



VOEDING EN LEEFSTIJL KLEUTERS JEUGDGEZONDHEIDSZORG 2019

Directie Volksgezondheid Aruba

Auteur: Ebrina Curet met medewerking van Esther Vermeulen
Jeugdgezondheidszorg
Directie Volksgezondheid
2023, Aruba

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Samenvatting	3
2. Inleiding.....	5
3. Onderzoek verloop en data kenmerken	6
4. Resultaten	8
4.1 Ontbijt	8
4.2 Fruitconsumptie	9
4.3 Groenteconsumptie.....	9
4.4 Suikerconsumptie	11
4.5 Kant en klaar gekochte maaltijden buitenshuis.....	14
4.7 Slaapgedrag	15
5. Discussie.....	16
6. Conclusies en aanbevelingen	17
6.1 Conclusies	17
6.2 Sterke en verbeterpunten onderzoek	17
Bijlage I Vragenlijst Voeding en Leefstijl bij kleuters	19
Bijlage II Pregunta tocante Alimentacion y Estilo di Bida serca mucha di Kleuter	20

Tabellenlijst

Tabel 1. Kleuterscholen en participanten per school	6
Tabel 2. Kleuterscholen per district	7
Tabel 3. Ontbijt voorafgaand school	8
Tabel 4. Hoeveelheid fruit per dag	9
Tabel 5. Porties groenten per dag	10
Tabel 6. Percentage groenteconsumptie per district	11
Tabel 7. Dagelijks consumptie snoep	11
Tabel 8. Waterconsumptie per dag	14
Tabel 9. Frequentie eten buitenshuis waarbij het kind mee eet	14
Tabel 10. Frequentie gekocht eten buitenshuis waarvan het kind ook eet per district	14
Tabel 11. Hoe laat gaat uw kind naar bed?	15

Figurenlijst

Figuur 1. Percentages participanten schoolbestuur	7
Figuur 2. Percentage participanten per district die ontbijten voordat ze naar school gaan.	8
Figuur 3. Hoeveelheid porties fruit per week	9
Figuur 4. Eet uw kind elke dag fruit?	10
Figuur 5. Porties groenten per week	11
Figuur 6. Hoeveelheid suikerhoudende drankjes per dag	12
Figuur 7. Hoeveelheid suikerhoudende drankjes per week	12
Figuur 8. Aantal minuten van sport of lichamelijk beweging na schooltijd per week	15
Pie chart 1. Frisdrankconsumptie	133
Pie chart 2. Bekers frisdrank per week	133

Voorwoord

Dit onderzoek heeft kunnen plaatsvinden dankzij de schoolverpleegkundigen van de Jeugdgezondheidszorg, afdeling van de directie Volksgezondheid Aruba, die gezorgd hebben voor de hele organisatie met betrekking tot het uitdelen en verzamelen van de vragenlijsten en vergaren van data. Verder wordt ook gedacht aan:

- De ouders/verzorgers van de kleuters die de tijd hebben genomen om de vragenlijsten in te vullen.
- Mw. Kristel Browne (voormalig hoofd JGZ) bij de opzet van het onderzoek.
- Dhr. Fiderd Vis (afdeling Health Promotion) bij het helpen van de ‘*data cleaning*’ en verwerking van de resultaten.
- Dr. Esther Vermeulen voor haar hulp bij het schrijven en analyseren van resultaten.
- Mw. Swinda Dumfries voor haar bijdrage aan de data invoering.

1. Samenvatting

De doelstelling van dit onderzoek is een globaal beeld te schetsen van de huidige eet- en leefstijlgewoontes van kleuters op Aruba. In totaal hebben 14 kleuterscholen verspreid over de 6 districten van het eiland in het schooljaar 2018/2019 de vragenlijsten ontvangen en ingevuld voor het onderzoek “Voeding en Leefstijl bij kleuters”. Het onderzoek is uitgevoerd door de afdeling Jeugdgezondheidszorg als aanvulling op het jaarlijkse Periodieke Preventieve Gezondheidsonderzoek (PGO).

In totaal zijn er 550 vragenlijsten door ouders van de grote kleuterschoolkinderen (2^e kleuterjaar) ingevuld. Er zijn 14 verschillende scholen van alle 6 districten van Aruba ondervraagd. Het cohort van 2019 is 1214 geregistreerde kinderen. Dit betekent dat bijna de helft van de steekproef is meegenomen in het onderzoek verspreid over het hele eiland. Dit geeft een duidelijk beeld van de gezondheidstoestand van de kleuters.

De kleuters die onderzocht zijn hebben over het algemeen een ongezonde leefstijl. Ze eten te weinig groente en fruit, en ze consumeren te veel suiker in de vorm van snoep en suikerrijke drankjes. Tevens bewegen de kleuters te weinig en gaan ze te laat slapen. Wel ontbijt de meerderheid van de kinderen voordat ze naar school gaan, wat het concentratievermogen en het energieniveau van de kinderen verbetert. We hebben echter geen informatie wat de kinderen eten qua ontbijt. Ook weten we niet zeker of de kinderen elke dag ontbijten voor ze naar school gaan.

De onderzochte kleuters kunnen veel gezondheidswinst behalen door meer groente en fruit te eten, en de consumptie van suiker en suikerrijke drankjes te verminderen. Ook mogen de kinderen meer gaan bewegen en eerder gaan slapen. Dit zal de gezondheidstoestand van de kinderen aanzienlijk verbeteren, waardoor ze ook een grotere kans hebben om op volwassen leeftijd een gezond gewicht en een gezonde leefstijl te krijgen en te behouden.

Het voornemen is om in 2024 een vervolgonderzoek uit te voeren met verdiepende vragen en waarbij een digitale vragenlijst gebruikt wordt. Deze informatie kan gebruikt worden als basis om toekomstig beleid te schrijven met als doel de gezondheidszorg te verbeteren zodat de kinderen gezonder gaan leven.

Wat volgt is een korte samenvatting van de resultaten aan de hand van de gehanteerde speerpunten in het onderzoek.

Ontbijt

84% van alle kinderen eet voordat ze naar school gaan. Dit is ongeveer gelijk per district. Onduidelijk is hoe consequent er wordt ontbeten en of de kleuters die niet ontbijten op school, een broodtrommel meenemen als ontbijt.

Fruit & groente consumptie

De helft van de kleuters eet 1 stuk fruit per dag en 40% van de kinderen eet 2 of meer stuks fruit. Waarschijnlijk is deze fruitinname niet representatief voor 7 dagen per week, aangezien het totale aantal stuks fruit per week, niet overeenkomt met de hoeveelheid per dag.

46% van de kinderen eet dagelijks groente. Mogelijk is dit een overschatting, aangezien slechts 23% van de kinderen 5-7 porties groente eet per dag. 29% van de kinderen eet 2-3 porties groente per dag. Slechts 10% van de kinderen eet de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente. De groenteconsumptie verschilt behoorlijk veel per district.

Suikerconsumptie

Een derde van de kinderen snoept elke dag en bijna alle kinderen drinken dagelijks suikerhoudende dranken in de vorm van sap (97%). Daarvan drinkt een derde van de kinderen 1 glas sap en 38% drinkt 2 glazen sap per dag. 73% van de kinderen drinkt frisdrank en bijna 30% drinkt 2 of meer glazen frisdrank per week.

Waterconsumptie

Bijna alle kinderen drinken dagelijks water, waarbij meer dan de helft 3-5 glazen water drinkt per dag. Hierin is een verschil te zien tussen de districten.

Kant- en klaar maaltijden buitenshuis

Meer dan de helft van de ouders koopt minstens 1 keer per week een kant- en klaar maaltijd buitenshuis waarvan het kind ook mee-eet. 35% van de ouders eten 2 keer of vaker een kant en klare maaltijd die buitenshuis is gekocht. De meeste maaltijden buitenshuis worden gehaald in de districten Noord en Oranjestad.

Sport & slaap

De kinderen bewegen relatief weinig na schooltijd. Slechts 19% van de kinderen beweegt meer dan 2 uur per week na schooltijd. 40% van de kinderen beweegt minder dan 1 uur per week na schooltijd.

Bijna alle kinderen (91.6%) gaan later naar bed dan het aanbevolen tijdstip van 7:00 PM. Hetgeen betekent dat ze niet voldoen aan de aanbevolen hoeveelheid uren slaap per nacht. Daarvan gaat een derde zelfs na 9.00 PM naar bed.

2. Inleiding

Volgens meest recente cijfers uit het PGO-onderzoek van Jeugdgezondheidszorg (hierna: JGZ) hadden van de oudste kleuters in het schooljaar 2011/2012 ongeveer 21% van jongens en 26% van meisjes overgewicht of obesitas.¹ Dit betekent dat gemiddeld 23,5% van de oudste kleuters (5 en 6 jaar) overgewicht of obesitas hadden.

Kinderen die op jonge leeftijd al overgewicht of obesitas ontwikkelen, hebben een verhoogde kans op het krijgen van chronische ziekten zoals diabetes type II, hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker op volwassen leeftijd. Ook hebben deze kinderen een sterk verhoogde kans om op latere leeftijd overgewicht en obesitas te behouden.² Daarbij komt dat als zowel het kind als beide ouders te zwaar zijn, het kind 80% kans heeft om op volwassen leeftijd obees te zijn.

Er zijn verschillende factoren die een rol spelen bij het toenemende aantal kinderen met overgewicht en obesitas. De twee belangrijkste factoren zijn voeding en beweging. Kinderen zijn meer energie-dichte voeding gaan eten die veel calorieën, suiker en vet bevatten en weinig vitamines, mineralen en vezels. Daarnaast is de inname van suikerrijke drankjes heel erg toegenomen onder jonge kinderen.

Minder beweging speelt ook een hele grote rol, aangezien kinderen steeds minder actief zijn. Vooral in de vrije tijd bewegen kinderen heel weinig omdat ze veel op hun tablet of telefoon zitten.³ Om een beter beeld te krijgen van de voeding en leefstijl van kinderen op Aruba, is een onderzoek opgesteld onder verschillende basisscholen.

In 2019 heeft de Jeugdgezondheidszorg een vragenlijst voeding en leefstijl bij kleuters opgesteld om een beeld te schetsen van het eetgedrag en de leefstijlgewoontes bij deze doelgroep. De resultaten van het onderzoek helpen met het in kaart te brengen om daar waar de behoefte bestaat om gerichte campagnes te ontwikkelen en interventies te implementeren. Het aanleren van gezonde voeding en gewoontes begint van jongs af aan. Kleuters zijn daarbij een belangrijke leeftijdsgroep. Interventies in een vroeg stadium kunnen gezondheidswinst opleveren. Tevens kan er efficiënt ingezet worden op ouders en kinderen op jonge leefstijl voor een effectieve preventie van de ontwikkeling van overgewicht en obesitas d.m.v. advies- en interventieprogramma's.

In hoofdstuk 3 worden de data kenmerken en het verloop van het onderzoek weergegeven. In hoofdstuk 4 zijn alle resultaten afgebeeld in figuren of tabellen. Vervolgens wordt de discussie van

¹ Resultaten screening oudste kleuters schooljaar 2011/2012, Jaarverslag Jeugdgezondheidszorg 2012.

² <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>.

³ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>.

de resultaten in hoofdstuk 5 beschreven, gevolgd door de conclusies en aanbevelingen in hoofdstuk 6.

3. Onderzoek verloop en data kenmerken

Voor de opzet van het kwantitatief onderzoek is een *multiple choice* ‘Vragenlijst Voeding en Leefstijl bij kleuters’ ontwikkeld door de diëtiste van de afdeling Diëtetiek binnen de JGZ met input van de schoolartsen en het hoofd van de JGZ. De vragenlijsten zijn tijdens de onderzoeken (PGO) aan de oudste kleuters uitgedeeld. De vragenlijsten zijn samen met de toestemmingsbrieven op de scholen afgegeven en door de leerkrachten van de klassen aan alle ouders/verzorgers van de oudste kleuters uitgedeeld. De vragenlijst bestaat uit 15 vragen met betrekking tot voeding en leefstijl in het Papiamentu en Nederlands. De vragenlijsten werden door de ouders/verzorgers zelfstandig en handmatig ingevuld.

Bij het opstellen van de vragenlijst is er gedacht aan een aantal elementaire onderdelen van een gezonde voeding en leefstijl. **Voeding, beweging en slaap**. De vragen zijn opgemaakt aan de hand van de volgende speerpunten met betrekking tot de 3 pijlers van een gezonde leefstijl:

1. Ontbijt
2. Fruit- en groenteconsumptie
3. Suikerconsumptie
4. Buitenshuis eten
5. Lichamelijke beweging
6. Slaap

De volledige Vragenlijst Voeding en Leefstijl bij Kleuters is toegevoegd als bijlage (zie bijlage 1 en 2):

Een stagiaire is begonnen met de vragenlijsten in te voeren in een Excel sheet, maar dit is door tijdgebrek niet afrend. Daarna is vanwege de start van de Coronapandemie en activiteiten hieromtrent het onderzoek stil komen te liggen. Tevens is er wegens het gebrek aan een geschikt programma voor het verwerken van de data, in 2022 een Google sheet vragenlijst gemaakt voor het invoeren van de antwoorden. Na het invoeren van alle beantwoorde vragenlijsten, kon de data opgeschoond en geanalyseerd worden.

Onderstaande tabel toont de kleuterscholen die mee hebben gedaan aan het onderzoek en de hoeveelheid ingevulde vragenlijsten per school.

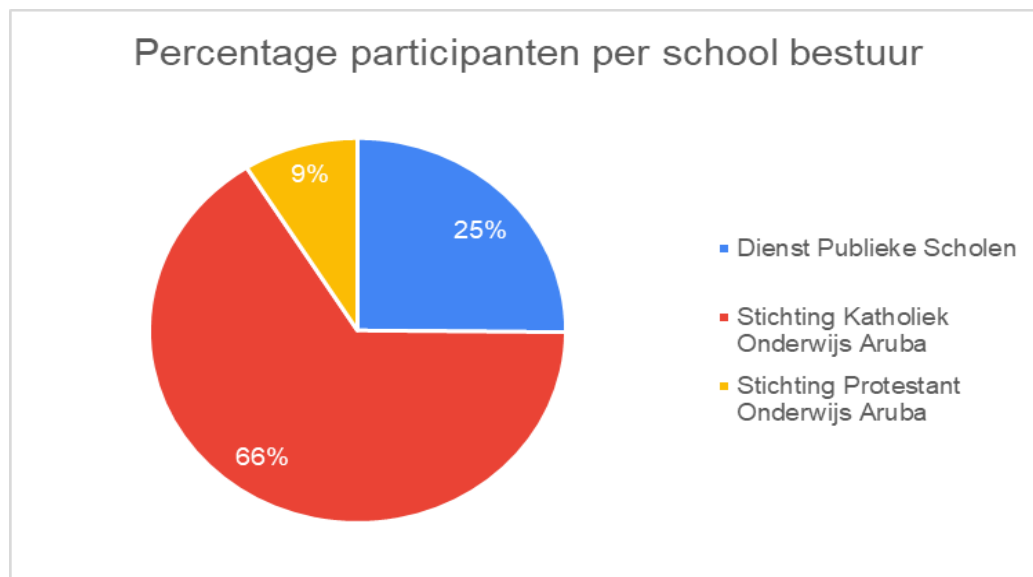
Tabel 1. Kleuterscholen en participanten per school

Kleuterscholen	Aantal participanten
Agnes Kleuterschool	46
Ayo Kleuterschool	12
CommandeurPieter Boer Kleuterschool	68
Fontein Kleuterschool	35
Imelda Kleuterschool	73
Jacinta Kleuterschool	64
Mon Plaisir Kleuterschool	49

Rayo di Solo Kleuterschool	5
School Preparatorio Cayena	60
School Preparatorio Nos Paraiso	55
School Preparatorio Washington	35
Scol Preparatorio Aurora	26
Scol Preparatorio Tarcisius	21
Onbekend	1
Totaal Participanten	550

Er hebben in totaal 14 kleuterscholen meegedaan aan het onderzoek en 550 vragenlijsten ingevuld en ontvangen. De 14 scholen vallen onder Dienst Publieke Scholen (DPS) en de 2 schoolbesturen Stichting Katholiek Onderwijs Aruba (SKOA) en Stichting Protestant Christelijk Onderwijs Aruba (SPCOA). De percentages van de kleuterscholen behorende tot DPS en de genoemde schoolbesturen worden weergegeven in figuur 1. Twee derde deel van de deelnemende kleuterscholen behoort tot de SKOA.

Figuur 1. Percentages participanten schoolbestuur



De drie scholen met het grootste aantal participanten zijn:

1. Imelda kleuterschool met 13.5% van alle participanten.
2. Commandeur Pieter Boer Kleuterschool met 12.4% van alle participanten.
3. Jacinta Kleuterschool met 11.6% van alle participanten.

In Tabel 2 wordt de verdeling van deelnemers weergegeven. Meer dan de helft (57%) van alle deelnemers komt uit Noord en Oranjestad. Iets meer dan een kwart van de deelnemers komt uit Oranjestad, en in mindere mate komen de overige deelnemers uit Paradera (15%), San Nicolaas (13%), Santa Cruz (6%) en Savaneta (8%).

Tabel 2. Participanten per district

District	Percentage Participanten
Noord	30%
Oranjestad	28%
Paradera	15%
San Nicolaas	13%
Santa Cruz	6%
Savaneta	8%
Totaal	100%

4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek in tabellen of figuren uitgebeeld. In paragraaf 4.1 gaat het over ontbijtgedrag. Paragraaf 4.2 en 4.3 over fruit- en groenteconsumptie, respectievelijk. Suikerconsumptie wordt aangeduid in paragraaf 4.4 en in 4.5 de buitenshuis gekochte maaltijden. In paragraaf 4.6 de hoeveelheid uren per week die besteed wordt aan lichamelijke beweging. Ten slotte in paragraaf 4.7 de slaaptijden van de kleuters.

4.1 Ontbijt

In tabel 3 zijn de antwoorden op de vraag of het kind ontbijt voor het naar school gaat weergegeven.

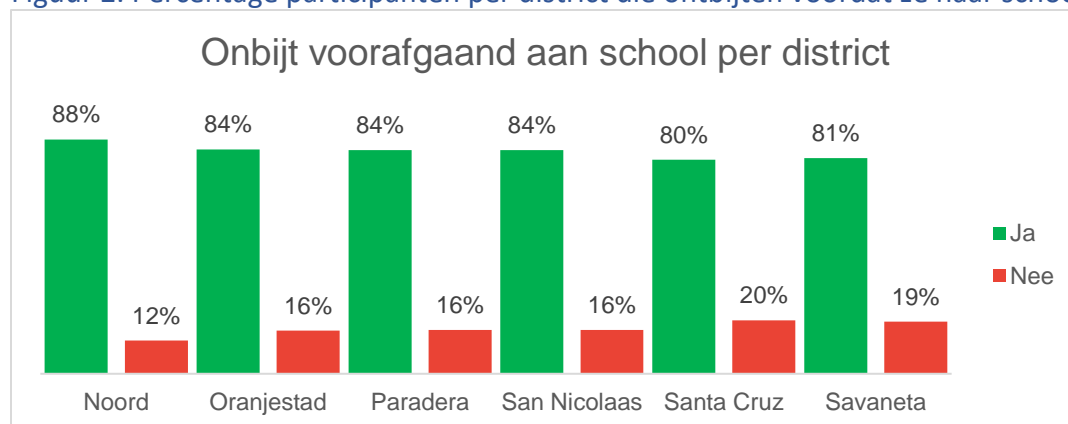
Tabel 3. Ontbijt voorafgaand aan school

Antwoord	Ontbijt voorafgaand
Ja	84%
Nee	16%
Totaal	100%

84 % van kleuters ontbijt voordat ze naar school gaan, en 16% van de kleuters eet geen ontbijt voor school.

In figuur 2 is de verdeling van kleuters die voor het school gaan ontbijten, uitgebeeld per district.

Figuur 2. Percentage participanten per district die ontbijten voordat ze naar school gaan



Noord had de hoogste score met 88% van de kinderen die ontbijten voordat ze naar school gaan, en Santa Cruz scoorde het laagst met 80% van de kinderen die ontbijten voordat ze naar school gaan.

4.2 Fruitconsumptie

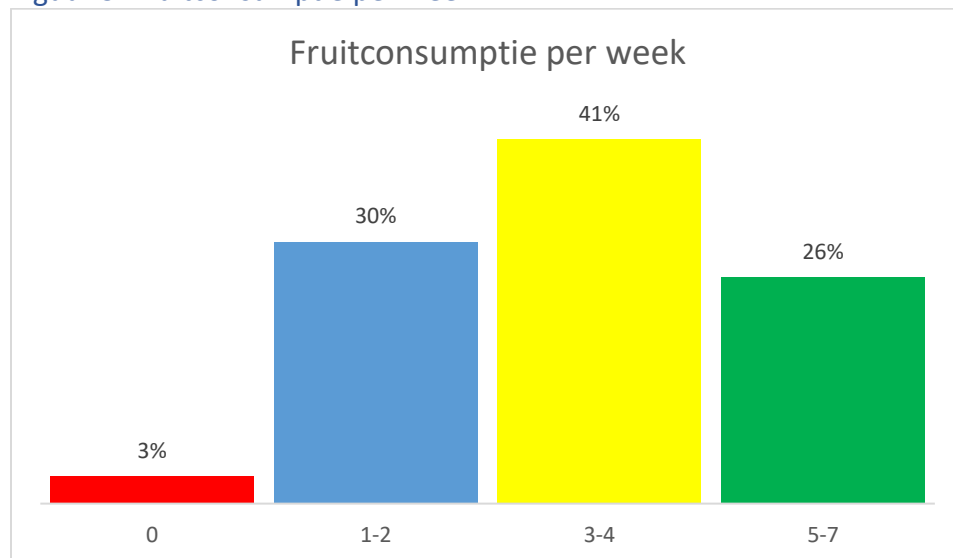
In tabel 4 is te zien hoeveel porties fruit per dag worden gegeten door kleuters. Een portie fruit is gelijk aan ½ - 1 cup, oftewel 100 gram fruit.

Tabel 4. Fruitconsumptie per dag

Porties fruit	Percentage hoeveelheid porties fruit per dag
0	10%
1	50%
2	27%
≥3	13%
Totaal	100%

De helft van alle kinderen eet 1 portie fruit per dag. 10% van alle kinderen eet geen fruit. 40% van de kleuters eet de aanbevolen hoeveelheid fruit per dag, oftewel minimaal 2 porties per dag.

Figuur 3. Fruitconsumptie per week

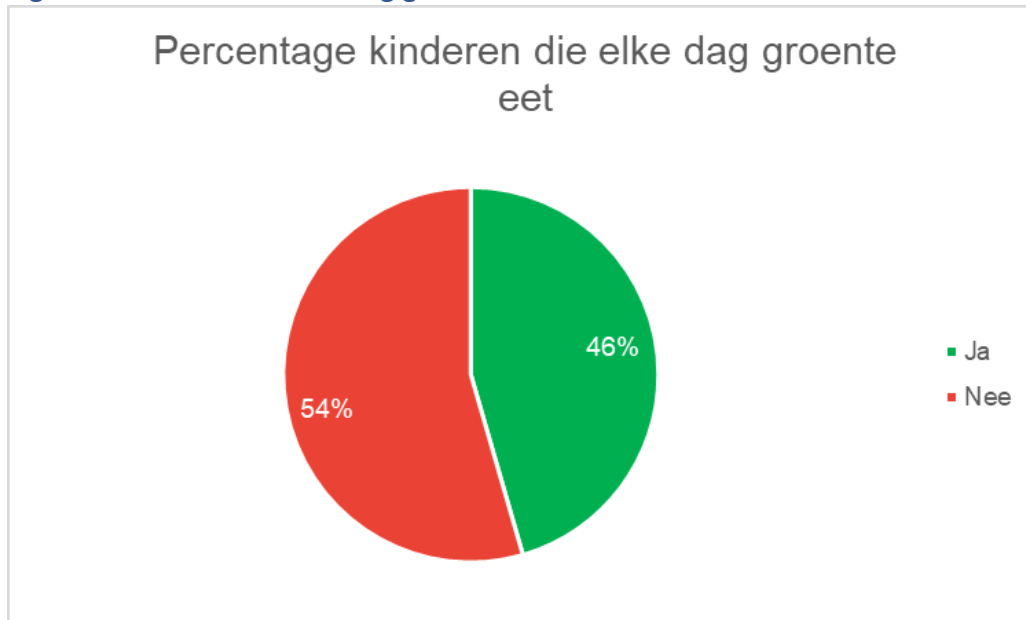


26% van de kleuters eet 5-7 stuks fruit per week. De grootste hoeveelheid kleuters eet 3-4 stuks fruit per week (41%). Ruim een derde deel van de kleuters eet geen fruit, of 1-2 stuks fruit per week.

4.3 Groenteconsumptie

In figuur 4 is te zien dat iets meer dan de helft (54%) van de ouders aangaf, dat hun kind niet elke dag groente eet. 46% gaf aan dat hun kind wel elke dag groente eet.

Figuur 4. Eet uw kind elke dag groente?

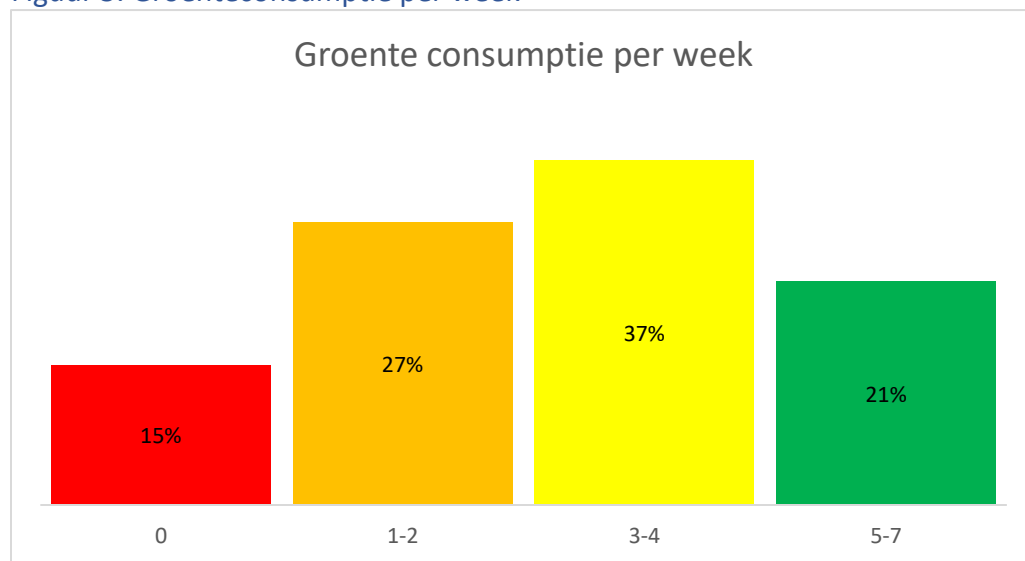


Tabel 5. Groenteconsumptie per dag

Porties	Percentage aantal porties groente per dag
0	21%
1	50%
2	19%
≥3	10%
Totaal	100%

21% van de kleuters eet niet dagelijks groente. 50% van de kinderen eet 1 portie groente per dag, en alleen 10% eet 3 of meer porties groente per dag, op dagen dat er groente gegeten wordt.

Figuur 5. Groenteconsumptie per week



15% van kleuters eet niet elke week groente. 27% eet wekelijks 1 of 2 porties groente, en 37% eet 3 tot 4 porties per week. 21% van de kleuters eet wekelijks 5 tot 7 porties groente.

Tabel 6. Percentage groenteconsumptie per district

District	0x	1-2x	3-4x	5-7x	Totaal
Noord	19%	28%	20%	28%	24%
Oranjestad	16%	24%	25%	24%	23%
Paradera	16%	10%	9%	19%	12%
San Nicolaas	13%	13%	10%	8%	11%
Santa Cruz	5%	4%	9%	5%	6%
Savaneta	8%	5%	9%	3%	7%
Onbekend	23%	16%	17%	14%	17%
Totaal	100%	100%	100%	100%	100%

23% van ouders hadden geen district ingevuld. Noord eet de meeste groente per week (28%), gevolgd door Oranjestad met 24% en Paradera met 19%.

4.4 Suikerconsumptie

Om de suikerconsumptie bij kleuters te bepalen, is gevraagd naar de dagelijkse snoepconsumptie en de hoeveelheid suikerhoudende drankjes die per dag gedronken wordt.

In tabel 7 is te zien dat een derde deel van de kleuters elke dag snoep eet. Twee derde van de kleuters eet in ieder geval niet elke dag snoep.

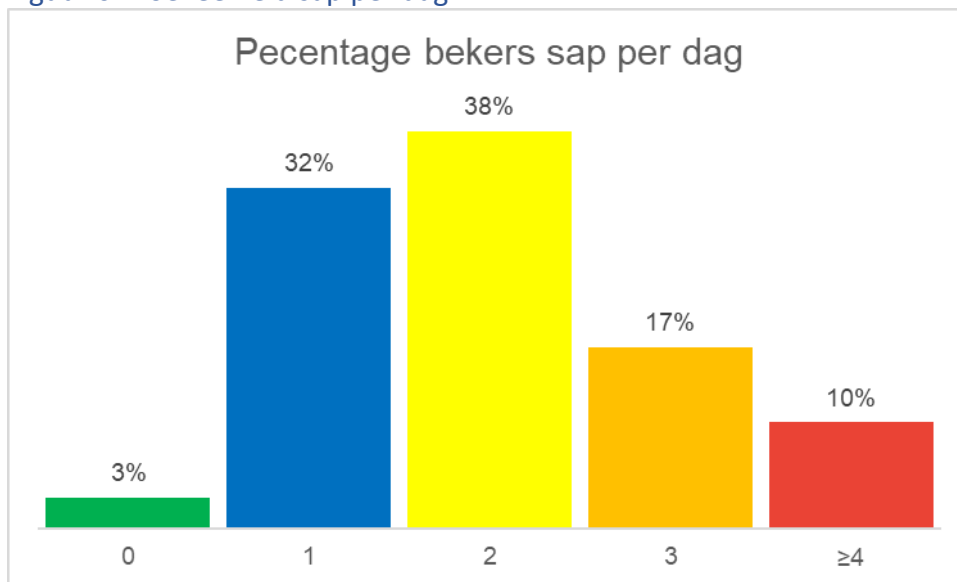
Tabel 7. Dagelijks snoepconsumptie

Eet uw kind elke dag snoep?	Percentage
Ja	33%

Nee	67%
Totaal	100%

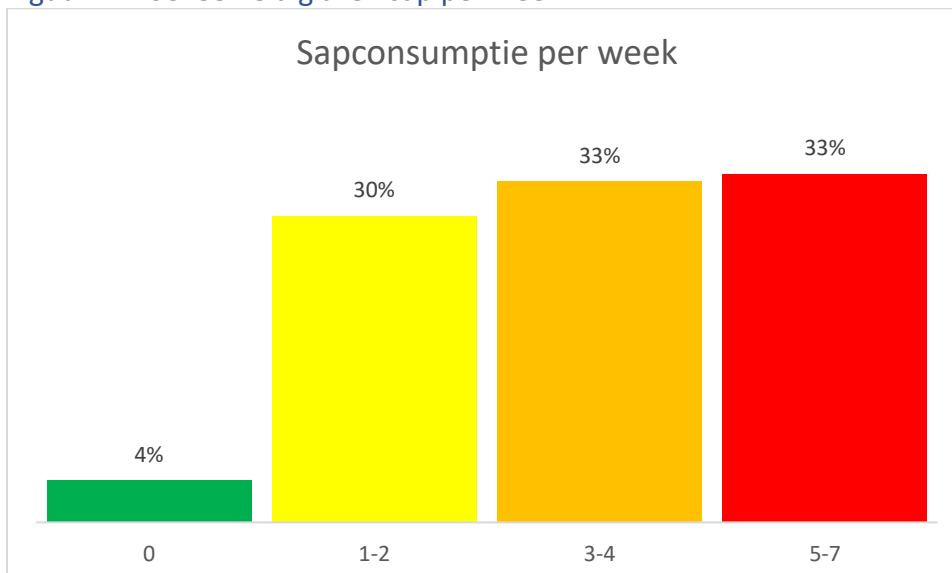
Uit figuur 6 is af te leiden dat een derde deel van de kleuters 1 beker sap en 38% van kleuters 2 bekers sap drinkt per dag. Slechts 3% van de kleuters drinkt niet elke dag sap. Meer dan een kwart van de kleuters drinkt 3 of meer bekers sap per dag. Onder sap verstaan we hier juice, vruchtensap, en yoghurtdrinkjes.

Figuur 6. Hoeveelheid sap per dag



In figuur 7 is af te lezen dat een derde deel van de kleuters 5 tot 7 dagen per week sap drinkt. Een derde deel drinkt 3 tot 4 dagen per week sap, en 30% drinkt nooit of 1 tot 2 dagen per week sap.

Figuur 7. Hoeveelheid glazen sap per week

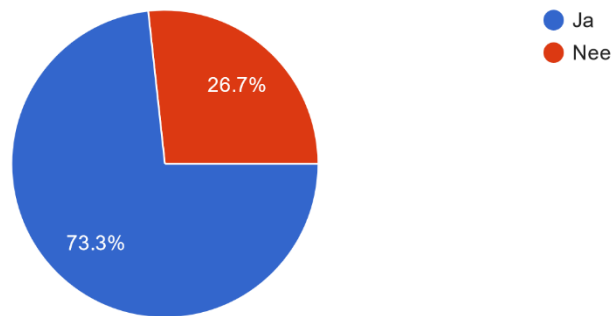


Bij de vraag of het kind frisdrank drinkt, heeft 73,3% van ouders ja geantwoord en 26,7% nee.

Pie chart 1. Frisdrankconsumptie

Drinkt uw kind frisdrank?

546 responses

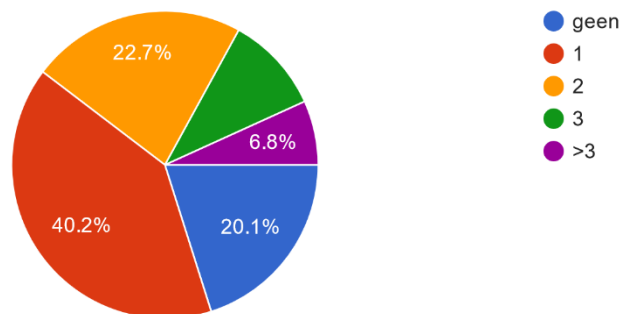


Bij de vraag over hoeveel bekertjes frisdrank het kind drinkt per week, geeft 40,2% aan dat hun kind 1 keer per week een beker frisdrank drinkt. 20,1% van de ouders geeft aan dat hun kind niet elke week frisdrank drinkt. De overige groep van 39,7% drinkt 2 of meer bekertjes frisdrank per week.

Pie chart 2. Bekers frisdrank per week

Hoeveel bekertjes frisdrank drinkt uw kind per week?

547 responses



In onderstaande tabel wordt aangetoond dat 53% van kleuters 3 tot 5 cups water drinkt per dag en bijna 29% drinkt 6 of meer bekertjes water per dag. 18% van kleuters drinkt geen of 1 tot 2 bekertjes water per dag. Tabel 8 geeft de verdeling van waterconsumptie per district weer.

Tabel 8. Waterconsumptie per dag

	0	1-2	3-5	>6	Totaal
Noord	0%	4%	13%	7%	24%
Oranjestad	0%	4%	11%	8%	23%
Paradera	0%	2%	8%	2%	12%
San Nicolaas	0%	2%	6%	3%	11%
Santa Cruz	0%	1%	3%	2%	6%
Savaneta	0%	1%	4%	2%	7%
Onbekend	0%	3%	9%	5%	17%
Totaal	1%	17%	53%	29%	100%

4.5 Kant en klaar gekochte maaltijden buitenshuis

In dit onderdeel ging de vraag over de frequentie van het kopen van eten buitenshuis waar het kind ook van eet. In tabel 9 is te zien dat iets meer dan de helft van ouders aangeeft 1 keer per week een kant en klare maaltijd te kopen (fastfood, truck, chinees of van een restaurant). 12% eet niet elke week buitenshuis en een kwart van de ouders eet 2 keer per week buitenshuis. In totaal koopt 11% van de ouders 3 of meer keer per week een maaltijd buitenshuis, waarvan het kind ook mee eet. Niet duidelijk is welke maaltijd van de dag dit betreft en hoeveel keren per dag er van een maaltijd buitenshuis gebruik wordt gemaakt.

Tabel 9. Frequentie eten buitenshuis waarbij het kind mee eet

Frequentie	Hoe vaak per week koopt u eten buitenshuis waar uw kind ook van eet?
0	12%
1	53%
2	24%
3	7%
≥4	4%
Totaal	100%

In tabel 10 wordt de frequentie van buitenshuis eten per week, per district weergegeven.

Tabel 10. Frequentie gekocht eten buitenshuis waarvan het kind ook eet, per district

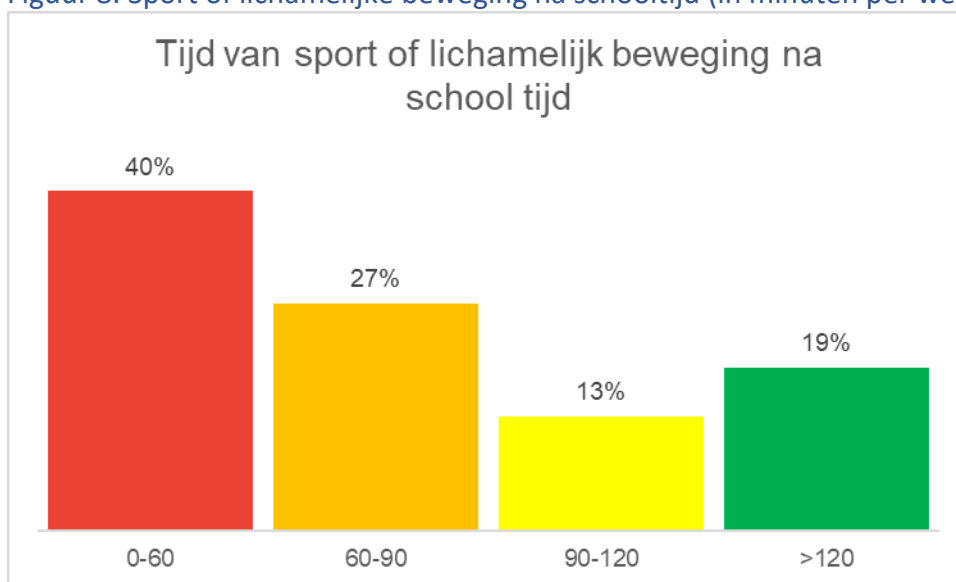
District	Hoe vaak per week koopt u eten buitenshuis waar uw kind ook van eet?					Totaal
	geen	1	2	3	>3	
Noord	2%	14%	5%	2%	1%	24%
Oranjestad	3%	14%	5%	1%	0%	23%
Paradera	2%	4%	5%	1%	0%	12%
San Nicolaas	2%	4%	3%	1%	1%	11%

Santa Cruz	1%	4%	1%	0	0	6%
Savaneta	1%	4%	2%	0	0	7%
Onbekend	2%	9%	3%	2	1	17%
Totaal	12%	53	24	7	4	100%

4.6 Sport en lichamelijke beweging

In figuur 8 wordt weergegeven hoeveel minuten aan sport of lichamelijke beweging kleuters na schooltijd doen. Opmerkelijk is dat 40% van de kleuters niet of maximaal 60 minuten lichamelijk actief is per week.

Figuur 8. Sport of lichamelijke beweging na schooltijd (in minuten per week)



4.7 Slaapgedrag

In tabel 11 worden de antwoorden van de ouders getoond met betrekking tot het tijdstip dat hun kind 's avonds naar bed gaat. Slechts 8% van de kleuters gaat op het aanbevolen tijdstip om 7:00 PM naar bed. 91,6% van de kinderen gaat 8:00 PM of later naar bed.

Tabel 11. Bedtijd kind

Tijdstip (PM)	Hoe laat gaat uw kind 's avonds naar bed
6	0.2%
7	8.2%
8	59.3%
>9	32.3%
Grand Total	100.0%

5. Discussie

Ontbijt

84% van alle kinderen eet voordat ze naar school gaan. Dit is ongeveer gelijk per district. Onduidelijk is hoe consequent er wordt ontbeten en of de kleuters die niet ontbijten op school, een broodtrommel meenemen als ontbijt.

Fruit & groente consumptie

De helft van de kleuters eet 1 stuk fruit per dag en 40% van de kinderen eet 2 of meer stuks fruit. Waarschijnlijk is deze fruitinname niet representatief voor 7 dagen per week, aangezien het totale aantal stuks fruit per week, niet overeenkomt met de hoeveelheid per dag. Als 40% van de kinderen meer dan 2 stuks fruit eet per dag, 7 dagen per week, zou dit overeen moeten komen met 14 stuks fruit per week en dit is niet het geval. 26% van de kinderen eet 5-7 stuks fruit per week, wat mogelijk vertaald kan worden naar 1 stuk fruit per dag.

46% van de kinderen eet dagelijks groente. Mogelijk is dit een overschatting, aangezien slechts 23% van de kinderen 5-7 porties groente eet per dag. 29% van de kinderen eet 2-3 porties groente per dag. Slechts 10% van de kinderen eet de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente. De groenteconsumptie verschilt behoorlijk veel per district. De hoogste groenteconsumptie is in de districten Noord (28%) en Oranjestad (24%), terwijl de laagste groenteconsumptie is te zien in Savaneta (8%).

Suikerconsumptie

Een derde van de kinderen snoept elke dag en bijna alle kinderen drinken dagelijks suikerhoudende dranken in de vorm van sap (97%). Daarvan drinkt een derde van de kinderen 1 glas sap en 38% drinkt 2 glazen sap per dag. Deze resultaten komen niet helemaal overeen met de sapconsumptie per week. Hieruit blijkt dat 34% van de kinderen 5-7 glazen per week drinkt. Wat mogelijk geïnterpreteerd kan worden als 1 glas per dag. Het kan dus ook zijn dat de vraag ‘dagelijkse consumptie’ niet 7 dagen per week is, maar minder. Een andere mogelijke verklaring voor deze grote verschillen, is dat onder sapconsumptie ook de consumptie van frisdrank of energiedrankjes wordt verstaan. 73% van de kinderen drinkt namelijk ook frisdrank en bijna 30% drinkt 2 of meer glazen frisdrank per week.

Waterconsumptie

Bijna alle kinderen drinken dagelijks water, waarbij meer dan de helft 3-5 glazen water drinkt per dag. Hierin is een verschil te zien tussen de districten. Waarbij de kinderen die in Noord en Oranjestad naar school gaan, de hoogste waterconsumptie hebben, en de kinderen die in Savaneta en Santa Cruz naar school gaan het minste water drinken.

Kant- en klaar maaltijden buitenshuis

Meer dan de helft van de ouders koopt minstens 1 keer per week een kant- en klaar maaltijd buitenshuis waarvan het kind ook mee-eet. 35% van de ouders eten 2 keer of vaker een kant en klare maaltijd die buitenshuis is gekocht. De meeste maaltijden buitenshuis worden gehaald in de districten Noord en Oranjestad.

Sport & slaap

De kinderen bewegen relatief weinig na schooltijd. Slechts 19% van de kinderen beweegt meer dan 2 uur per week na schooltijd. 40% van de kinderen beweegt minder dan 1 uur per week na schooltijd.

Bijna alle kinderen (91.6%) gaan later naar bed dan het aanbevolen tijdstip van 7:00 PM. Hetgeen betekent dat ze niet voldoen aan de aanbevolen hoeveelheid uren slaap per nacht. Daarvan gaat een derde zelfs na 9.00 PM naar bed.

6. Conclusies en aanbevelingen

6.1 Conclusies

De kleuters die onderzocht zijn hebben over het algemeen een ongezonde leefstijl. Ze eten te weinig groente & fruit, en ze consumeren te veel suiker in de vorm van snoep en suikerrijke drankjes. Tevens bewegen de kleuters te weinig en gaan ze te laat slapen. Wel ontbijt de meerderheid van de kinderen voordat ze naar school gaan, wat het concentratievermogen en het energieniveau van de kinderen verbetert. We hebben echter geen informatie wat de kinderen eten qua ontbijt. Ook weten we niet zeker of de kinderen elke dag ontbijten voor ze naar school gaan.

Het cohort van 2019 is 1214 geregistreerde kinderen. Dit betekent dat de helft van de steekproef is meegenomen in het onderzoek verspreidt over het hele eiland. Dit geeft een goed beeld en is representatief voor het onderzoek.

6.2 Sterke en verbeterpunten onderzoek

Een sterk punt van dit onderzoek is dat we 14 verschillende scholen van alle 6 districten van Aruba hebben ondervraagd. Dit geeft een duidelijk beeld van de gezondheidstoestand van de kinderen van het hele eiland. Daarnaast kunnen we met deze informatie ook gezondheidsverschillen tussen districten onderzoeken.

Ook zijn er verschillende verbeterpunten naar voren gekomen tijdens dit onderzoek. Tijdens het proces van de dataverwerking is er gebleken dat een aantal van de vragen niet op de juiste manier zijn verwoord, aangezien de vragen niet altijd werden begrepen. Door het handmatig invoeren van de vragenlijsten, zijn een aantal vragen overgeslagen of is de vragenlijst soms deels ingevuld. Hierdoor zijn de resultaten niet altijd compleet/eenduidig.

Het is ons voornemen om te werken aan een digitale vragenlijst met voorbeeldfoto's om de vragen duidelijker te maken zodat we meer informatie kunnen halen uit toekomstig onderzoek. Deze onderzoek informatie kunnen we gebruiken als basis om toekomstig beleid te schrijven met als doel de gezondheidszorg te verbeteren zodat de kinderen gezonder gaan leven.

De onderzochte kleuters kunnen veel gezondheidswinst behalen door meer groente en fruit te eten, en de consumptie van suiker en suikerrijke drankjes te verminderen. Ook mogen de kinderen meer gaan bewegen en eerder gaan slapen. Dit zal de gezondheidstoestand van de kinderen aanzienlijk verbeteren, waardoor ze ook een grotere kans hebben om op volwassen leeftijd een gezond gewicht en een gezonde leefstijl te krijgen en te behouden.

Bijlage I Vragenlijst Voeding en Leefstijl bij kleuters



Naam kind:..... Geboortedatum:.....
School:..... Adres:.....

1. Eet uw kind voordat hij/zij naar school gaat? Ja Nee
2. Hoeveel stuks* fruit eet uw kind per dag?
½ -1 cup of ± 100gram geen 1 x 2 x > 3x
3. Hoe vaak per week eet uw kind fruit? 0x 1-2x 3x-4x 5-7x
4. Eet uw kind elke dag groente? Ja Nee
5. Hoeveel porties* groente eet uw kind op een dag?
½ cup (1 opscheplepel gekookt of 2 rauw) 0x 1x 2x meer dan 3 x
6. Hoe vaak per week eet uw kind groente? 0x 1-2x 3x-4x 5-7x
7. Snoept uw kind elke dag?
(mangel, chocolade, chips, icecream, koekjes, etc.) Ja Nee
8. Hoeveel bekertjes* water drinkt uw kind per dag?
8oz of 1 cup 0x 1-2 3-5 > 6
9. Hoeveel bekertjes sap drinkt uw kind per dag? 1 2 3 > 3
10. Hoeveel dagen per week drinkt uw kind sap per week?
(juice, icetea, yoghurtdrink, etc.) 0x 1-2 x 3-4 x 5-7x
11. Drinkt uw kind frisdrank? Ja Nee
12. Hoeveel bekertjes* frisdrank drinkt uw kind per week?
8oz of 1 cup. 1 2 3 > 3
13. Hoe vaak per week koopt u eten buitenshuis
(niet thuis gekookt) waar uw kind ook van eet? 1 2 3 > 3

(fastfood, truck, chinees, restaurant)

14. Hoeveel minuten per week doet uw kind aan sport of lichamelijke beweging na schooltijd? 0-60 60-90 90-120 > 120

15. Hoe laat gaat uw kind 's avonds naar bed(PM)? 6:00 7:00 8:00 > 9:00

Bijlage II Pregunta tocante Alimentacion y Estilo di Bida serca mucha di Kleuter



PREGUNTA TOCANTE
ALIMENTACION Y ESTILO DI BIDA
SERCA MUCHA DI KLEUTER



Number mucha:..... Fecha di nacimiento:.....
Scol:..... Adres:.....

1. Bo yiu ta come prome cu e bay scol? Si No
2. Quanto pida* di fruta bo yiu ta come pa dia? 0x 1 x 2 x mas cu 3
** ½ -1 cup of ± 100gram*
3. Quanto biaha pa siman bo yiu ta come fruta? 0x 1-2x 3x-4x 5-7x
4. Bo yiu ta come berdura tur dia? Si No
5. Quanto porcion* di berdura bo yiu ta come pa dia? 0x 1x 2x mas cu 3 x
** ½ cup (1 cuchara grandi herbi of 2 curu)*
6. Quanto biaha pa siman bo yiu ta come berdura? 0x 1-2x 3x-4x 5-7x
7. Bo yiu ta come cos dushi tur dia?
(mangel, chocolati, chips, icecream, buscuchi, etc.) Si No
8. Quanto glas* di awa bo yiu ta bebe pa dia? 0x 1-2 3-5 6 of mas
** 8oz of 1 cup*
9. Quanto copi di juice bo yiu ta bebe pa dia? 1 2 3 mas cu 3
10. Quanto dia pa siman bo yiu ta bebe algun bebida cu ta contene sucu? *(juice, icetea, yoghurtdrink, etc.)* 0x 1-2 x 3-4 x 5-7x

11. Bo yiu sa bebe refresco? Si No
12. Cuanto copi* di refresco bo yiu ta bebe pa siman?
* 8oz of 1 cup 1 2 3 mas cu 3
13. Cuanto biaha pa siman bo persona ta come
cuminda pafor di cas (no cushina na cas) cu
bo yiu tambe ta come? 1 2 3 mas cu 3
(*fastfood, truck, chinees, restaurant*)
14. Cuanto minuut pa siman bo yiu ta haci sport of
actividad fisico/movecion despues di scol? 0-60 60-90
 90-120 mas cu 120
15. Cuantor bo yiu ta bay drumi anochi (PM)? 6:00 7:00 8:00 9:00 of mas laat