

Firstname Lastname

Adress

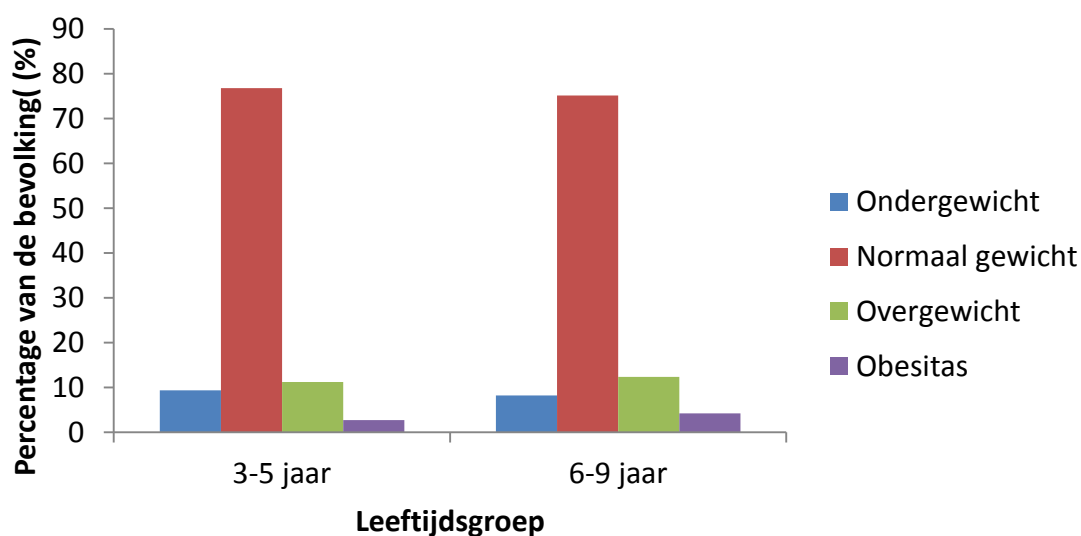
CP Municipality

Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015

Je hebt recent deelgenomen aan de Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 dat door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV-ISP) werd uitgevoerd. Wij danken je nogmaals van harte voor je medewerking. Hieronder vind je alvast een greep uit de belangrijkste resultaten voor **kinderen van 3 tot 9 jaar**.

DE VOEDINGSTOESTAND

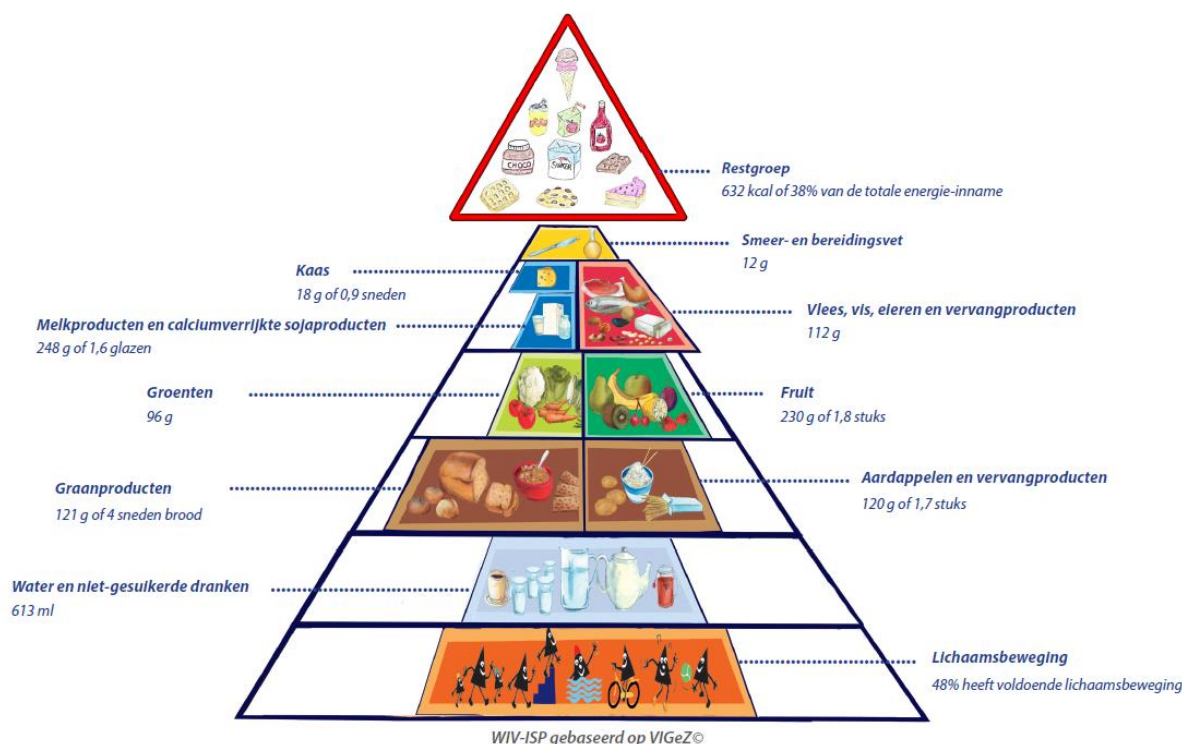
14 à 17 % van de kinderen in België heeft een te hoog **lichaamsgewicht** (een Body Mass Index¹ hoger dan 25 kg/m²): 11-13% van de kinderen heeft overgewicht en 3-4% is zwaarlijvig. Deze kinderen hebben ook een grotere kans op overgewicht en zwaarlijvigheid op latere leeftijd en deze zijn de oorzaak van veel gezondheidsproblemen zoals suikerziekte, een te hoge bloeddruk, spierziekten en bepaalde kankers. De figuur hieronder presenteert de verdeling van het lichaamsgewicht volgens de leeftijdsgroep bij Belgische kinderen met een leeftijd tussen 3 en 9 jaar.



¹ Dit is de verhouding van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte (kg/m²)

VOLGEN KINDEREN DE AANBEVELINGEN VOOR VOEDING EN LICHAAMSBEWEGING?

De onderstaande figuur presenteert de gemiddelde consumptie van voedingsmiddelen en lichaamsbeweging door de oudste kinderen (6-9 jaar) in België vergeleken met de aanbevolen hoeveelheden volgens de actieve voedingsdriehoek.



Als we de actieve voedingsdriehoek nader bekijken (van de onderste naar de bovenste laag) kunnen we vaststellen dat:

- Bijna alle kinderen (96%) met een leeftijd tussen 3 en 5 jaar hebben voldoende **lichaamsbeweging** (dagelijks minstens drie uur lichamelijk actief ongeacht de intensiteit). Daarentegen heeft slechts 48% van de kinderen met een leeftijd tussen 6 en 9 jaar voldoende lichaamsbeweging (dagelijks minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief lichamelijk actief zijn).
- Positief is dat meer dan de helft van de kinderen lid is van een **sportclub** (en wekelijks gemiddeld 2,5 uur spendeert aan deze sport). Bovendien speelt ongeveer 80% van de kinderen (3-9 jaar) actief buiten: op weekdays ongeveer 2,5 uur en in het weekend ongeveer 4 uur.
- Kinderen zitten gemiddeld 6,5 uur van hun dag stil. Ook kinderen die voldoende bewegen, kunnen negatieve effecten ondervinden van te veel **sedentair gedrag** (lang stilzitten).

- In het weekend zitten kinderen gemiddeld 2,5 uur achter een **beeldscherm** (bv. tv-kijken, computeren of gamen). Aanbevolen wordt om beeldschermactiviteiten te beperken tot twee uur per dag.
- Vier op de tien kinderen tussen 3 en 5 jaar haalt de minimale aanbeveling voor de consumptie van **water** (500-1000 ml/dag), maar bijna alle kinderen tussen 6 en 9 jaar halen deze niet (1500 ml/dag).
- Kinderen halen vaker de aanbevolen hoeveelheden voor **brood en vervangproducten** (vb. volkoren ontbijtgranen) dan de oudere leeftijdsgroepen, maar er is nog steeds ruimte voor verbetering, vooral bij kinderen tussen 6 en 9 jaar.
- De meeste kinderen tussen 3 en 5 jaar eten voldoende **aardappelen en vervangproducten** (bv. volkoren pasta en rijst), maar het merendeel van de kinderen tussen 6 en 9 jaar niet.
- Door onvoldoende graanproducten en aardappelen te eten heeft het merendeel van de kinderen een te lage inname van meervoudige of “trage” **koolhydraten**.
- Bijna twee op de drie jonge kinderen (3-5 jaar) eet voldoende **fruit** (1 tot 2 stukken), maar slechts 4% van de oudere kinderen (6-9 jaar) haalt hun aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (2 stukken fruit).
- Slechts één op de drie kinderen tussen 3 en 5 jaar consumeert voldoende **groenten** (100-150 gram/dag) en bijna alle kinderen tussen 6 en 9 jaar eten onvoldoende groenten (250-300 gram/dag).
- Hierdoor eet slechts vier op de tien kinderen dagelijks voldoende **voedingsvezels**. Deze worden immers voornamelijk aangebracht door brood, aardappelen, fruit en groenten.
- Bijna alle kinderen consumeren te weinig **melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten**.
- Maar liefst meer dan één derde (38%) van de totale calorie-inname wordt aangebracht door voedingsmiddelen uit de **restgroep: dit is veel te veel!** Deze groep bevat alle voedingsmiddelen die niet nodig zijn in een evenwichtige voeding zoals koekjes, zoetigheden, ketchup, suikerrijke dranken en chips. We zien dan ook dat het merendeel van de kinderen een te hoge inname van **“snelle” suikers** en **verzadigde of “slechte” vetten** heeft. Een aanzienlijk deel van de kinderen neemt in totaal te veel vet in (“verborgen” vetten).
- Een groot deel (85%) van de kinderen neemt dagelijks een **ontbijt**.

Je kan de gedetailleerde resultaten van het onderzoek raadplegen op onze website:
<https://fcs.wiv-isp.be/nl>.

TIPS

- Probeer langdurig stilzitten minstens om het half uur te onderbreken en eens recht te staan en kleine beetjes te bewegen.
- Probeer in de dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk beweging te brengen: actief (buiten) spelen, een wandeling maken, te voet naar de winkel of school gaan, enzovoort.
- Drink gesuikerde dranken enkel voor speciale gelegenheden. Drink niet dagelijks fruitsap: deze bevat evenveel calorieën als frisdrank. De voorkeur gaat steeds uit naar water.
- Kies als tussendoortje eens voor een bruine boterham met mager beleg, een cracker, een rijstwafel, een stuk fruit, een potje magere yoghurt of rauwe groenten (zoals kerstomaatjes of reepjes wortel) in plaats van koekjes, gebak of zoetigheden.
- Beleg de boterham eens met stukjes fruit (zoals banaan of aardbeien) of voeg wat groenten toe (zoals sla en schijfjes tomaat of komkommer) in plaats van vleeswaren, kaas, chocoladepasta of confituur.
- Fruit kan bij het ontbijt, als dessert of als tussendoortje.
- Kies voor volkoren graanproducten zoals volkorenbrood, volkoren deegwaren en bruine rijst.

VERDER GEBRUIK VAN DE GEGEVENS ...

De resultaten en gegevens van het onderzoek zullen verder nog gebruikt worden door **beleidsmakers**. Zo zullen ze bijvoorbeeld dienen als basis om de nieuwe gezondheidsdoelstellingen te formuleren die door de Vlaamse Overheid afgetoetst worden op de Gezondheidsconferentie Preventie 2016. Op **internationaal** niveau werden de resultaten rond beweging bij kinderen en adolescenten al gepresenteerd onder de vorm van “Active Healthy Kids Belgium Report Card on Physical Activity for Children and Youth”. Verder worden de gegevens ook reeds gebruikt in **risico-analyses** van de inname van additieven en contaminanten via de voeding.

CONTACT

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid
Operationele Directie Volksgezondheid en surveillance
J. Wytsmanstraat 14
B-1050 Brussel
VCP-ECA@wiv-isp.be