



Beste ouders,

Het gaat goed met GKGK. Het project loopt nu twee jaar. Het eerste jaar is merendeels gebruikt om alles op te zetten. Maar het extra bewegen en de smaaklessen zijn het tweede jaar van GKGK, “op stoom”. Hierbij de eerste resultaten. Die zijn gunstig!

Maar de gezellige dagen komen eraan. Daar horen lekkere dingetjes bij. Geniet daarvan, maar ga ook met de kinderen regelmatig naar buiten. Blijf bewegen, zodat de conditie op pijl blijft. Daar hebben alle gezinsleden baat bij!

GKGK op de Vlier, De Kolibrie, de Prins Willem Alexander school en de Korenburgschool

Gedurende 3 jaar krijgen 108 kinderen van 4 Winterswijkse basisscholen in januari een fitheidstest. Zo krijgen we van deze kinderen, naast wat de schoolarts verzamelt, nog meer informatie over het bewegen en hun conditie. Iedereen weet dat kinderen zwaarder worden en dat de conditie achteruit gaat. Dat is vooral te wijten aan een veranderde leefstijl. Meer zitten, te vaak, te vet en te zoet eten. Bovendien is fastfood goedkoper dan slowfood. Drie jaar worden een pakket positieve maatregelen getroffen op deze scholen, om na te gaan wat er bij de kinderen en hun ouders het best werkt. Een van de doelen is 5 beweegmomenten per week van 90 minuten (o.a. gymlessen, pauzeactiviteiten, naschoolse activiteiten, buitenspelen en lidmaatschap sportvereniging). Dat kan niet alleen op school plaatsvinden, dat gebeurt ook thuis in overleg met de ouders. Die blijven de sleutelfiguren!

Ouders krijgen jaarlijks de uitkomsten van 8 fitheidstesten op een kaart en ook de veranderingen in Body Mass Index (BMI) worden in beeld gebracht (zie figuur). De directeuren en leerkrachten promoten de actieve levensstijl, zorgen dat er fruit wordt gegeten in de pauzes, zorgen dat er smaaklessen worden gegeven op school, passen het schoolplein aan, doen mee met sportdagen en bespreken het onderwerp “actieve levensstijl” met de kinderen en de ouders. De leerkrachten hebben er baat bij dat de kinderen goed slapen, op tijd naar bed gaan, gezond eten en fit in de klas zitten!

In 2011 hebben de kinderen ook de ouders gemeten. De ouders moesten dezelfde fittesten doen als de kinderen. 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. Alle Hulde!!!

Doelstellingen & strategie van GKGK

- netwerk opzetten met deelnemers
- een bij de leeftijd en lengte passend gewicht bereiken
- dagelijks 60-90 minuten actief bewegen
- vergroten van motorische vaardigheden
- gezonde voedingsgewoonten stimuleren
- bevorderen van voldoende slaap
- besef van nadelen van teveel tv/pc gebruik
- versterken van sociaal gedrag door sport en spel

Eerste resultaten

Bewegen

Het project Gezonde Kinderen in een Gezonde Kindomgeving (GKGK) loopt nu twee jaar en we hebben veelbelovende uitkomsten. In deze bijdrage zijn resultaten van 4 steden in Nederland en 2 in Duitsland beschreven van 300 Duitse en 296 Nederlandse kinderen die hieraan meedoen (tabel 1). Bij start van het onderzoek zijn de Nederlandse kinderen in groep 3 iets langer en iets ouder. Daarvoor zal in de berekeningen rekening worden gehouden. In tabel 2 is af te lezen dat er een trend is dat de Nederlandse kinderen van 6-7 jaar beter presteren op de motorische testjes dan de Duitse kinderen van die leeftijd. Dit is significant voor de "sit-ups", "sit and reach", het "springen uit stilstand" en de "6 minuten loop". Bij sit ups speelt spierkracht, bij sit and reach lenigheid, bij sprong uit stilstand kracht en bij de 6 minutenloop uithoudingsvermogen ofwel conditie een rol. Het tweede jaar is er een trend zichtbaar dat diezelfde Duitse kinderen de Nederlandse kinderen op bijna alle testjes inhalen (tabel 3). Maar de Nederlandse kinderen rennen nog steeds harder bij de 6 minuten loop. De Duitse kinderen presteren significant beter op de push ups en de 20 meter sprint.

De derde metingen komen eraan (eind januari 2011) en onze "voorsprong" bij start van het onderzoek op de Duitse kindertjes kunnen we vast weer inlopen. Hoewel het er helemaal niet omgaat om beter te zijn dan de Duitse kinderen. Het gaat tenslotte om de gezondheid van de Winterswijkse kinderen. Als ouders en leerkrachten veel met de kinderen bewegen, ze het plezier ervan bijbrengen en iedereen in actie blijft, dan gaat het goed met onze kinderen!

In figuur 1 en 2 is fraai te zien aan de blauwe en groene lijnen dat de kinderen die het minst goed presteerden op de testjes bij aanvang van het onderzoek, na een jaar het meest profiteren van de extra lessen en aanpak die vanuit de scholen en ouders is opgezet. Dat is erg goed nieuws. Het extra en/of gedifferentieerde gymnastiekuur, waarin de kinderen gestimuleerd worden tot bewegen en extra aandacht krijgen voor die beweegactiviteiten die ze aanvankelijk moeilijk vonden of die niet een, twee, drie lukten, werpt zijn vruchten af. Die kinderen hebben echt baat bij zowel het derde

Tabel 3

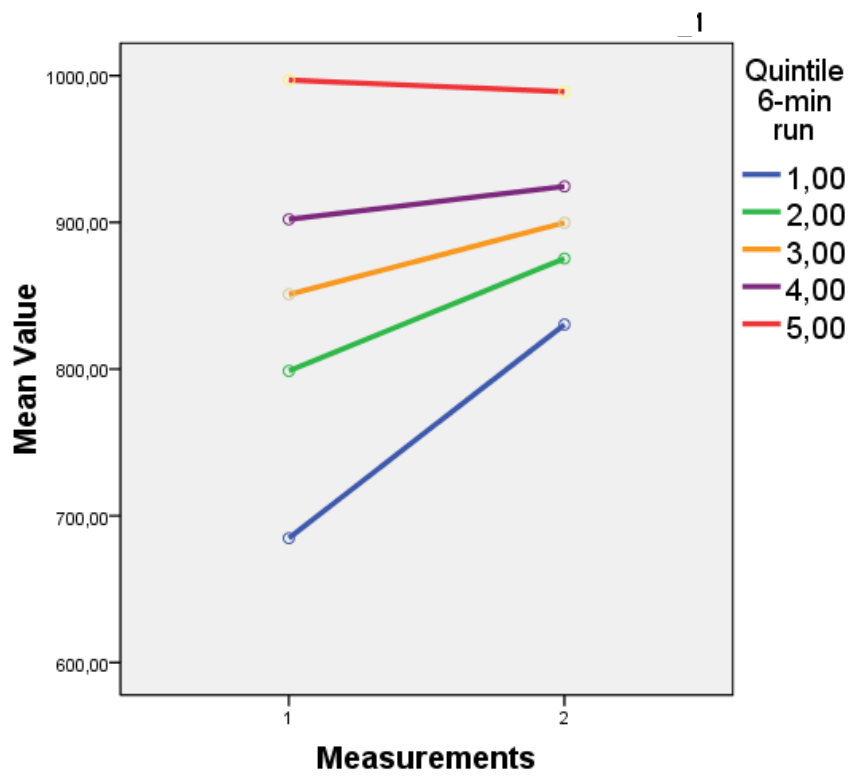
Cohort gemeten op T1 bij 300 Duitse en 296 Nederlandse kinderen; 8 motorische testen

Land		Sit ups (count)	Push ups (count)	Sit & reach (cm)	20-m sprint (sec)	Standing broad jump (cm)	Lateral jumping (tellen)	Balancing backwards (stappen)	6-min run (m)
Duitsland	Gemiddelde waarde	12,58	10,03	3,29	4,74	93,71	20,95	22,73	843,75
	N	298,00	299,00	299,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00
	Standaard deviatie	5,29	3,44	4,81	0,41	18,38	6,17	9,88	110,26
Nederland	Mean value	14,95	10,19	4,56	4,80	103,77	20,67	22,40	874,00
	N	296,00	296,00	296,00	296,00	296,00	296,00	296,00	296,00
	Standaard deviatie	5,29	3,88	5,16	0,44	19,12	7,17	9,20	126,03
		*		*		*			*
		p< .001		p< .01		p<.001			p< .01

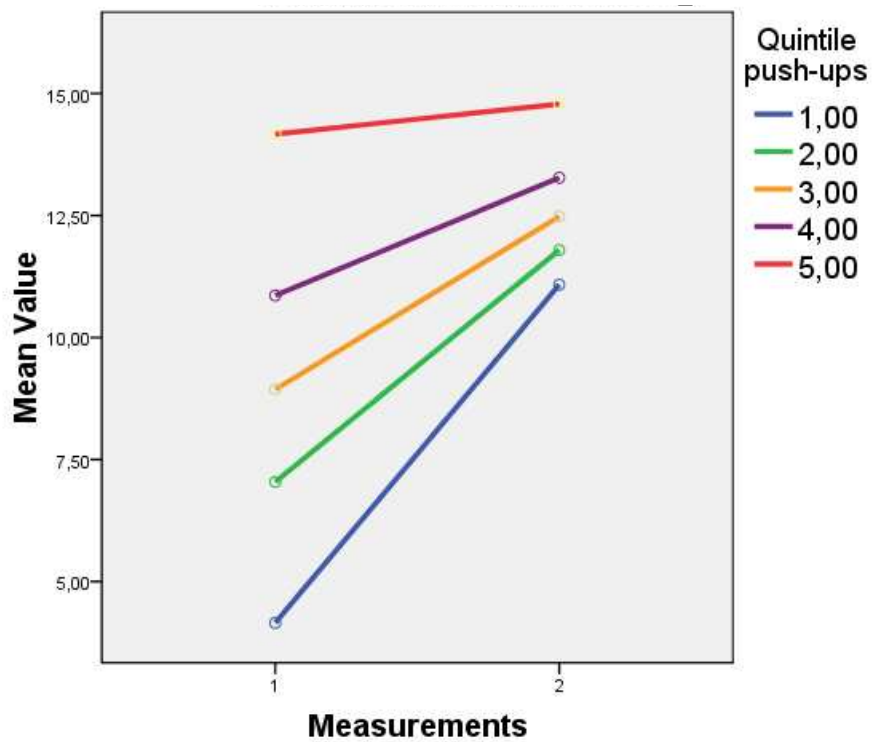
Tabel 4

Cohort gemeten op T2 bij 300 Duitse en 296 Nederlandse kinderen; 8 motorische testen

Land		Sit ups (count)	Push ups (count)	Sit & reach (cm)	20-m sprint (sec)	Standing broad jump (cm)	Lateral jumping (count)	Balancing backwards (steps)	6-min run (m)
Duitsland	Gemiddelde waarde	17,86	14,03	3,23	4,52	113,11	27,48	27,44	901,35
	N	300	300	299	300	300	300	300	300
	Standaard deviatie	5,94	4,37	5,29	0,35	16,31	13,24	9,13	119,77
Nederland	Gemiddelde waarde	17,75	12,14	2,42	4,63	111,56	26,41	26,63	917,74
	N	296	296	293	296	294	294	294	294
	Standaard deviatie	5,27	4,63	5,54	0,48	18,76	7,12	9,55	122,11
			*		*				
		p< .01		p< .01					



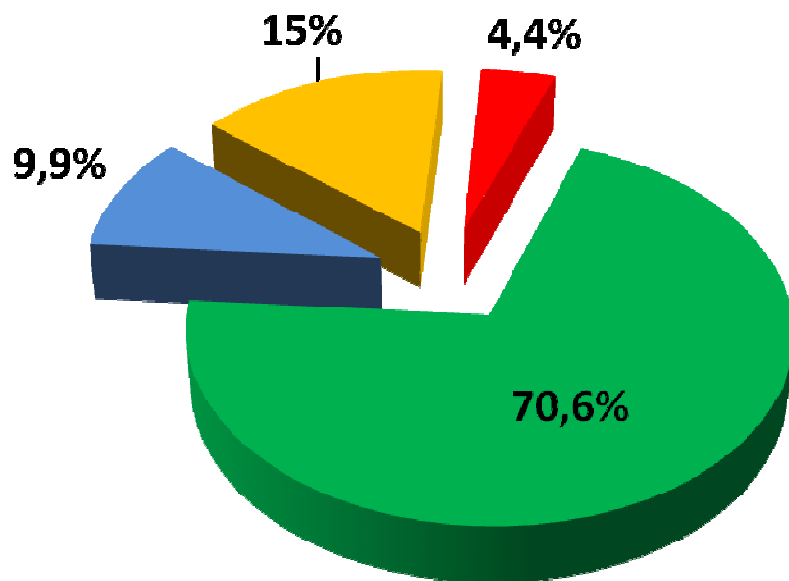
Figuur 1
Ontwikkeling van het Duits en Nederlandse cohort samen (T1 en T2), uitgedrukt in
quintielen voor de motorische test "6 minuten loop"



Figuur 2
Ontwikkeling van het Duits en Nederlandse cohort (T1 en T2), uitgedrukt in quintielen voor de motorische test "push-ups"

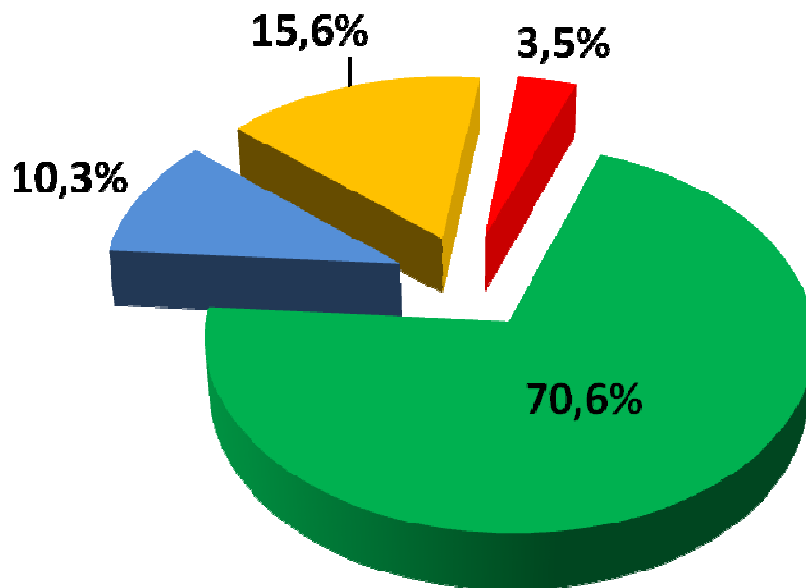
Netherlands K2 _ T1

■ normalweight ■ underweight
■ overweight ■ obesity



Netherlands K2 _ T2

■ normalweight ■ underweight
■ overweight ■ obesity



Figuur 3

Gewichtpercentages bij de eerste meting (T1) en bij de tweede (T2) meting

Uit figuur 3 is af te lezen dat het percentage kinderen met obesitas met 1% is afgenomen. Dit lijkt niet veel, maar een longitudinaal onderzoek dat zich richt op het meer bewegen van kinderen, zal binnen een jaar geen enorme afname van het aantal kinderen met obesitas tot gevolg hebben. Het betreft een kleine verschuiving in de goede richting.

Bij de Duitse kinderen, die niet afwijken qua percentage overgewicht van de Nederlandse kinderen in deze cohorten, is het percentage kinderen met obesitas niet afgenomen; dat was 5% en is 5% gebleven. Op zich is stagnatie al winst, want in de wereld neemt het gewicht alleen maar toe van kinderen!

De Nederlandse kinderen ontbijten significant vaker, slapen langer en spelen meer buiten in vergelijking met de Duitse kinderen. Ongunstiger is echter dat ze langer TV kijken, vaker een TV in de slaapkamer hebben en meer frisdrank drinken.

Wanneer we de informatie uit de vragenlijst multivariaat berekenen, dan blijken TV kijken, opvoeding en slaap bij zowel de Nederlandse als de Duitse gezinnen het meest samen te hangen met overgewicht. Het verschil tussen beide landen is dat in Duitsland het TV kijken in het weekend meer gewicht in de schaal legt en bij de Nederlandse gezinnen het TV kijken door de week.

Tabel 6

Factoren die in een multivariaat model het meest samenhangen met overgewicht bij Nederlandse en Duitse gezinnen*

1. TV kijken tijdens (bij Duitse gezinnen in **het weekend**, bij Nederlandse gezinnen **door de week**)
2. Opvoeding, namelijk bezorgdheid over wat het kind binnen krijgt (bord leeg eten, aandringen om iets te eten wanneer een kind geen trek heeft, erop moeten letten dat een kind genoeg krijgt en bezorgdheid dat het kind niet genoeg binnenkrijgt);
3. Slaapduur tijdens het weekend

* (nog) niet gecorrigeerd voor socio-economische status en/of etniciteit en sport en vervoer

Samengevat

De ouders in Winterswijk weten dat we kinderen vanaf jonge leeftijd lekker moeten laten bewegen en gezond laten eten. Dagelijks met kinderen ontbijten, ze naar buiten sturen om te gaan spelen en de kinderen op tijd in bed leggen; dat is gezond.

Wat we kunnen verbeteren is de kinderen dagelijks minder gezoete dranken geven en water of thee (zonder suiker) als ze meer willen drinken en de kinderen minder TV laten kijken. Wat nog meer? Veel buiten laten spelen, lid maken van een sportclub, fietsen naar school en als ouders het goede voorbeeld geven!

HULDE AAN OUDERS, LEERKRACHTEN, GEMEENTE EN VOORAL DE KINDEREN ZELF!

