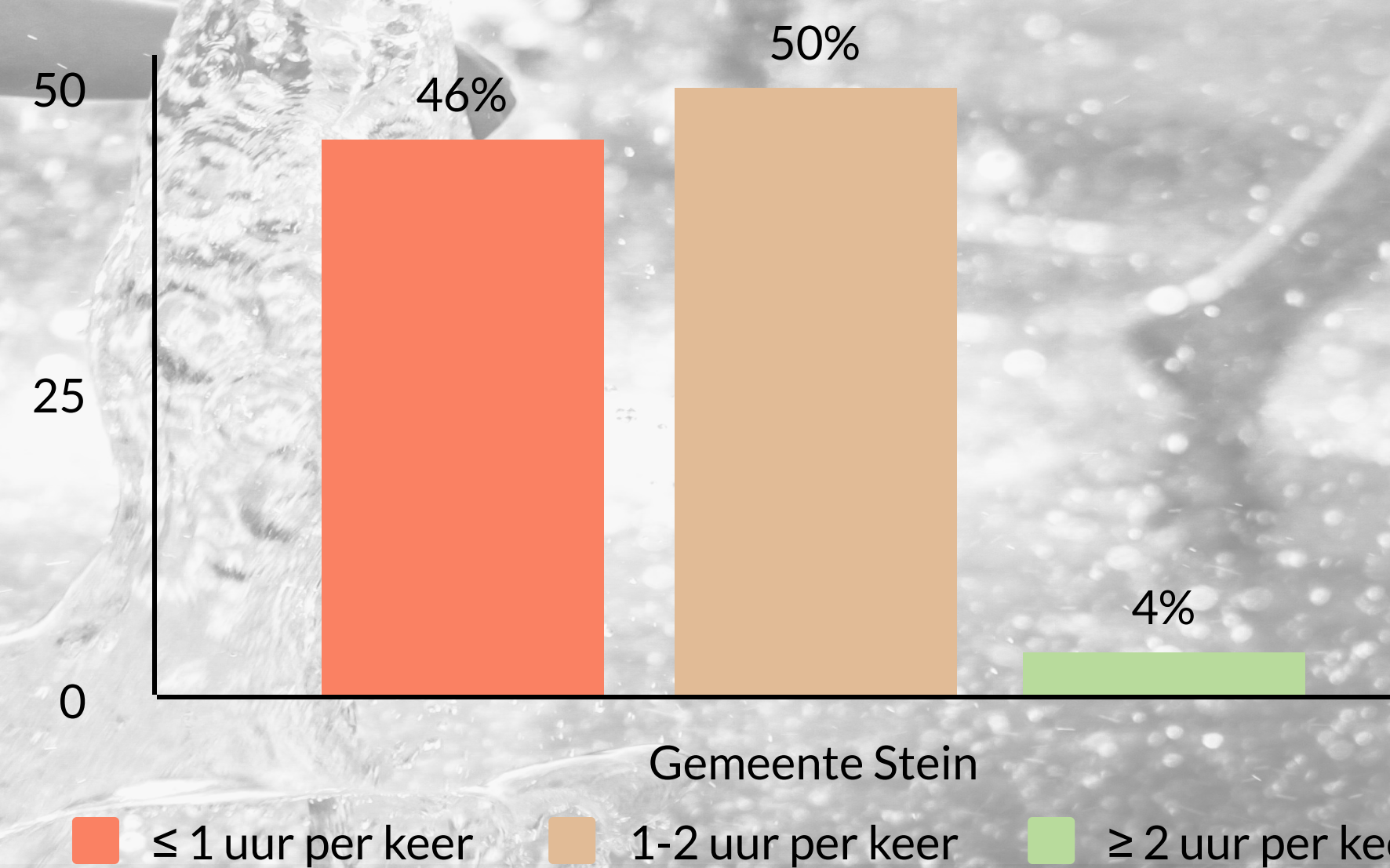
1. Voetbal
2. Zwemmen/Zwemles
3. Dansen

6-12 jarigen in
gemeente Stein
sporten gemiddeld

1,7

dagen in de week

**Hoe lang sporten
kinderen per keer?**



**buitenspelen
4-12 jarigen**

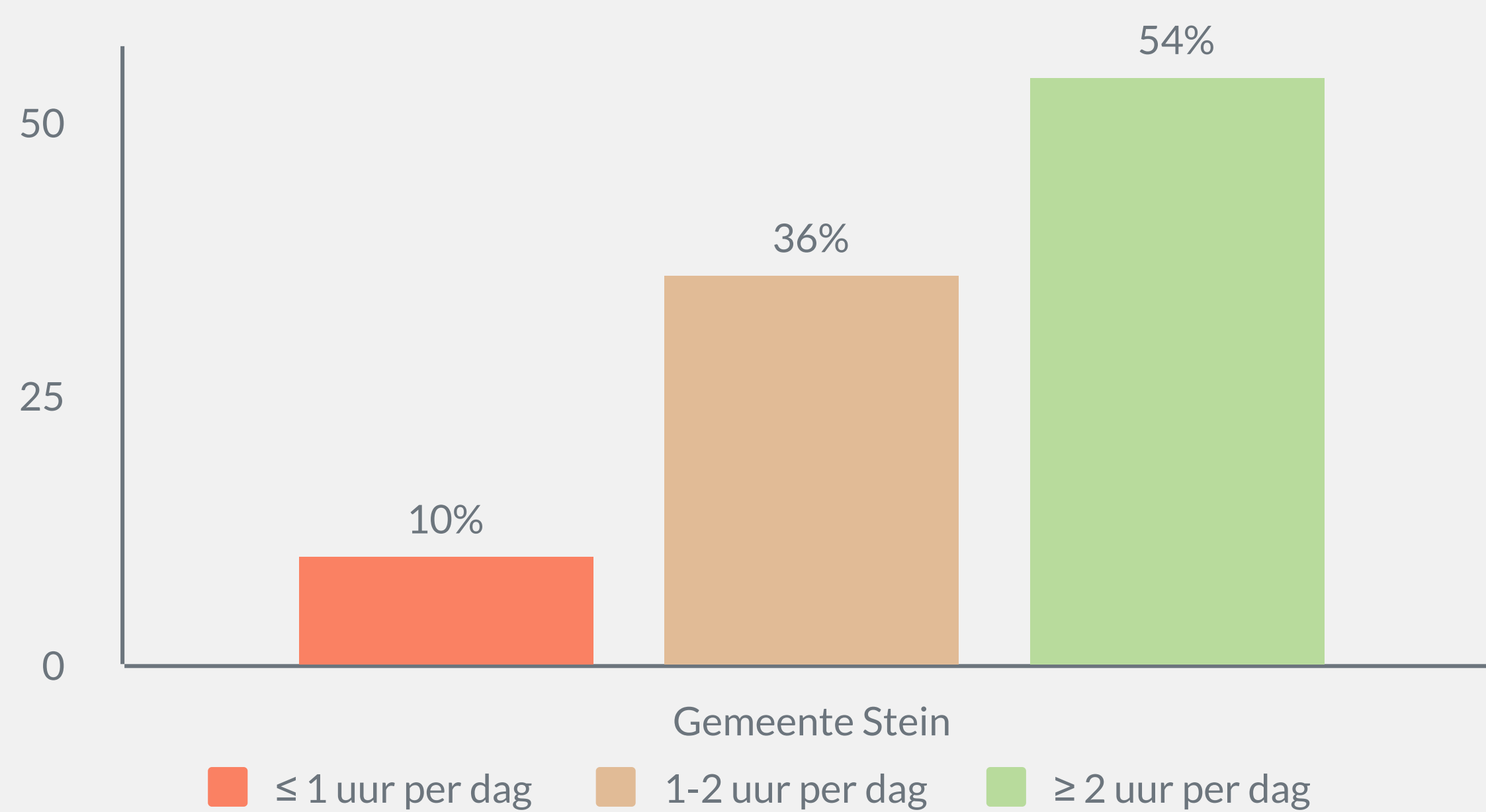
in het weekend

nooit of < 1 dag

4%

1 of 2 dagen

96%



doordeweeks

nooit of < 1 dag

2%

1 of 2 dagen

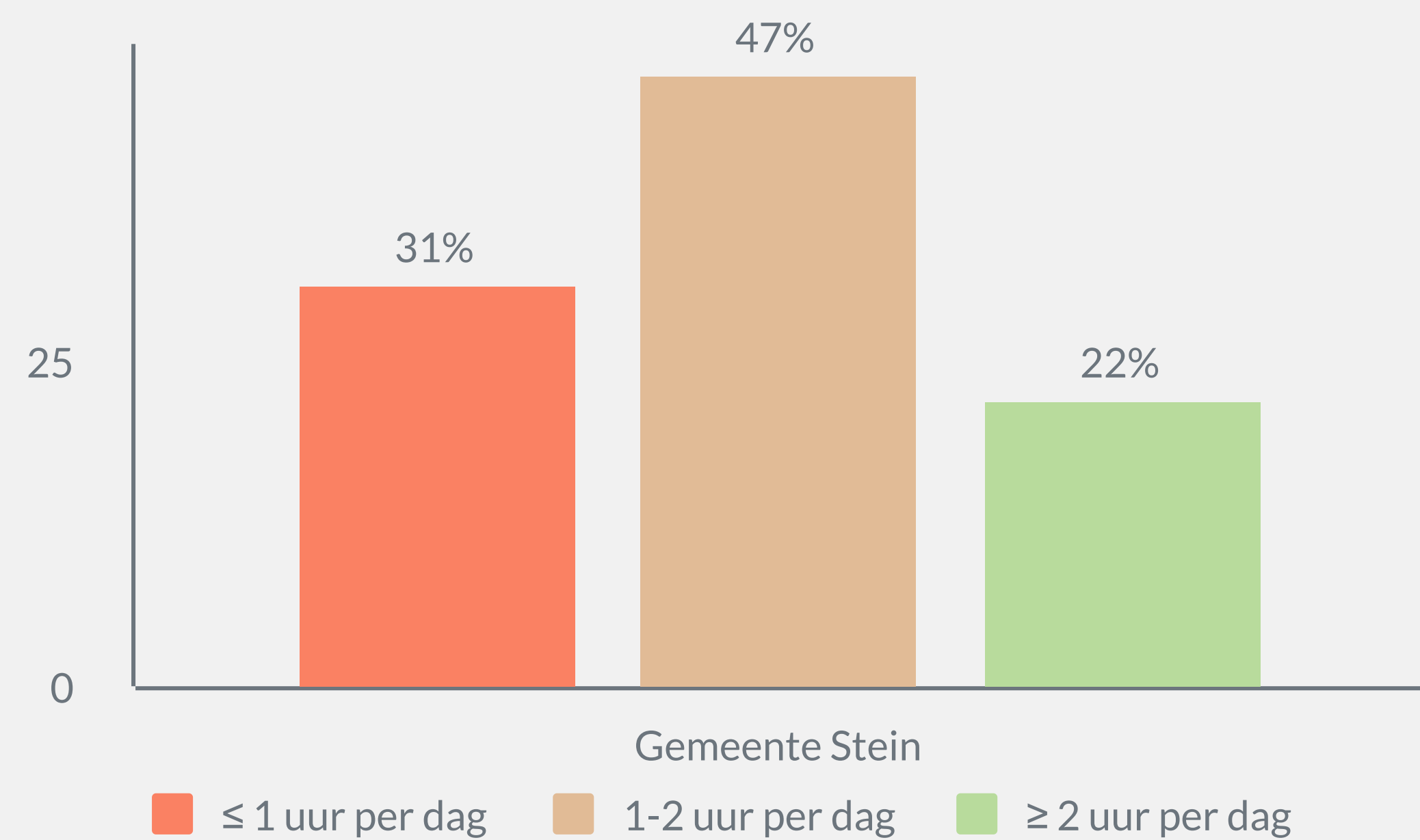
17%

3 of 4 dagen

43%

5 dagen

39%



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

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



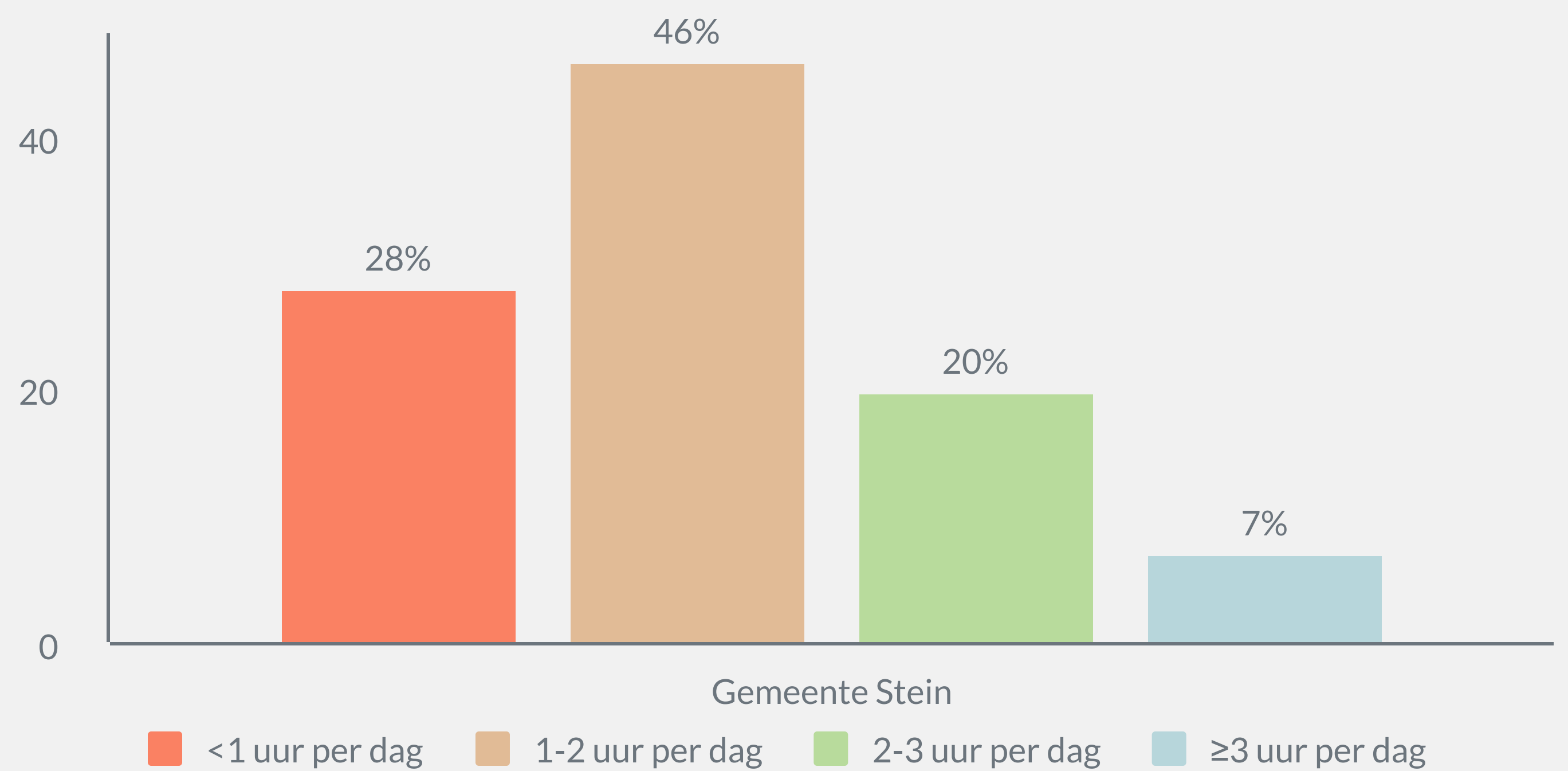
3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.

Beeldschermgebruik 4-12 jarigen



gemiddelde duur per dag:



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

85%

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**.

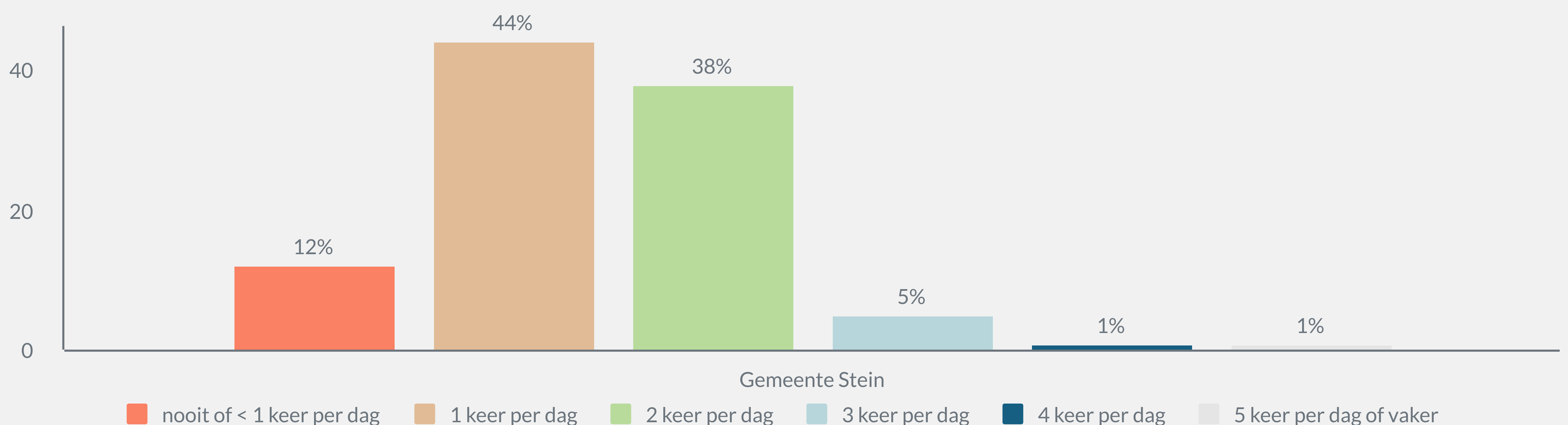
Voor tips omtrent mediaopvoeding, zie:

<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 4-12 jarigen

Hoe vaak hebben kinderen een snoepmoment?



Advies snoepen

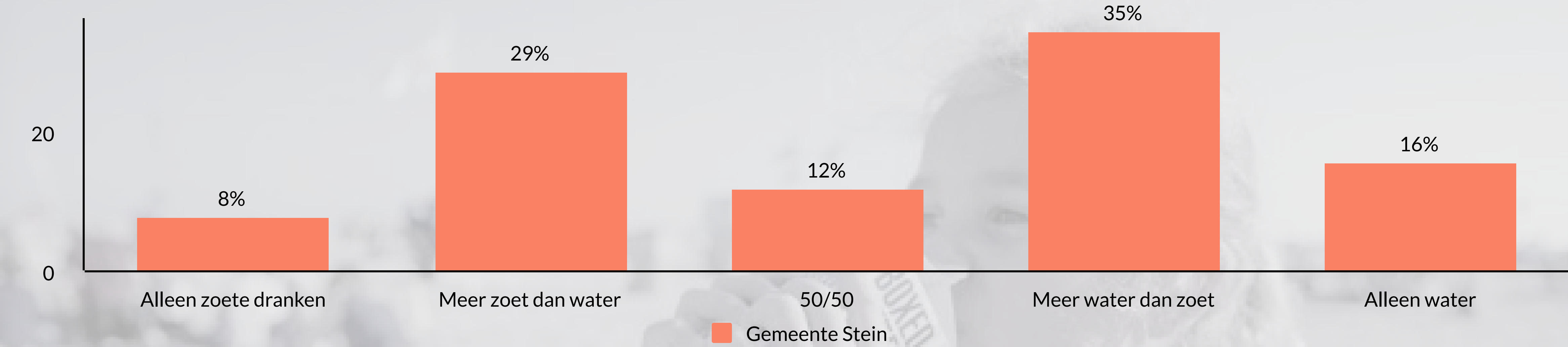
Als het kind gezond eet volgens de Schijf van Vijf, kan af en toe snoepen best. Het is daarbij goed als je zelf ontspannen met snoep omgaat. Geef het kind niet vaker dan 4 keer eten of drinken tussen de maaltijden door. Dat voorkomt tandbederf en helpt om op het juiste gewicht te blijven.

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.

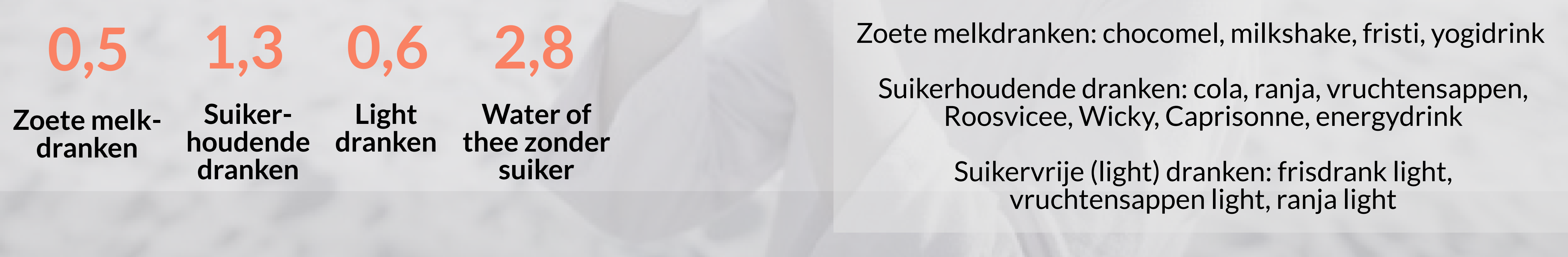
(Voedingscentrum, 2019)

Drankjes / mee naar school 4-12 jarigen

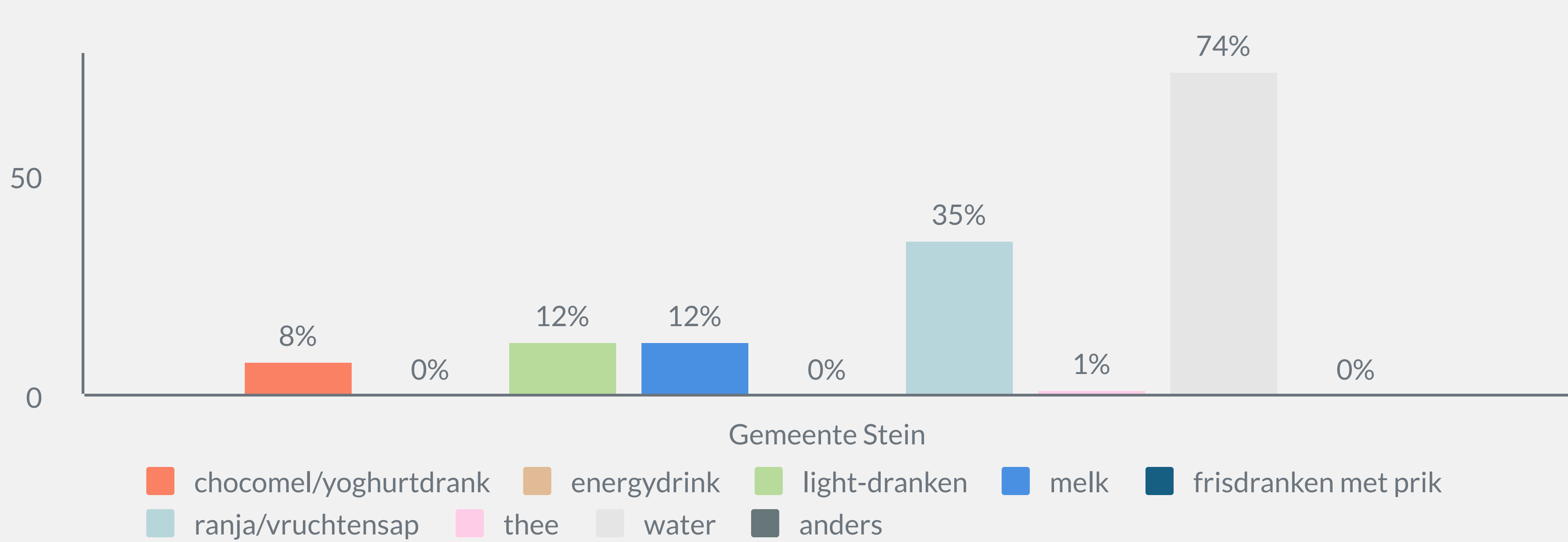
Wat drinken kinderen? Verhouding zoete dranken vs. water:



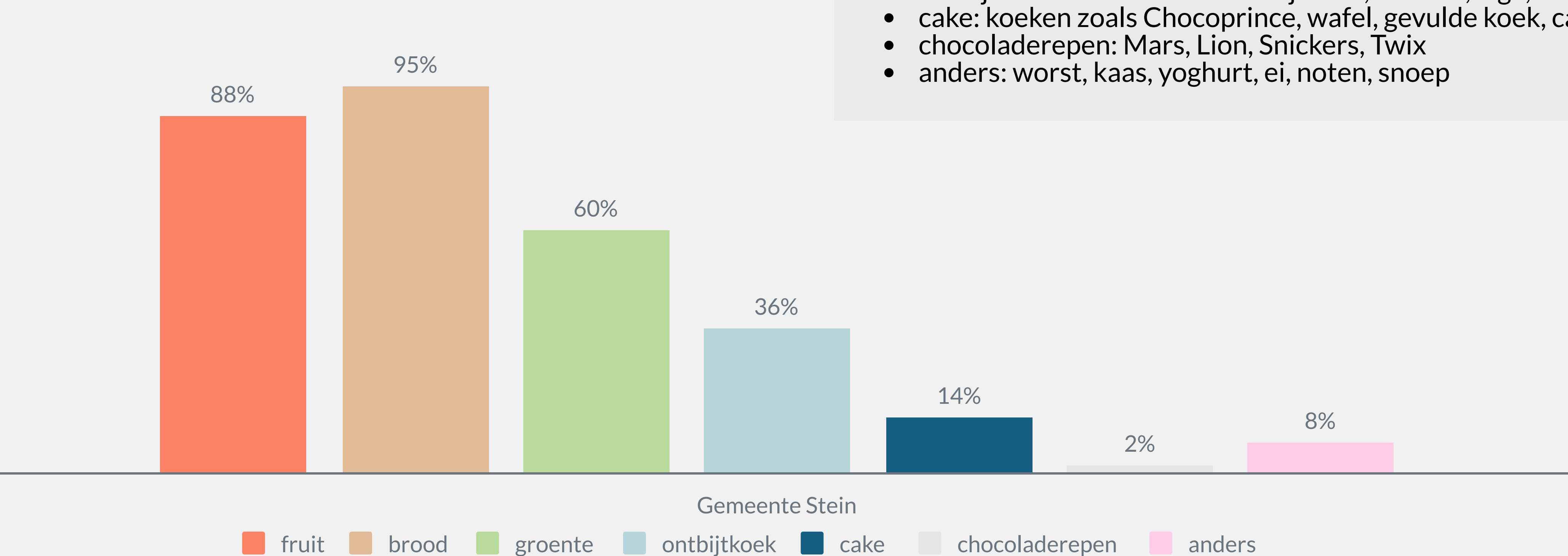
Gemiddeld aantal glazen per dag:



Wat krijgen kinderen meestal mee naar school om te drinken?



Wat krijgen kinderen meestal mee naar school om te eten?



Voorbeelden:

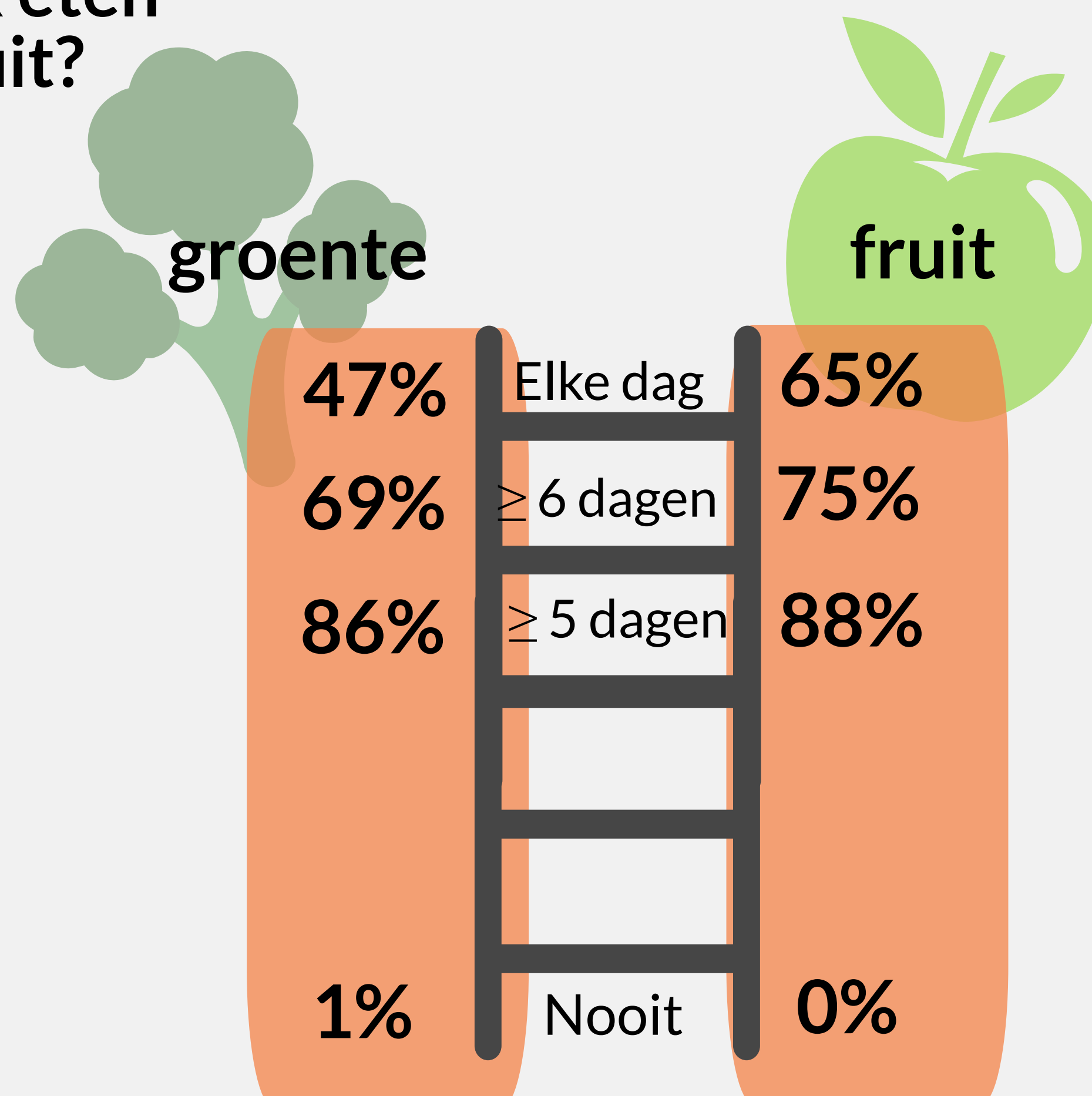
- brood: boterham, krentenbol, rijstwafel, cracker
- groente: komkommer, worteltjes, snoeptomaatjes
- ontbijtkoek: koeken zoals ontbijtkoek, Sultana, Liga, mueslireep, eierkoek
- cake: koeken zoals Chocoprince, wafel, gevulde koek, cake
- chocoladerepen: Mars, Lion, Snickers, Twix
- anders: worst, kaas,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

ontbijt / groente en fruit 4-12 jarigen



Gemeente Stein:
94% van de kinderen
ontbijt dagelijks;
1% nooit.

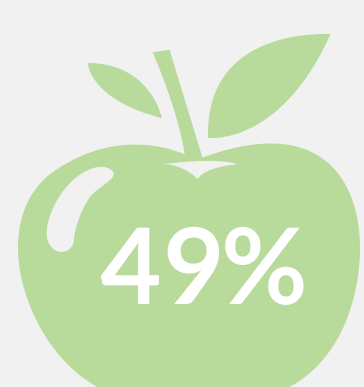
Hoeveel dagen in de week eten
kinderen groente en fruit?



Hoeveel kinderen voldoen
aan de fruitnorm?

NORM Voedingscentrum:
voor 4-8 jarigen tenminste 1,5 portie fruit
per dag, voor 9-12 jarigen 2 porties.

4-8 jaar



9-12 jaar



Hoeveel kinderen voldoen
aan de groentenorm?

NORM Voedingscentrum:
voor 4-8 jarigen tenminste 100-150 gram groente
per dag, voor 9-12 jarigen 150-200 gram.

4-8 jaar

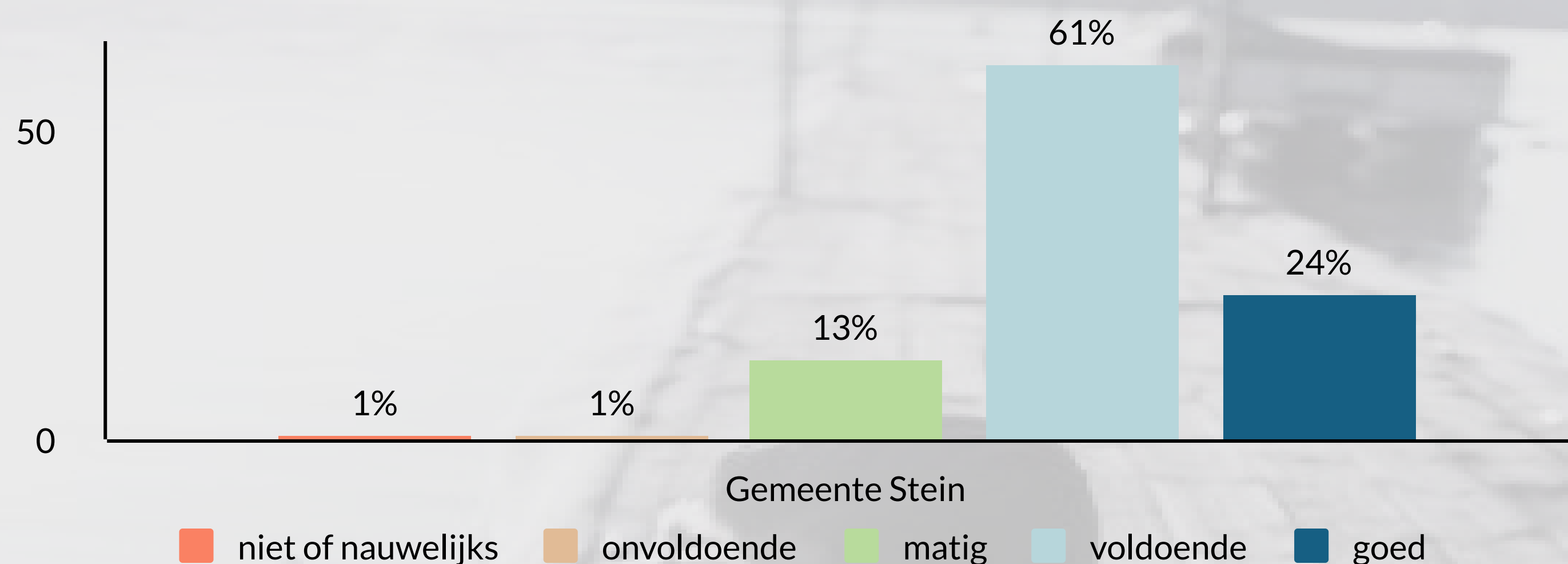


9-12 jaar



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 Stein:

- welbevinden en sociale veiligheid
- mediawijsheid
- bewegen en sport
- 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 Stein

Basisschoolleerlingen in gemeente Stein zijn actief in hun vrije tijd, ze spelen veel buiten en de meeste 6- tot 12-jarigen zijn lid van een sportvereniging. Ook komen de meeste kinderen lopend of fietsend naar school. 85% van de basisschoolleerlingen maakt elke dag gebruik van een (spel)computer, smartphone of tablet.

Ruim een derde van de leerlingen in gemeente Stein 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.

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!

Op basis van de uitkomsten van dit onderzoek zal de JOGG-regisseur aan de slag gaan om de JOGG-aanpak in gemeente Stein vorm te gaan geven.