



Flevoland

Voeding, bewegen en gewicht

Voeding, bewegen en gewicht

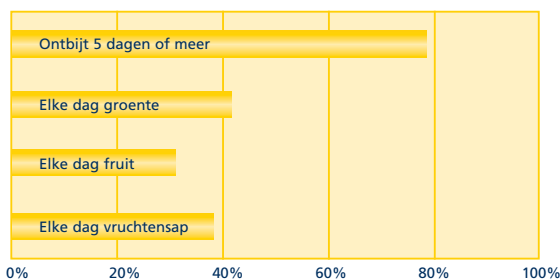
Deze factsheet omvat de onderwerpen voeding, bewegen en gewicht. Voeding en bewegen hebben invloed op het gewicht en op het ontstaan of voorkomen van chronische ziekten en aandoeningen.

Voeding

Goede voeding is belangrijk voor een goede gezondheid. Daarbij is elke dag ontbijten belangrijk. Het overslaan van het ontbijt kan de concentratie en prestaties van de jongeren ongunstig beïnvloeden. Daarnaast kan het leiden tot een groter gebruik van tussendoortjes.

Gemiddeld ontbijt 77% van de jongeren in Flevoland vijf of meer dagen per week. Van alle jongeren in Flevoland eet 42% elke dag groente, ongeveer drie op de tien eten elke dag fruit en bijna vier op de tien drinken elke dag vruchtensap.

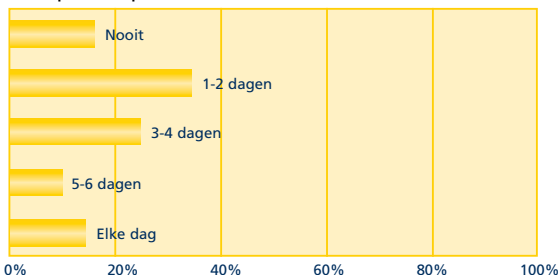
Voeding



Bewegen

Van de Flevolandse jongeren sporten ruim acht op de tien minstens één keer per week. Veertien procent van de jongeren geeft aan elke dag te sporten.

Sporten per week



In Flevoland sporten zes op de tien van de jongeren bij een vereniging. De belangrijkste redenen om niet bij een vereniging te sporten zijn dat jongeren zelf sporten (12%) of er geen behoefte aan hebben (10%).

Bijna de helft van de jongeren in Flevoland geeft aan wel eens gebruik te maken van openbare sportvoorzieningen. Van jongeren die geen gebruik maken van openbare sportvoorzieningen geeft 13% aan dat er geen openbare sportvoorzieningen in de buurt zijn.

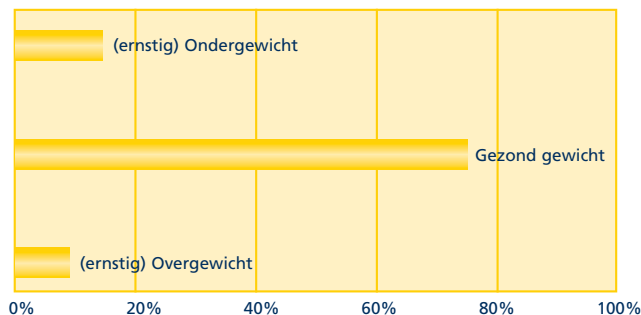




Gewicht

Met behulp van lengte en gewicht is de Body Mass Index (BMI) uitgerekend. Dit is een maat om te kijken of mensen een gezond gewicht hebben.

Gewicht



Ongeveer driekwart van de jongeren in Flevoland heeft een gezond gewicht. In totaal is ongeveer één op de tien jongeren te zwaar: Acht procent heeft overgewicht en twee procent van de jongeren heeft obesitas (ernstig overgewicht). Opmerkelijk is dat 15% van de jongeren (ernstig) ondergewicht heeft. Een noot hierbij is dat lengte en gewicht bepaald zijn op basis van zelfrapportage en niet op basis van objectief gemeten lengte en gewicht.

Verschillen naar gemeenten

In tabel 1 zijn de verschillen naar gemeente weergegeven. Een duim omhoog geeft een gunstig resultaat aan en een duim omlaag een ongunstig resultaat.

Tabel 1 Voeding, bewegen en gewicht naar gemeente

	Almere	Dronten	Lelystad	NOP	Urk	Zeevolde
Vijf dagen of vaker ontbijt			👎	👎		
Elke dag groente				👎		👎
Elke dag fruit		👎		👎		
Drie of meer dagen per week sporten		👎			👎	

In de gemeente Noordoostpolder ligt het percentage jongeren dat vijf of meer dagen ontbijt hoger dan in de overige gemeenten, maar het percentage jongeren dat elke dag groente en fruit eet ligt lager. Lelystad springt er in negatieve zin uit; minder jongeren ontbijten regelmatig. In de gemeente Dronten eten meer jongeren elke dag fruit en sporten meer jongeren

drie of meer dagen per week dan in de overige gemeenten. Op Urk is dit percentage sporters juist lager. In Zeewolde eten meer jongeren elke dag groente dan in de rest van Flevoland.



Verschillen naar geslacht en leeftijd

In tabel 2 zijn de verschillen naar geslacht en leeftijd weergegeven. Een duim omhoog geeft een gunstig resultaat weer, een duim omlaag een ongunstig resultaat.

Tabel 2 Voeding, bewegen en gewicht naar geslacht en leeftijd	Jongen	Meisje		12-15 jaar	16-18 jaar
Vijf dagen of vaker ontbijt	👍	👍		👍	👍
Elke dag groente	👍				
Elke dag fruit	👍				
Drie of meer dagen per week sporten	👍	👍		👍	👍
Ondergewicht				👎	👎

Meer jongens dan meisjes ontbijten vijf dagen of vaker, maar minder jongens eten elke dag groenten en fruit. Een hoger percentage jongens sport minstens drie dagen per week.

In de jongere leeftijdscategorie is het percentage ontbijters, groente- en fruiteters hoger dan in de oudere leeftijdscategorie.

Bij 16-18 jarigen is het percentage sporters lager dan bij 12-15 jarigen.

Trends

De resultaten zijn, daar waar mogelijk, vergeleken met voorgaande onderzoeken (tabel 3).

Tabel 3 Trends voeding, bewegen en gewicht	1998 %	2002 %	2006 / 2007 %
Elke dag ontbijten	71	68	69
Elke dag fruit	28	28	31
Elke dag groente	-	41	42
Sporten bij een vereniging	53	53	61
Gebruik maken van openbare sportvoorzieningen	47	53	48
Overgewicht	-	10	9

Het percentage jongeren dat elke dag ontbijt is door de jaren heen ongeveer gelijk gebleven. Meer jongeren aten in 2006/2007 elke dag fruit dan in voorgaande jaren en het percentage jongeren dat elke dag groente eet is ongeveer gelijk gebleven.

Het percentage jongeren dat sport bij een vereniging is toegenomen door de jaren heen. Het aantal jongeren dat gebruik maakt van openbare sportvoorzieningen zoals trapveldjes schommelt en is sinds 2002 weer afgenomen.

Het percentage jongeren dat overgewicht heeft is sinds 2002 ongeveer gelijk gebleven.





Flevoland



Samenvatting

Ruim driekwart van de jongeren ontbijt regelmatig. Meer jongens dan meisjes ontbijten regelmatig. Het regelmatige ontbijten neemt af naarmate jongeren ouder worden; minder 16-18 jarigen ontbijten regelmatig. Het elke dag eten van fruit ligt rond de 30% voor de jongeren. De consumptie van fruit is in de laatste jaren gestegen. Ongeveer 40% van de jongeren eet elke dag groente. Acht op de tien jongeren sport minstens één keer per week. Ongeveer 60% van de jongeren sport bij een vereniging. Dit percentage is in de laatste jaren gestegen. Het percentage overgewicht ligt voor de Flevolandse jongeren op 10%. Het percentage ondergewicht is 15%.

Colofon

Auteurs: Willeke Wijburg & Suzan van Dijken

Afdeling B&O, GGD Flevoland

Inlichtingen bij: Suzan van Dijken, onderzoeker

E-mail: s.vandijken@ggdflevoland.nl

www.ggdflevoland.nl

Het tabellenboek Jongeren in 't vizier is apart verkrijgbaar.

