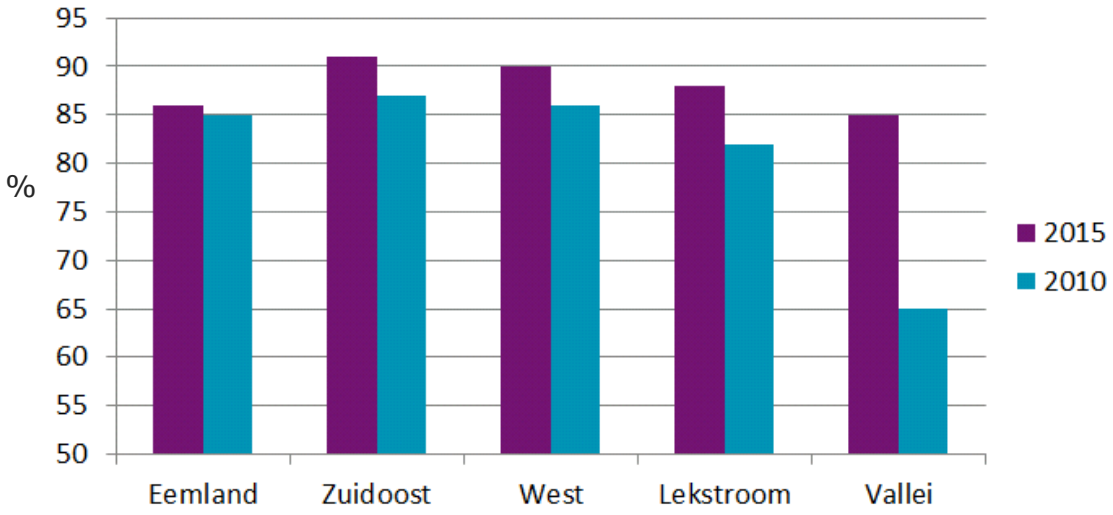
Actuele trends beweging en voeding basisschooljeugd

Kinderen van groep 7 zijn vaker lid van een sportvereniging maar besteden meer vrije tijd aan computeren en eten minder fruit.

Dit blijkt uit de nieuwste resultaten van een groot onderzoek onder 5504 leerlingen van groep 7 dat het afgelopen schooljaar is uitgevoerd in de regio Utrecht (behalve stad Utrecht) op 239 basisscholen.

Uit het onderzoek blijkt het aantal kinderen dat lid is van een sportvereniging in de regio Utrecht de afgelopen jaren is toegenomen (zie figuur). Er zijn wel duidelijke verschillen naar sub-regio. Er is in de afgelopen periode in de verschillende gemeenten veel aandacht besteed aan het stimuleren van sport en beweging door de jeugd. Dit heeft mogelijk een positief effect gehad. Ook landelijk is er onder basisschoolleerlingen (6 t/m 11 jarigen) een positieve trend te zien in sportdeelname. landelijke cijfers.

Lid van sportvereniging, groep 7



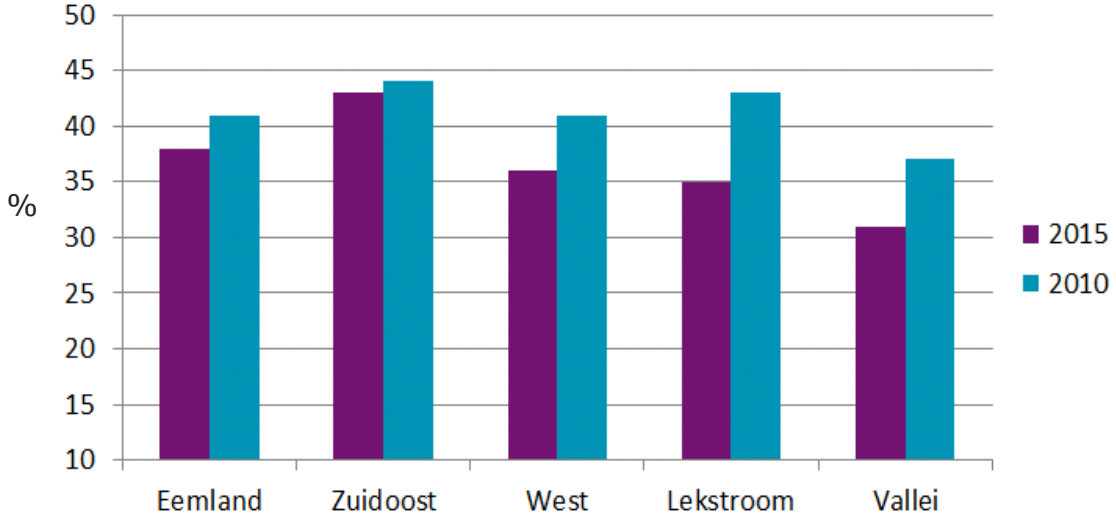
Op de gezondheidsatlas vindt u de cijfers per gemeente, www.ggdatlas.nl

Aan de andere kant zijn de kinderen meer tijd gaan besteden achter de computer en zien we een lichte daling in buitenspelen. Gemiddeld 1 op de 10 kinderen zit dagelijks 2 uur of langer achter de computer. Als ook tv-kijken wordt meegeteld, blijkt dat ruim een derde van de kinderen minstens 2 uur per dag voor de tv of de computer zit.

De norm voor beeldschermtijd, die is opgesteld voor 2-12 jarigen door de American Academy of Pediatrics is maximaal 2 uur per dag. Dit inactieve gedrag is schadelijk voor de gezondheid.

Het fruitgebruik van kinderen ligt, net als bij volwassenen overigens, nog altijd ver onder de aanbevolen norm. Slechts iets meer dan een derde van de kinderen van groep 7 (37%) geeft aan dagelijks fruit te eten. Dit percentage is lager vergeleken met 2010, toen 42% van de kinderen aangaf dagelijks fruit te eten. Gelukkig ontbijten de meeste kinderen wel goed. De ruime meerderheid (96%) ontbijt minstens 5 dagen per week.

Eet dagelijks fruit, groep 7



Geconcludeerd kan worden dat er een positieve ontwikkeling is in de sportparticipatie van kinderen, maar dat er aan de andere kant ook een toename is in het aantal uren dat kinderen achter de computer doorbrengen. Ze zijn daarnaast niet minder televisie gaan kijken. Alles bij elkaar is het beeldschermgebruik van de kinderen in hun vrije tijd toegenomen. Bekend is dat inactiviteit schadelijk is voor de gezondheid. Stimuleren van bewegen (bijvoorbeeld door een laagdrempelig beweegaanbod) blijft dan ook van belang. Ook de negatieve trend in fruitgebruik en het gebruik van zoete drankjes en tussendoortjes (hier niet gepresenteerd) vergen blijvende aandacht.

Meer informatie en de gemeentelijke cijfers kunt u vinden op de gezondheidsatlas van de GGD. www.ggdatlas.nl