



Aan alle ouders van school Woold

Beste ouders,

Tijdens de algemene ouderavond begin november heb ik een voordracht gehouden. Naar aanleiding hiervan stuur ik dit bericht op voor de website van de school. Zoals u weet is zijn we in Winterswijk actief bezig met het project: “Gezonde Kinderen in een Gezonde Kindomgeving”. Hierin staan de volgende onderwerpen centraal, afgekort: SO die BBOFTT. De S is van Slaap en de O van Opvoeding. Opvoeding stond in mijn voordracht centraal. Want als je opvoedingsvaardigheden hebt, dan is het gezond opvoeden een stuk gemakkelijker! De andere letters staan voor: Borstvoeding (als het mogelijk is), Buitenspelen (zoveel mogelijk), Onbijten (zo vaak mogelijk), Frisdrank (1 glas per dag), FastFood (zelden), TV en PC (minder dan 2 uur per dag), en Tussendoortjes (passend bij de leeftijd en klein).

In GKGK wordt ook van alles gedaan om het bewegen van de kinderen te stimuleren. Het doel is dat elk kind elke dag een uur beweegt. De kinderen die motorisch wat minder behendig of niet zo lichtvoetig zijn, krijgen in een extra uur specifieke gymnastiek, zodat zij sterker worden en goed en veel gaan bewegen.

Vier scholen doen mee aan het onderzoek. We hopen dat in de toekomst veel meer scholen kunnen meedoen, maar dan vooral in praktische zin. Dan is het wetenschappelijk onderzoek voorbij en weten we beter waar we op moeten inzetten en hoe we ouders kunnen motiveren om nog gezonder te leven (goed voorbeeld doet goed volgen) en nog positiever op te voeden.

De kinderen van groep 3 in 2010 en delfde groep, maar nu 4 in 2011, hebben twee keer in de Pelkwijk 8 beweegspelletjes gedaan. In 2011 hebben de kinderen ook de ouders gemeten, wat heel indrukwekkend was. De kinderen vonden dat geweldig om te doen. Ze mochten met de stopwatch aan de slag, en gaan o.a. kijken of het mama of papa lukte om achteruit over de (lage) evenwichtsbalk te lopen zonder eraf te vallen. De 6 minuten hardlopen hebben alle ouders glansrijk doorstaan. Hulde!!! De eerste resultaten van de prestaties op de testjes zijn met de alle ouders besproken. Vorig jaar hebben de ouders uit groep 3 ook een uitgebreide vragenlijst ingevuld. Die hebben we anoniem verwerkt en hieronder treft u enkele gegevens aan. Dit zijn antwoorden van alle ouders uit - toen groep 3- van de vier scholen uit het centrum van Winterswijk. Hieronder treft u de uitkomsten aan.

SO die BOFTT is de afkorting voor: **S**laap, **O**pvoeding, **B**uiten spelen, **O**ntbijten, en afname van **F**risdrankgebruik, **T**V kijken en **T**ussendoortjes.

Te kort slapen hangt samen met een grote kans op overgewicht. Ieder kind heeft slaap nodig! Door slaapttekort raak je uit “balans”. Een korte slaapduur hangt samen met hormonale veranderingen; het hormoon (ghreline), waar je “trek” van krijgt, wordt bij slaapttekort teveel aangemaakt. Het meest recente onderzoek laat zien dat het heel ongezond is voor kinderen als ze in het weekend uren later naar bed gaan dan door de week. Al laat naar bed gaan door de week en dan nog veel later in het weekend, komt meer voor bij kinderen met overgewicht over obesitas. Het helpt dus als een kind een vast slaapritme heeft en op tijd naar bed gaat. 7 en 8 jarige kinderen hebben 10,6 en 10,4 uur slaap nodig per 24 uur. (Daar kun je 0,7 uur aftrekken of bij optellen; dat is de normale spreiding).

Opvoeden gaat meestal vanzelf. Soms heb je als ouder wel eens een vraag waar je graag een antwoord op krijgt. Wat in elke opvoeding belangrijk is, is het hebben van duidelijke regels en je kind daaraan houden. Daardoor weet een kind waar hij aan toe is. Naast duidelijkheid en voorspelbaarheid, zijn warmte, gezelligheid en liefde natuurlijk de belangrijkste ingrediënten van gezondheid.

Buiten spelen vinden kinderen heerlijk. Wanneer een kind geleerd heeft om elke dag naar buiten te gaan, dan wordt dat een gewoonte. En binnen spelen is echt niet hetzelfde als buiten spelen. Zorg als het even kan, dat je kind elke dag buiten speelt, ook in de winter!

Ontbijten is als smeerolie van een auto. Het is de eerste bouwsteen van de dag. Na een nacht slaap, is het lichaam weer toe aan nieuwe energie. Kinderen die ontbijten, kunnen zich beter concentreren en hebben gewoon meer energie!

Frisdrank, en overigens ook vruchtensappen, bevatten veel suiker. In een flesje Extran zitten 14 suikerklonten, in een flesje AA 11, in een blikje Cola 10. Het zal je misschien verbazen, maar in “ongezoet” vruchtensap zitten 3½ suikerklontje; dat zijn de fruitsuikers. In thee en water zit geen suiker. Natuurlijk leer je kinderen omgaan met zoete dranken. Maak een regel; één beker en als je dan nog dorst hebt een glas water (want van frisdrank krijg je dorst). Twee glazen op een dag is prima. Schenk het zelf in voor je kind.

TV kijken en computergebruik heet ook wel “screen time”. TV kijken is erg passief, maar soms heerlijk om te doen. Ook hier geldt weer: niet teveel. Beperkt het tot maximaal twee uur per dag, en liefst nog minder. Geef het goede voorbeeld.

Tussendoortjes horen er gewoon bij. Maar hoeveel en welke portiegrootte? Een koekje bij het glaasje drinken is prima, maar vraag je eens af welke koek je geeft. Een gevulde koek is namelijk iets heel anders dan een speculaasje. Een zak chips is wat anders dan een bakje chips. En hoeveel tussendoortjes geef je?

Wat deden de ouders en kinderen in groep 3 van de vier scholen en wat doen de ouders van school Woold anders...of beter? Oordeel zelf.....

Slaapduur

18.3% gaat na 20.00 naar bed door de week **kan naar beneden**

8.4% gaat tussen 18.00 en 19.00 naar bed door de week

73% gaat tussen 19.00 en 20.00 naar bed door de week

27% gaat voor 20.00 naar bed in het weekend

43% gaat in het weekend tussen 20.00 en 21.00 uur naar bed

30% gaat na 21.00 uur naar bed **ongunstig hoog**

Opvoeden

11% geen invloed op minstens 60 min per dag bewegen

12% heeft weinig invloed op het minder dan 2 uur per dag TV kijken

29% heeft misschien wel, misschien geen invloed op niet meer dan 1 glas fris per dag drinken van hun kind

70% van de ouders heeft invloed op de bedtijd van hun kind.

Buiten spelen en sport

84% is lid van een sportclub

29% speelt elke dag buiten **kan omhoog**

31% speelt 5-6 dagen per week buiten

29% speelt 3-4 dagen buiten

10% speelt 1-2 dagen buiten

Ontbijten

3% eet maar 1-2 dagen per week een ontbijt

84% eet elke dag ontbijt **kan omhoog**

Frisdrank

67% drinkt frisdrank elke dag

41% drinkt 3 of meer glazen per dag **ov**

TV kijken en pc

79% kijkt elke dag TV

13% kijkt meer dan 2 uur TV door

de week **ongunstig veel**

39% kijkt meer dan 2 uur TV in het weekend **ov**

16% zit elke dag voor de PC

0% langer dan 1 uur pc door de week

32% zit 1-2 uur per dag achter de PC in het weekend

20% TV op slaapkamer **ongunstig veel**

8% pc op slaapkamer



72% heeft geen van beide

37% van kinderen zit nooit achter TV/PC vlak voor het slapen

16% 1-2 dagen per week

26% 3-4 dagen per week

5% 5-6 dagen per week

16% zit elke dag achter TV/PC vlak voor slapen gaan **ongunstig veel**

Tussendoortjes

63% geeft geen snack vlak voor het slapen

5% 1-2 dagen per week

17% 3-4 dagen

17% elke dag snack of iets te eten vlak voor slapen gaan **ongunstig veel**

Dit project gaat nog enkele jaren door en we hopen dat Winterswijk het dorp is waar de meeste beweging in zit. Er doen namelijk 6 Duitse steden mee en nog 5 andere Nederlandse steden, waaronder Enschede.

Ik hou u graag op de hoogte van het vervolg van het project, mede namens Suzan de Jong van de Gemeente Winterswijk,

Monique L'Hoir, senior onderzoeker
TNO Leiden