



Educative Program in schools :

« Bon Appetit la Santé ! – Smakelijk en Gezond ! »

Isabelle Thiébaud

Kinderdiëtiste

Universitair Kinderziekenhuis Koningin Fabiola



INHOUD



1. Voeding van het kind en zwaarlijvigheid bij kinderen – stand van zaken
2. Voorstelling van het educatieve materiaal over voeding « Smakelijk en Gezond ! »
3. Resultaat van het onderzoek bij kinderen uit de 3e kleuterklas
4. Besluit



1. Voeding van het kind en zwaarlijvigheid bij kinderen – stand van zaken

Factoren die de voedingsgewoonten van kinderen beïnvloeden

- Meeëten met het gezin
« vrees voor zwaarlijvigheid – hart- en vaatziekten »
- Weinig advies van specialisten
- Ouders blijven « tieners »
- Zuigelingen zijn al « tieners »
« Adolescentie van in de kleutertijd »
- Vrouwen die buitenshuis werken
« kant-en-klaar maaltijden »
- Overvloed en variatie van de beschikbare voedingsproducten
- Voor het eerst naar school
- Impact van de televisie

Vastgestelde problemen ?

- Voldoende, zelfs overdreven energie-opname, maar beperkte fysieke activiteit
- Te veel eiwitten
- Te weinig essentiële en te veel verzadigde vetzuren
- Te weinig complexe koolhydraten en te veel saccharose
- Te weinig fruit en groenten
- Te weinig vitamine D en calcium
- Te weinig water en te veel suikerhoudende dranken
- Te weinig ijzer voor 3 jaar en te weinig zink
- Te veel zout
- Destructurering van de maaltijden

Zwaarlijvigheid bij kinderen en adolescenten

Prevalentie

- Overgewicht en zwaarlijvigheid nemen toe
- Door de W.H.O. beschouwd als een wereldwijde epidemie
- De IOTF (International Obesity Task Force, een agentschap van de WHO) stelt voor om evenveel aandacht te besteden aan preventie als aan de behandeling van overgewicht en zwaarlijvigheid.



Gevolgen van zwaarlijvigheid bij kinderen

- Hypertensie,
- Diabetes type 2
- Dyslipidemie
- Linker ventriculaire hypertrofie
- Niet-alcoholische leversteatose
- Obstructieve apneu tijdens de slaap
- Orthopedische problemen
- Psychologische problemen

Zwaarlijvige kinderen = 3 keer meer risico op hypertensie

- Insulineresistentie
- Anomalieën van de vaatstructuur

Sorof J, Daniels S. Obesity hypertension in children : a problem of epidemic proportions. Hypertension 2002 Oct;40 (4):441-7

Gevolgen op lange termijn van overgewicht tijdens de adolescentie

Srinivasan*-studie, 40 en 54 jaar later :

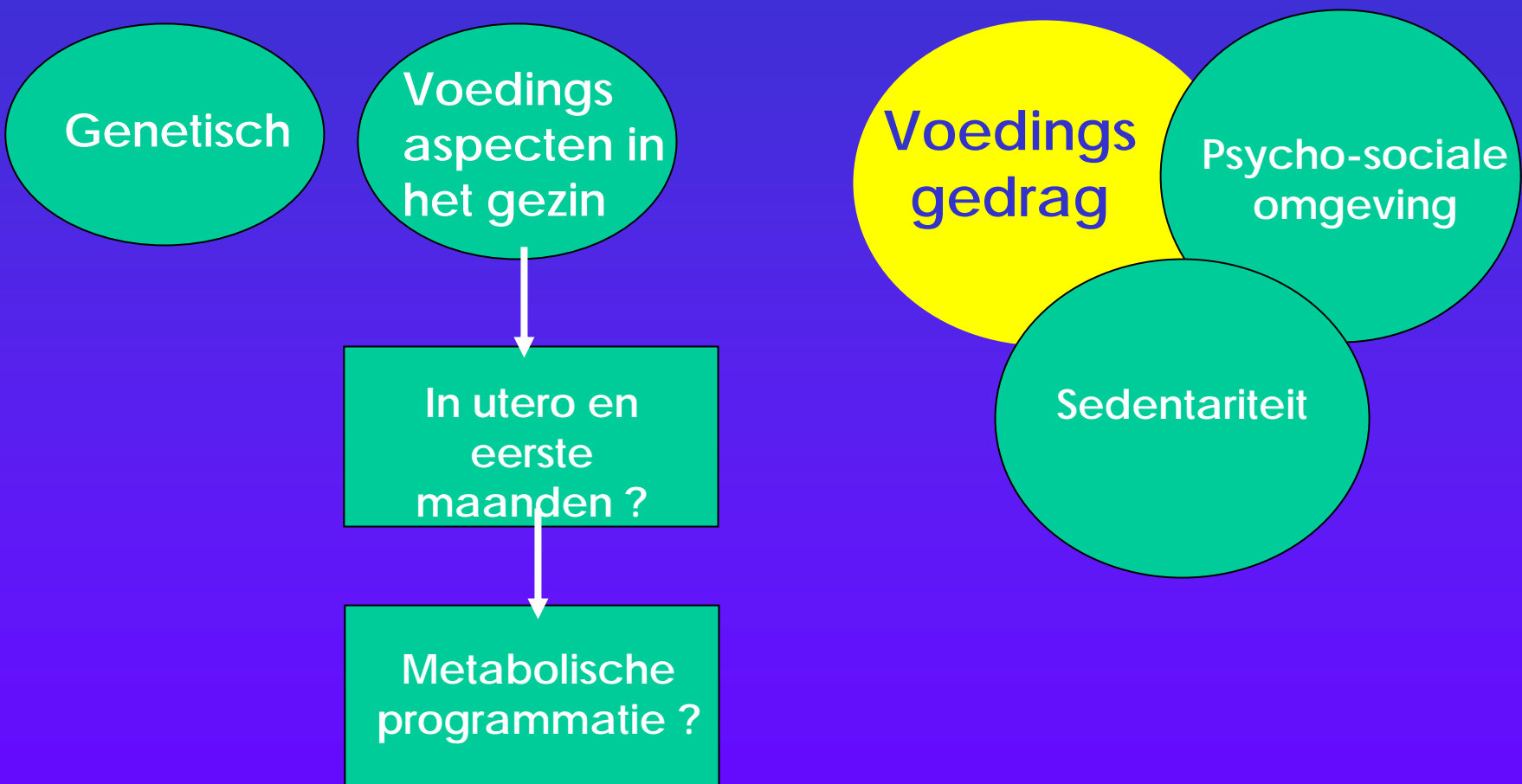
Zwaarlijvigheid tijdens de adolescentie = 9 keer meer risico op hart- en vaatziekten op volwassen leeftijd, zelfs bij normaal gewicht

* *Bogolusa Heart Study-Metabolism, 1996 45:235-240*

Voorspellende factoren van zwaarlijvigheid

- Metabolische programmatie – te laag gewicht in de baarmoeder en in de periode na de geboorte (Barker 1992)
- Terugkeer vetophoping op jonge leeftijd (< 5 jaar) - Rolland-Cachera 84, Siervogel 91, Whitaker 98
- BMI op 8 jaar - Rolland-Cachera 1989

Risicofactoren verbonden met de ontwikkeling van zwaarlijvigheid bij kinderen en adolescenten.





INHOUD



1. Voeding van het kind en zwaarlijvigheid bij kinderen – stand van zaken
2. *Voorstelling van het educatieve materiaal over voeding « Smakelijk en Gezond ! »*



Vastgestelde problemen ?

- Voldoende, zelfs overdreven energie-opname, maar beperkte fysieke activiteit
- Te veel eiwitten
- Te weinig essentiële en te veel verzadigde vetzuren
- Te weinig complexe koolhydraten en te veel saccharose
- **Te weinig fruit en groenten**
- **Te weinig vitamine D en calcium**
- Te weinig water en te veel suikerhoudende dranken
- Te weinig ijzer voor 3 jaar en te weinig zink
- Te veel zout
- **Destructurering van de maaltijden**

ALGEMEEN DOEL VAN HET SPEL

Aan de kinderen van de 3^e kleuterklas
leren

dat het belangrijk is:

1/ 5 keer per dag fruit en groenten te eten

2/ dat het vieruurtje een maaltijd is

3/ zuivelproducten te eten

Poster



Geïllustreerd
kinderboek

Gids voor een
gezonde
voeding
voor de
leerkrachten

« SMAKELIJK EN GEZOND ! »

- ✓ Moduleerbaar spel
- ✓ 2, 3 of 4 teams
- ✓ 5 activiteiten van +/- 30'
- ✓ 5 dagen per week
- ✓ Speelse varianten



Dag 1

« Op zoek naar winkeltjes en kaarten »

Leren de voedingsproducten en dranken in verschillende categorieën te klasseren



Dag 2

« De tijdlijn »

(belangrijkste activiteit)

Het belang van de verschillende maaltijden en een gevarieerde voeding begrijpen



Dag 3

« De mysteriekaarten »

Meer weten over :

- ✓ voedingsproducten
- ✓ dranken
- ✓ hun oorsprong
- ✓ hun positieve effecten



Dag 4

« Een feestmaaltijd »

De kinderen goed duidelijk maken dat de uitzonderingskaarten voorbehouden zijn voor bepaalde gelegenheden.

De rest van de tijd moeten deze producten met mate worden gegeten



Dag 5

« Teken- en kleuratelier »

De gouden regels versterken met knutselwerkjes die mee naar huis worden genomen ...





INHOUD



1. Voeding van het kind en zwaarlijvigheid bij kinderen – stand van zaken
2. Voorstelling van het educatieve materiaal over voeding « **Smakelijk en Gezond !** »
3. *Resultaat van het onderzoek bij kinderen uit de 3^e kleuterklas*
4. Besluit

Impact van de actie « Smakelijk en Gezond ! »

- Onderzoek uitgevoerd door de bedrijven Health Lines en Ipsos
- 18 kleuterscholen willekeurig geselecteerd in Vlaanderen, Wallonië en Brussel
- 200 kinderen die het spel « Smakelijk en Gezond ! » speelden, werden 2 x door enquêtrices ondervraagd
- Voor en na de actie werden dezelfde vragen gesteld

Resultaten « kennis van de gouden regels »

Stijging met 23 % van de kennis van de 3 Gouden Regels
NA DE ACTIE

Ken je de drie gouden regels die ervoor zorgen dat je de hele dag in topvorm bent ?

Basis : Allen

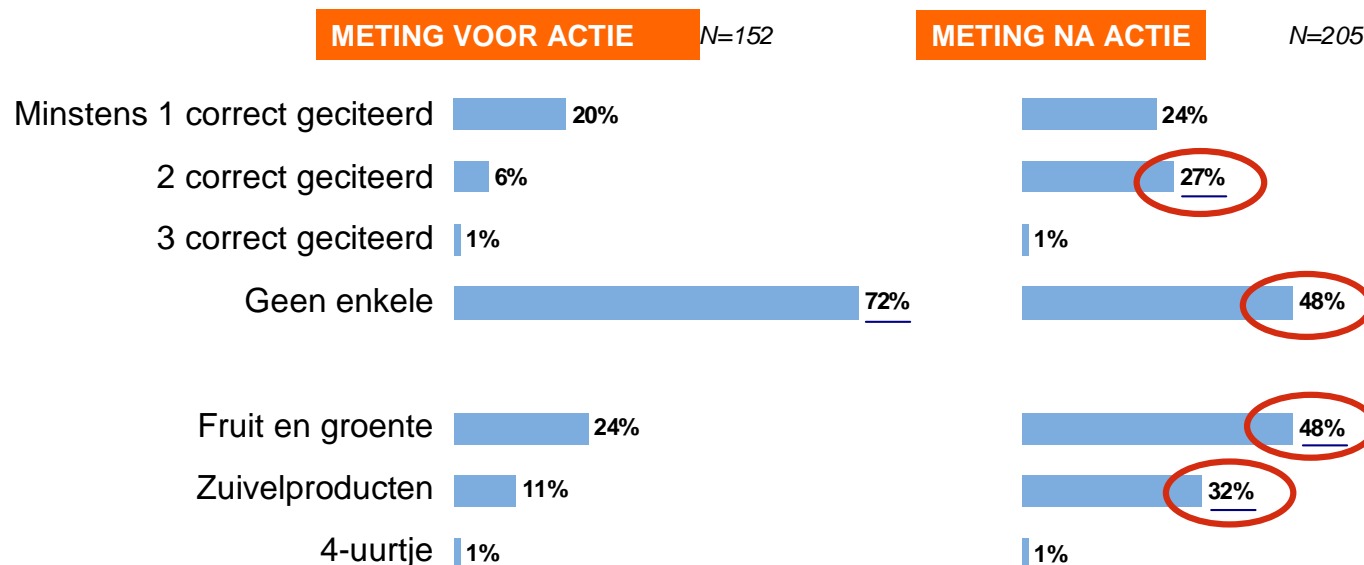


Resultaten « kennis van de gouden regels »

Stijging van het aantal kinderen die correct 2 gouden regels noemen, en vermindering van het aantal kinderen die geen enkele gouden regel kennen

Kan jij de drie gouden regels opsommen ?

Basis : Allen



Resultaten « Uitgesproken attitudes »

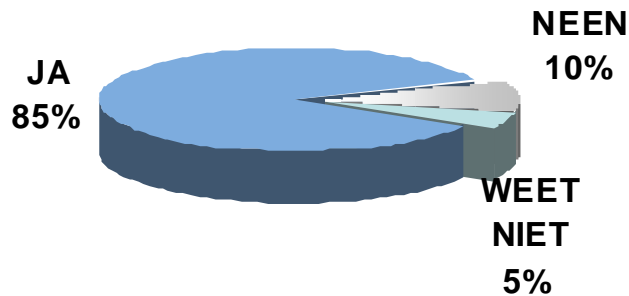
Het belang dat aan fruit wordt gehecht, stijgt met 6%

Is het belangrijk om fruit te eten ?

Basis : Allen

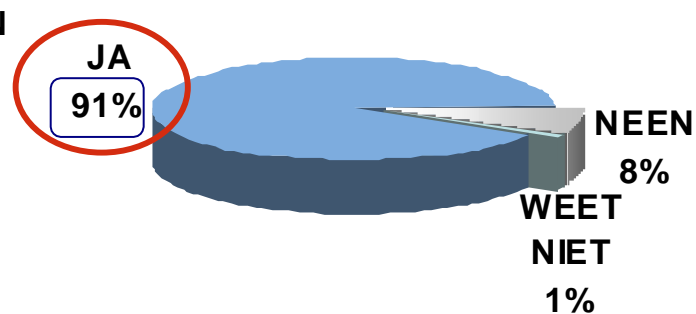
METING VOOR ACTIE

N=152



METING NA ACTIE

N=205



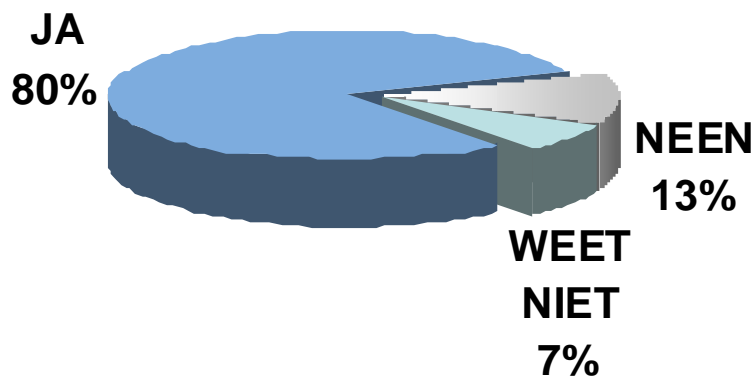
Resultaten « Uitgesproken attitudes »

Geen verandering in het belang dat aan het 4-uurtje wordt gehecht

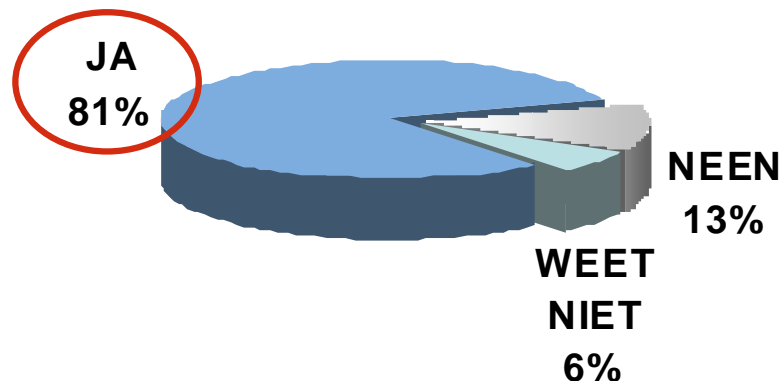
Is het gezond om als je thuiskomt een 4-uurtje te eten ?

Basis : Allen

METING VOOR ACTIE N=152



METING NA ACTIE N=205

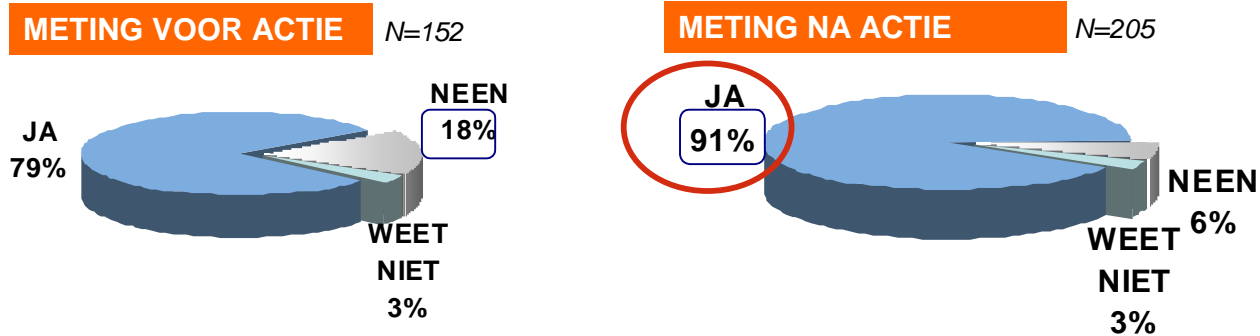


Resultaten « Uitgesproken attitudes »

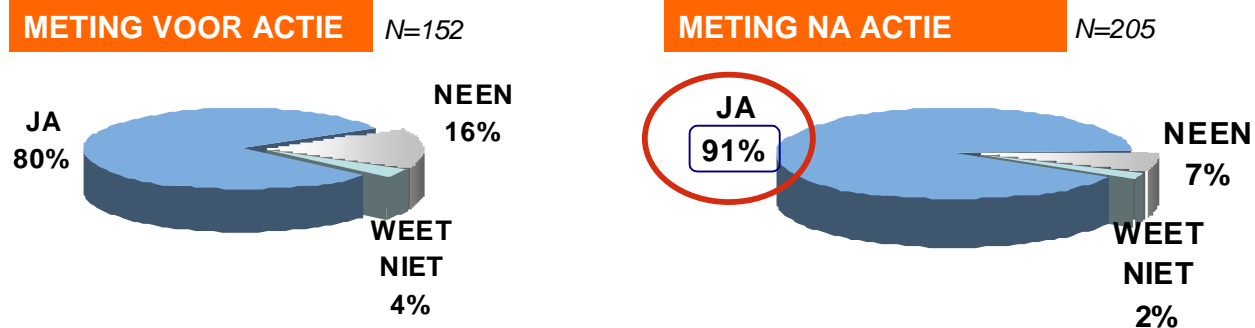
Stijging van het belang dat aan zuivelproducten wordt gehecht

Basis : Allen

Is het belangrijk elke dag melk te drinken ?



Is het belangrijk yoghurt of verse kaas (zoals Petit Suisse) te eten ?

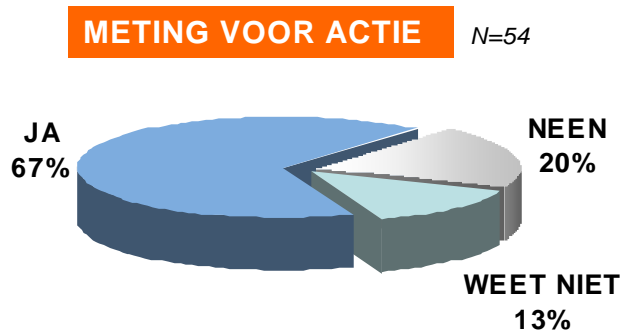


Resultaten « Uitgesproken gedrag »

Stijging met 19 % van het aantal kinderen die beweren de 3 gouden regels toe te passen

Pas jij zelf de drie gouden regels toe ?

Basis : Degenen die denken de 3 gouden regels te kennen



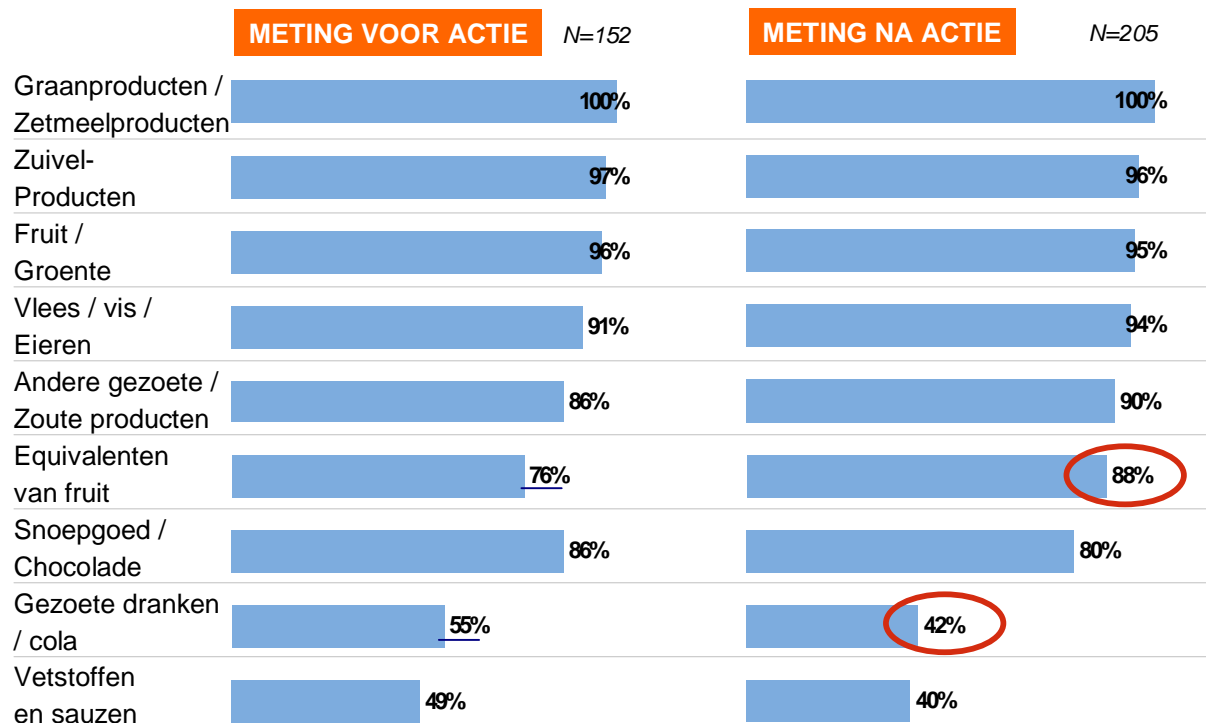
Resultaten « Uitgesproken gedrag »

Over het geheel van de dag merkt men:

- een stijging met 12% van het verbruik van equivalenten van fruit
- een daling met 13% van het aantal gezoete dranken

Welke van de volgende kaarten tonen het best wat jij eet ... ?

Dagtotaal : *Basis : Allen*



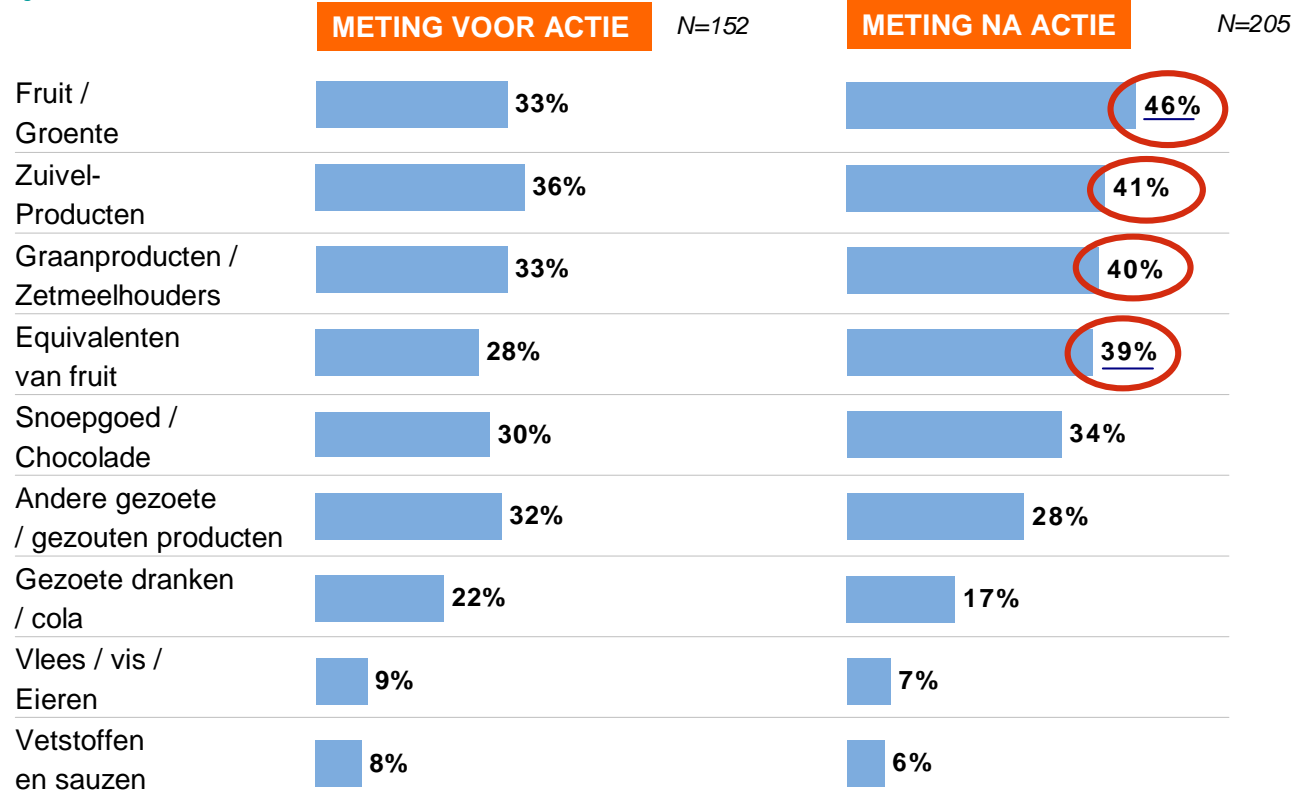
Resultaten « Uitgesproken gedrag »

Vieruurtje :

- Fruit is het meest verbruikte voedingsproduct
- Het aantal kinderen die beweren fruit te eten, stijgt met 13%

Welke van alle volgende kaarten tonen het best wat jij eet ... ?

4-uurtje : Basis : Allen





INHOUD



1. Voeding van het kind en zwaarlijvigheid bij kinderen – stand van zaken
2. Voorstelling van het educatief materiaal over voeding « **Smakelijk en Gezond !** »
3. Resultaat van het onderzoek bij kinderen uit de 3^e kleuterklas
4. *Besluit*

Dit onderzoek toont aan...

- Een betere kennis van de gouden regels na afloop van de actie « Smakelijk en Gezond ! »
- Meer belangstelling voor fruit en groenten en voor zuivelproducten
- De bereidheid om minder suikerhoudende dranken te gebruiken
- Dat het vieruurtje zijn plaats als echte maaltijd nog niet heeft gevonden
- Versterking van de rol van de school in het aanleren van de regels voor een gezonde voeding

Bedenkingen en toekomst...

- Bemoedigende resultaten... We moeten dit voortzetten !
- Een optiek van opvoeding op lange termijn bevorderen
- « Smakelijk en Gezond ! » = instrument voor leerkrachten uit het kleuteronderwijs
- Adequate omkadering / opleiding voorzien voor het onderwijzend personeel om het spel en de te bereiken doelstellingen te optimaliseren