

## jongeren op gezond gewicht

## Heerlen

Tussen 2015 en 2017 organiseerde JOGG Heerlen op 6 basisscholen in Heerlerheide activiteiten die een gezonde leefstijl stimuleren. Twee van de 6 JOGG-basisscholen zijn heel actief met leefstijl activiteiten in samenwerking met de JOGG-regisseur. De andere 4 JOGG-basisscholen zijn (nog) wat minder actief.

2015

—

2017

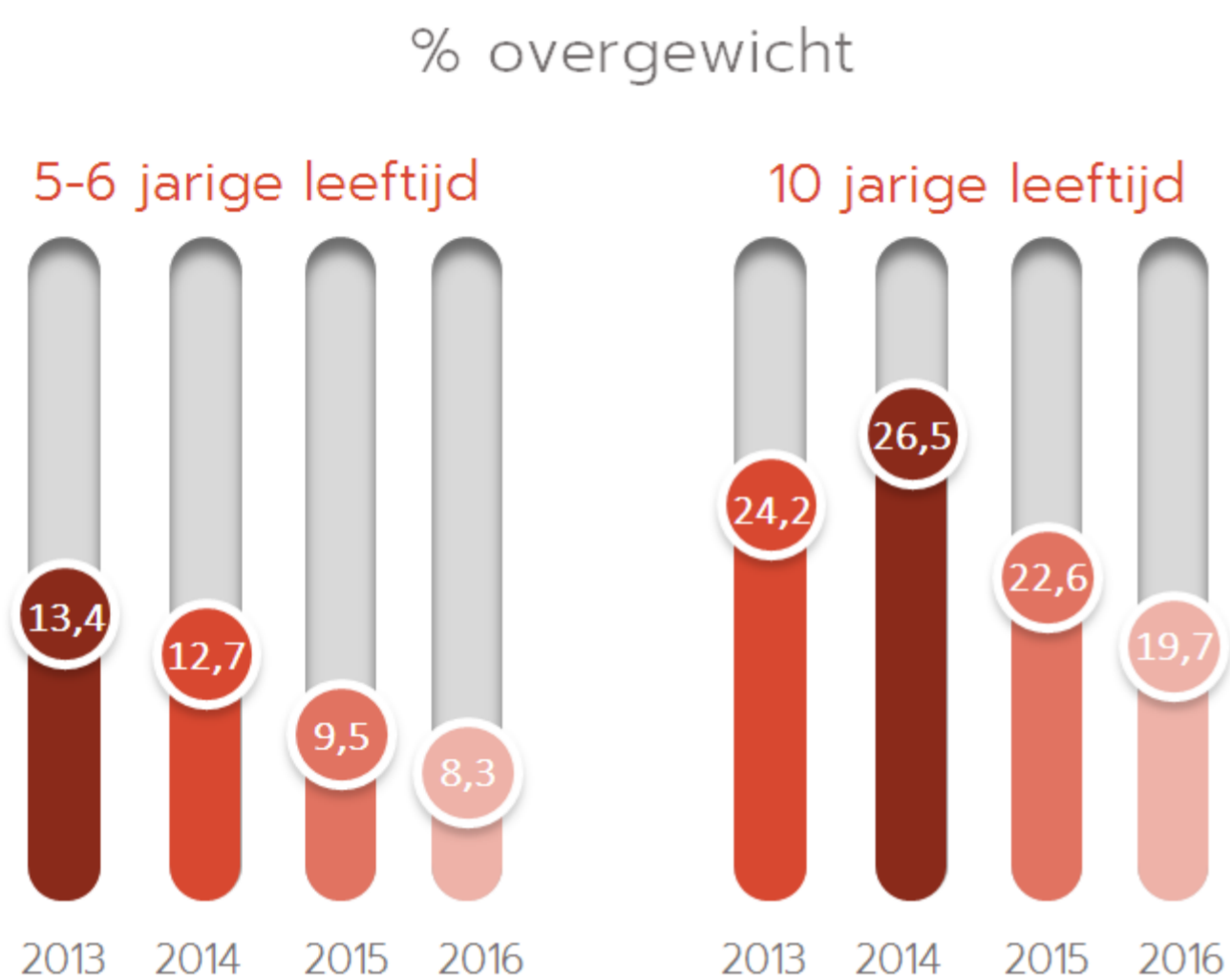
Op 2 controlescholen in Hoensbroek zijn geen extra JOGG-activiteiten georganiseerd. In het voorjaar van 2015 en 2017 werkten deze 8 basisscholen mee aan een leefstijl onderzoek naar sporten, bewegen, eten en drinken. Hiervoor zijn vragenlijsten uitgedeeld aan alle ouders van kinderen van groep 1 t/m 8. Deze factsheet laat veranderingen zien in leefstijlaspecten van de kinderen op de (actieve en niet-actieve) JOGG-scholen, in vergelijking met de kinderen op de 2 controlescholen. Veranderingen in het percentage kinderen met overgewicht in Heerlen zijn gebaseerd op gegevens van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ).

Overgewicht Beweging Drinken Eten



# Overgewicht

Lengte en gewicht wordt door JGZ verpleegkundigen gemeten rond de leeftijd van 5-6 jaar en rond de leeftijd van 10 jaar. Het aantal kinderen in Heerlerheide bleek te klein voor een betrouwbare uitspraak over overgewicht. De cijfers laten het overgewicht van kinderen in de hele gemeente Heerlen zien, dit is wel een betrouwbaar beeld.



In de periode van 2013 t/m 2016 daalde het percentage 5-6 jarige kinderen met overgewicht (incl. obesitas) van 13,4% naar 8,3%.

Ook bij de 10-jarigen daalde het percentage kinderen met overgewicht (incl. obesitas) tussen 2013 en 2016 van 24,2% naar 19,7%.

# Bewegen

## Sporten

Veel kinderen sporten bij een club. Op de JOGG-scholen zijn iets meer kinderen gaan sporten bij een sportclub of vereniging (78% naar 81%). Bij de controlescholen is een kleine afname zichtbaar (87% naar 85%).

**Tip:** Blijf inzetten op samenwerking tussen sportconsulenten, sportclubs en Jeugdsportfonds

Kinderen lopen of fietsen minder vaak zelf naar school zowel op de JOGG-scholen (58% naar 50%) als controlescholen (57% naar 53%).

**Tip:** Stimuleer ouders om lopend of fietsend met hun kind naar school te komen

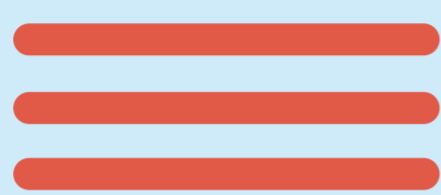
**Tip:** Bekijk de veiligheid en het parkeerbeleid rondom de school

## Actief naar school

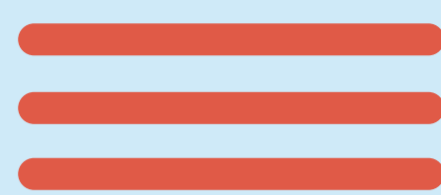
# Drinken



Scholen die actief met JOGG aan de slag zijn gegaan laten de grootste stijging van water drinken zien (2,8 naar 3,4 glazen) en een afname van frisdrank, ranja en zoete melkdranken.



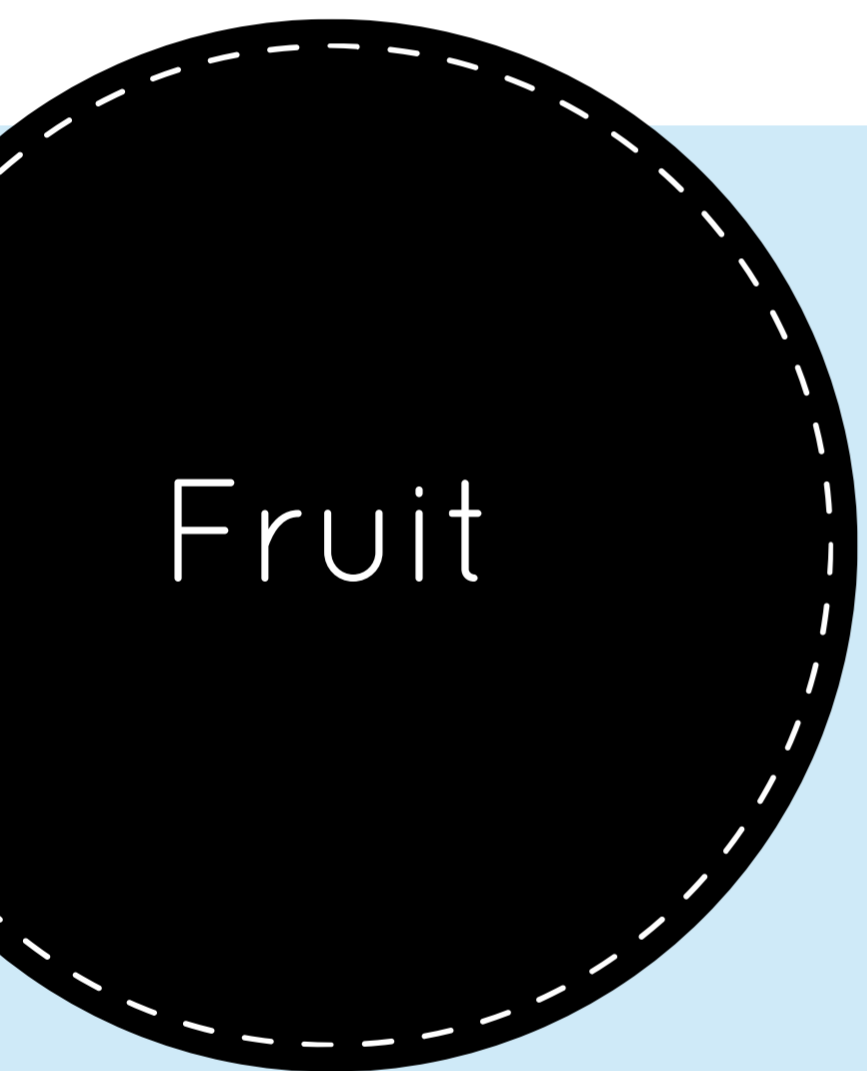
De JOGG  
drinkwatercampagne werkt!



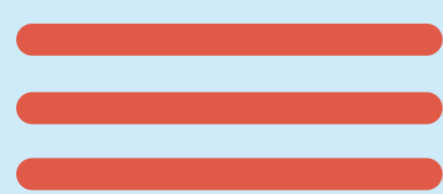
**Tip:** Ga door of start met de drinkwatercampagne



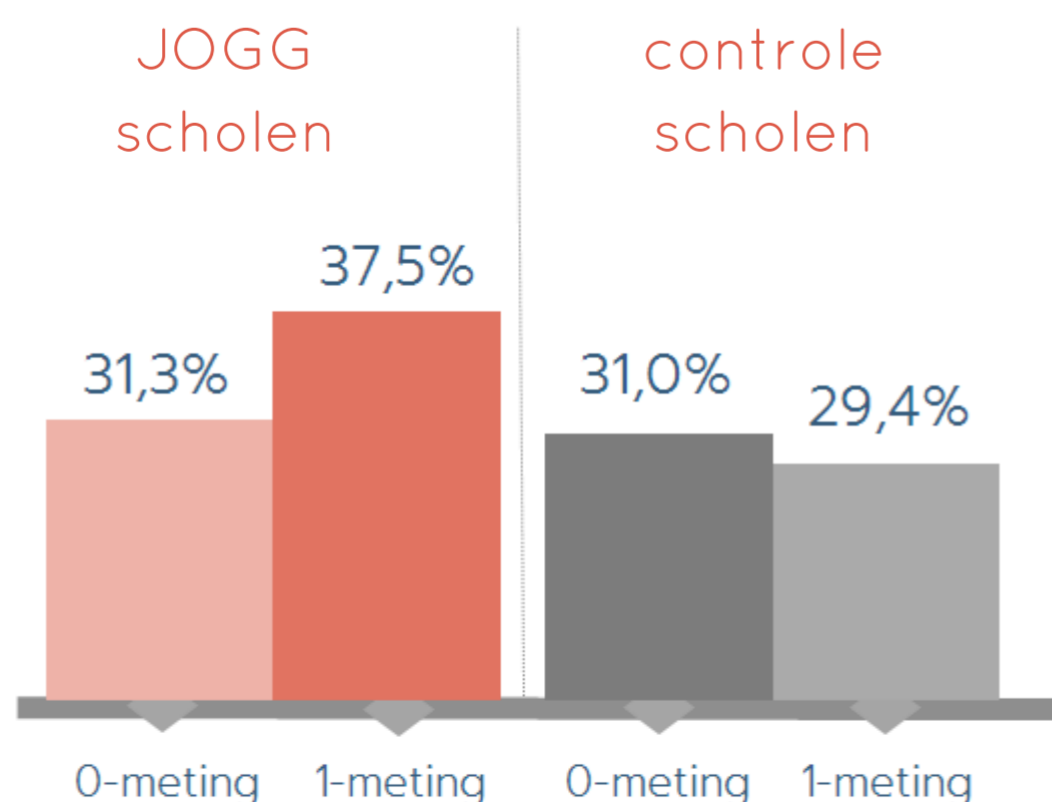
# Eten



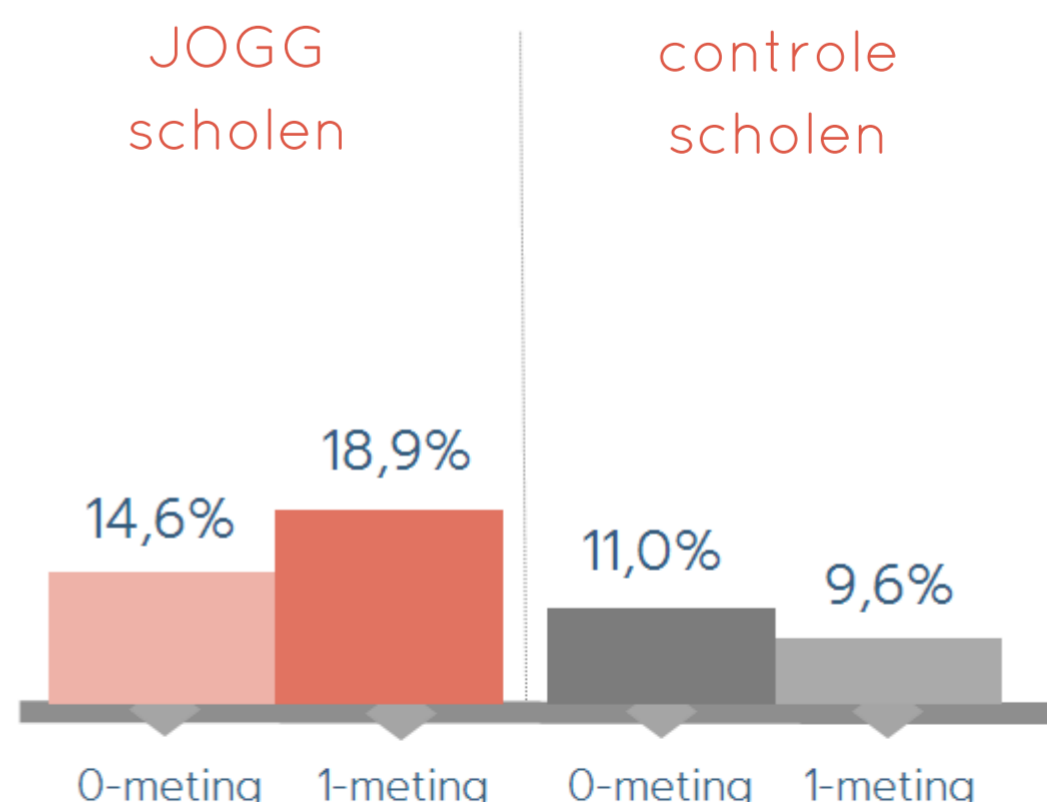
Zowel kinderen op de JOGG-scholen (45% naar 52%) als kinderen op de controlescholen (39% naar 45%) zijn vaker fruit gaan eten in vergelijking met 2015. De toename in dagelijks fruit eten is het grootst bij de kinderen op de actieve JOGG-scholen (40% naar 56%). Bovendien zijn kinderen op de JOGG-scholen ook meer porties fruit gaan eten. Controlescholen laten deze toename niet zien. Kinderen op de JOGG-scholen voldoen dus vaker aan de aanbevolen fruitnorm van het Voedingscentrum.



Het promoten van fruit op  
school werpt zijn vruchten af!



% 4 - 8 jarigen dat voldoet aan fruitnorm



% 9 - 13 jarigen dat voldoet aan fruitnorm

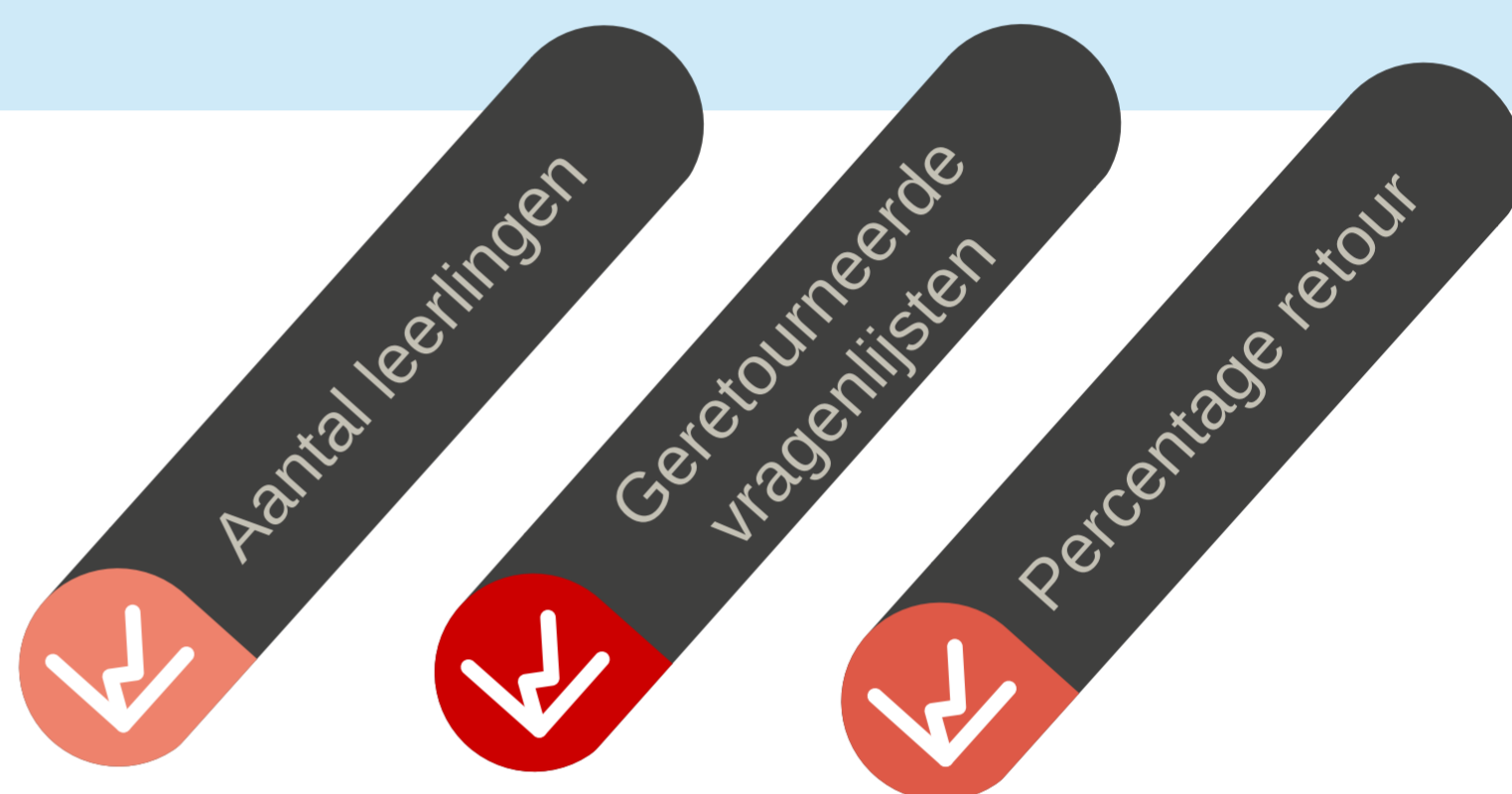
Kinderen eten evenveel groente als in 2015.  
40% van de kinderen op de JOGG-scholen eet elke dag groente. Op de Controlescholen is dit 34%.

19% van de kinderen op de JOGG-scholen eet de door het Voedingscentrum aanbevolen hoeveelheid groente per dag. Op de Controlescholen is dit 15%.

Groente

**Tip:** Start de JOGG groentecampagne "Groente.... zet je tanden erin!"

Hoeveel ouders vulden de vragenlijst in?



	Basisschool	'15	'17	'15	'17	'15	'17
Actieve JOGG-scholen	De Schakel	278	257	125	88	45%	34%
	St. Paulus	85	97	36	40	42%	41%
	De Ganzerik	255	265	128	121	50%	46%
Niet-actieve JOGG-scholen	Gerardus Majella	267	228	143	117	54%	51%
	Mijn Spoor	295	309	165	119	56%	39%
	Frans Postma	193	203	107	121	55%	60%
controle scholen	De Regenboog	289	271	170	156	59%	58%
	Hoensbroek Zuid	301	268	160	123	53%	46%

Heeft u vragen?

Mandy Braun-Rompelberg  
JOGG regisseur gemeente Heerlen  
mandy.braun@ggdzl.nl  
06 25 05 43 72