

ZB| Planbureau  
en Bibliotheek  
van Zeeland

# Factsheet

Gezondheid en voeding  
Jeugdmonitor Zeeland



## Gezondheid en voeding van de Zeeuwse jeugd

ZB| Planbureau heeft via de Zeeuwse Jeugdmonitor diverse onderzoeken uitgevoerd onder kinderen, jongeren, jong volwassenen en ouders met jonge kinderen. In deze factsheet wordt ingegaan op gezondheid, gewicht en voeding van jonge kinderen, basisschoolkinderen en kinderen in het voortgezet onderwijs.

### De meeste Zeeuwse kinderen voelen zich gezond

Een zeer grote meerderheid van de Zeeuwse kinderen voelt zich over het algemeen (erg) gezond. 93% van de ouders van jonge kinderen (3-4 jarigen) gaf in 2013 aan dat de gezondheid van hun kind, over het algemeen genomen, goed of heel goed is.

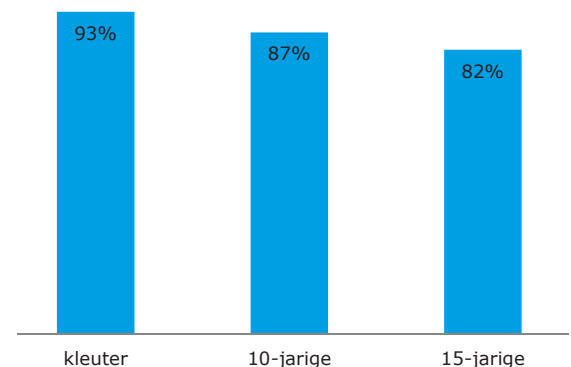
Bijna negen op de tien kinderen op de basisschool (groep zes) vinden dat het met hun gezondheid goed gaat. 12% van de kinderen vindt dat het wel gaat. Eén op de honderd leerlingen gaf aan dat hun gezondheid in het algemeen niet zo best of zelfs slecht is.

Van de scholieren uit klas 3 van het voortgezet onderwijs gaf 82% aan dat hun gezondheid over het algemeen goed of heel goed is. 16% van de scholieren kruiste het antwoord 'gaat wel' aan. 2% van de scholieren antwoordde dat hun gezondheid over het algemeen niet zo best of zelfs slecht is. Jongeren met overgewicht zijn iets negatiever over hun gezondheid.

### VO-scholieren lijken zich minder gezond te voelen dan (jonge) kinderen

Naarmate kinderen ouder worden, zijn er iets meer kinderen die aangeven dat het niet zo goed gaat met hun gezondheid. Dit zou kunnen komen door een ongezondere levensstijl naarmate kinderen ouder worden<sup>1</sup>. Vooral kinderen uit eenoudergezinnen en meisjes in het voortgezet onderwijs ervaren gemiddeld veel vaker gezondheidsproblemen. Vmbo-scholieren ervaren meer gezondheidsproblemen dan vwo-scholieren. Deze relaties zijn ook in landelijk onderzoek aangetoond<sup>2</sup>.

Figuur 1: Ervaren gezondheid naar leeftijd



### Ondergewicht en overgewicht zijn niet toegenomen in de tijd

Eén op de drie jonge kinderen in Zeeland heeft ondergewicht en 9% van de jonge kinderen heeft overgewicht/obesitas. Van de basisschoolleerlingen heeft één op de tien ondergewicht en één op de zes overgewicht/obesitas<sup>3</sup>. Onder middelbare scholieren (klas 3) heeft 10% ondergewicht en 8% overgewicht/obesitas. De cijfers voor jonge kinderen en scholieren zijn gelijk gebleven in de tijd<sup>4</sup>.



1. Van Dorsselaer et al. HBSO 2009 Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland. Trimbos Instituut, Utrecht, 2010

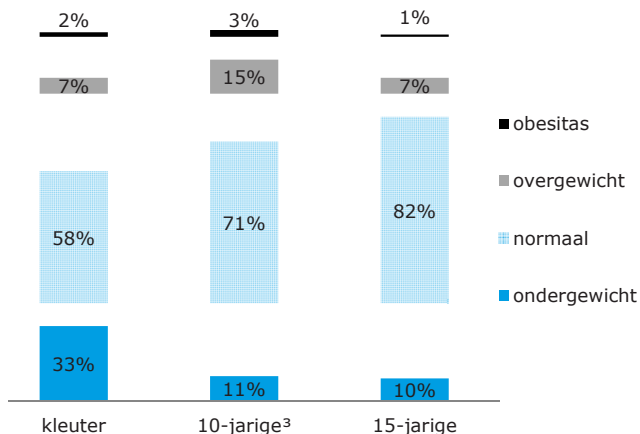
2. Idem 1

3. Bron: DDJGZ, 2014-2015; GGD Zeeland

4. Dit is niet bekend voor de cijfers van basisschoolleerlingen

# Factsheet Gezondheid en voeding

Figuur 2: BMI-klasse naar leeftijd



Er is een sterke relatie met de achtergrond van de scholieren. Vooral laagopgeleiden, meisjes (ondergewicht) en niet-westerse allochtonen zitten vaak onder of boven de gewichtsnorm.

Overgewicht wordt door kinderen vaker als een probleem ervaren dan ondergewicht. Van degenen met ondergewicht is 76% tevreden met het eigen gewicht, van degenen met overgewicht is 43% tevreden met het eigen gewicht en van de scholieren met obesitas 34%.

## Een kwart van de VO-scholieren lijnt; bijna de helft heeft wel eens een vreetbui

Eén op de zeven scholieren gaf aan het afgelopen jaar meer dan 5 kilo te zijn afgevallen. Een kwart van de scholieren heeft gelijnd. Ze deden dit door minder te eten en niet te snoepen of door meer te bewegen en te sporten. Vooral meisjes, allochtonen, scholieren met overgewicht en obesitas lijnen vaker en scholieren op het vmbo lijnen vaker. Opvallend is dat ook één op de tien jongeren met ondergewicht serieus heeft gelijnd.

Bijna de helft van de scholieren (47%) heeft wel eens een vreetbui gehad. Een vreetbui is het eten van grote hoeveelheden buiten de maaltijden om, zonder dat je ermee kan stoppen.

## Ontbijten doen de meeste (jonge) kinderen en VO-scholieren iedere dag

Jonge kinderen en basisschoolkinderen ontbijten gemiddeld iedere dag. Middelbare scholieren slaan wel eens een dag over. Jonge kinderen die in een gezin wonen met meer dan één risicofactoren (éénoudergezin, laag inkomen, alcohol/verslaving, depressieve ouders, slechte woonsituatie, lage opleiding) ontbijten minder vaak. Dit geldt ook voor basisschoolleerlingen en scholieren met allochtone ouders, vmbo-scholieren en meisjes. Er bestaat een positief verband tussen het gemiddeld aantal keren dat kinderen ontbijten en de (ervaren) gezondheid.

## VO-scholieren eten iets minder vaak groente en fruit dan (jonge) kinderen

Jonge kinderen eten gemiddeld 6 dagen per week groente en fruit en middelbare scholieren eten gemiddeld 5 dagen groente en 4 dagen fruit<sup>5</sup>. Deze bevindingen sluiten ook nauw aan bij landelijk onderzoek dat bij het stijgen van de leeftijd een ongezondere leefstijl toeneemt<sup>6</sup>. Havo'ers, vwo'ers en meisjes eten vaker groente en fruit. Vergeleken met voorgaande

5. Er zijn binnen de Jeugdmonitor Zeeland aan basisschoolleerlingen geen vragen gesteld over voeding.

6. Idem 1

jaren aten jonge kinderen in 2013 iets vaker fruit. Hoe hun eetgedrag zich in de afgelopen tijd ontwikkeld heeft, wordt onderzocht in het volgende onderzoek in 2017. Dan worden ook diverse andere onderwerpen onderzocht.

Scholen, kinderopvangorganisaties, gemeenten, GGD Zeeland, CIOS, SportZeeland en sportverenigingen werken samen in projecten om kinderen meer te laten bewegen en gezonder te laten eten:

- sCoolsport;
- de Gezonde school
- de Gezonde schoolkantine
- schoolfruit
- Active Kids

Daarnaast zijn er programma's waar kinderen met overgewicht naar toe kunnen. Dit zijn programma's waarbij fysiotherapeuten, diëtisten en soms een gedragstherapeut samenwerken:

- Fysiofit
- Dieetoke
- Gelukkig gezond
- Beweegpret
- Fit for Kids
- Lekkerpuh

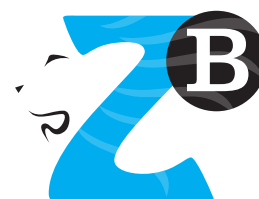
Bron: GGD Zeeland

## COLOFON

Samenstelling:  
Wim van Gorsel  
Paulette de Kraker  
Jolanda van Overbeeke

Deze factsheet is samengesteld door ZB| Planbureau - Jeugdmonitor Zeeland in (mede) opdracht van de Provincie Zeeland en de Zeeuwse gemeenten, in samenwerking met GGD Zeeland.

augustus 2016



ZB| Planbureau  
en Bibliotheek  
van Zeeland



Kousteensedijk 7  
4331 JE Middelburg  
Postbus 8004  
4330 EA Middelburg  
[www.dezb.nl](http://www.dezb.nl)