Lifestyle&obesitas bij jeugd in Suriname
Onderzoek naar de lifestyle en de oorzaken van overgewicht en obesitas bij de jeugd op lagere scholen in Suriname

****

**Naam: Fleur van de Streek**

**In opdracht van: Ministerie van sport&jeugdzaken**

**Sport & Bewegen InHolland Haarlem**

**Studiejaar 3**

**Stagedocent en studieloopbaanbegeleider: Mariska van Zuidam**

**Praktijkbegeleider: Patricia Helslijnen**

**Paramaribo, 12-12-2012**

# Titelpagina

Onderzoek naar de lifestyle en de oorzaken van overgewicht en obesitas bij de jeugd op basisscholen in Suriname



Naam: Fleur van de Streek

In opdracht van: Ministerie van sport&jeugdzaken



Sport & Bewegen InHolland Haarlem

Studiejaar 3

Stagedocent en studieloopbaanbegeleider: Mariska van Zuidam

Praktijkbegeleider: Patricia Helslijnen

# Voorwoord

Voor u ligt het adviesrapport van het leefstijlonderzoek bij de jeugd van Paramaribo. Na het doorlopen van een traject van voorbereiding, onderzoeken en adviseren, is dit adviesrapport het eindresultaat van mijn project.

Het onderzoek naar de leefstijl van de jeugd in Paramaribo en de oorzaken van obesitas bij deze doelgroep is een interessant leerproces voor mij geweest, zowel op studieniveau als persoonlijk. Ik wil de meewerkende scholen hartelijk bedanken voor hun medewerking, zonder hun medewerking had ik dit onderzoek niet kunnen doen. Ook wil ik alle geïnterviewde hartelijk bedanken voor hun eerlijke en informatieve antwoorden.

Een speciaal woord van dank aan Danique Deen en Manon Buis, voor hun hulp bij het afnemen van de enquêtes, en tips voor het verbeteren van dit adviesrapport en persoonlijke steun. Ook wil ik Patricia Helslijnen en Mariska van Zuidam bedanken voor hun begeleiding. Van het ministerie van Sport en Jeugdzaken wil ik Meneer Rathipal en Meneer Straal bedanken voor hun hulp bij het zoeken van contact met de scholen en hun begeleiding van het project.

Ik wens u veel leesplezier bij het doornemen van dit adviesrapport.

Met vriendelijke groet,

Fleur van de Streek

12-12-2012

# Samenvatting

**Aanleiding en vraagstelling**
Dit is een onderzoek naar de leefstijl en de oorzaken van overgewicht en obesitas bij kinderen tussen de 9 en 13 jaar op lagere scholen in Paramaribo. Overgewicht is wereldwijd een explosief groeiend probleem. Ook in Suriname stijgt het aantal mensen (volwassenen en kinderen) dat te zwaar is snel. Het ministerie wilt graag weten wat de exacte cijfers hiervan zijn bij de doelgroep kinderen en wat hier de oorzaken van zijn.

De hoofdvraag van dit onderzoek is: Hoeveel procent van de jongeren op de geënquêteerde scholen lijdt aan overgewicht of obesitas en welke BRAVO aspecten zouden hier de oorzaken van kunnen zijn?

Onderzoek
Het doel van dit onderzoek is om de oorzaken van het probleem overgewicht en obesitas in kaart te brengen. Dit is gedaan door middel van het afnemen van enquêtes bij scholieren tussen de 9 en 13 jaar in Paramaribo en het uitvoeren van een literatuur search en een field search. In de enquête kwamen de onderwerpen van het BRAVO-kompas aan bod. Op basis van wetenschappelijke literatuur is gekeken naar de mogelijkheden om de leefstijl van de scholieren te verbeteren en daardoor het probleem overgewicht en obesitas te verminderen.

Resultaten
Van de totaal 159 geënquêteerden lagere scholieren in Paramaribo tussen de 9 en 12 jaar hebben er 23 overgewicht en 9 obesitas, dit is bij elkaar 20,13%. De grootse oorzaken van dit probleem zijn de slechte voedingsgewoonten en te weinig beweging door de jeugd.

Conclusie
Bij de jeugd tussen de 9 en 13 jaar in Paramaribo is er veel winst te behalen op het verbeteren van de leefstijl en dan voornamelijk de punten voeding en beweging. De aanbevelingen die uit dit rapport naar voren komen zijn:

-Gezondheidsvoorlichting op het gebied van voeding en beweging aan ouders en kind.
-Geen soft,sap en vette snacks meer verkopen op scholen.
-Meer sportaccommodaties voor gymlessen.
-Meer gymdocenten en sportleiders opleiden.
-Docenten en gymdocenten moeten zelf een beter voorbeeld voor de kinderen zijn.
-De kinderen bewust maken dat ‘te dik’ niet normaal en gezond is.
-De tijd die is ingepland tijdens de BSO voor sport&spel hier ook daadwerkelijk voor gebruiken.

Om deze aanbevelingen uit te voeren is het noodzakelijk dat er iemand de verantwoordelijkheid hierover neemt binnen het ministerie van sport en jeugdzaken en per school. Als deze activiteiten echt uitgevoerd worden dan is de kans groot dat de leefstijl van de jeugd verbetert en het probleem van overgewicht en obesitas verminderd.

Inhoudsopgave

[Titelpagina 2](#_Toc343160395)

[Voorwoord 3](#_Toc343160396)

[Samenvatting 4](#_Toc343160397)

[Resultaten 4](#_Toc343160398)

[Conclusie 4](#_Toc343160399)

[1 Inleiding 7](#_Toc343160400)

[2 Methode 9](#_Toc343160401)

[3 Desk research 10](#_Toc343160402)

[3.1 Wat is overgewicht? 10](#_Toc343160403)

[3.2 Wat is obesitas? 10](#_Toc343160404)

[3.3 BMI bij kinderen 10](#_Toc343160405)

[3.5 Wat zijn de gevolgen van obesitas? 11](#_Toc343160406)

[4.6 Obesitas in Suriname 12](#_Toc343160407)

[3.7 NNGB in Suriname 13](#_Toc343160408)

[3.8 Verschillen tussen Suriname en Nederland 14](#_Toc343160409)

[3.9 Belang van regelmatig eten 14](#_Toc343160410)

[4 Field search 15](#_Toc343160411)

[4.1 Eigen ervaring 15](#_Toc343160412)

[4.2 samenvatting interview hoofd Otto Woudschool 16](#_Toc343160413)

[4.3 samenvatting gymdocent Petuniaschool 16](#_Toc343160414)

[4.4 samenvatting schoolhoofd Petuniaschool 16](#_Toc343160415)

[4.5 samenvatting schoolhoofd Albergaschool 16](#_Toc343160416)

[4.6 samenvatting interview Jennifer Plein 17](#_Toc343160417)

[5 Resultaten 18](#_Toc343160418)

[5.1 Wat is het percentage kinderen met overgewicht en obesitas? 18](#_Toc343160419)

[5.3 Wat vinden de kinderen met overgewicht van sport? 19](#_Toc343160420)

[5.4 Hoe ziet het voedingspatroon van de te dikke kinderen eruit en wat wordt er veel gegeten en gedronken? 20](#_Toc343160421)

[5.5 Wordt er gerookt door de scholieren met overgewicht? 21](#_Toc343160422)

[5.7 Wat doen de scholieren ter ontspanning? 22](#_Toc343160423)

[5.8 Zijn de uitkomsten verschillend per school? 22](#_Toc343160424)

[6 Conclusie 24](#_Toc343160425)

[7 Aanbevelingen 26](#_Toc343160426)

[Voeding 26](#_Toc343160427)

[8 Discussie 28](#_Toc343160428)

[9 Literatuur 29](#_Toc343160429)

[Bijlagen 31](#_Toc343160430)

[Bijlage 1: interviews 31](#_Toc343160431)

[Bijlage 2: resultaten per school 38](#_Toc343160432)

[Bijlage 3: enquête 50](#_Toc343160433)

# 1 Inleiding

Dit onderzoek gaat over obesitas en overgewicht onder jongeren tussen de 9 en 13 jaar in Suriname. Overgewicht is wereldwijd een explosief groeiend probleem. Ook in Suriname stijgt het aantal mensen (volwassenen en kinderen) dat te zwaar is snel. Opvallend is dat vrouwen in Suriname over het algemeen zwaar lijviger zijn dan mannen.

Circa de helft van de vrouwen (53.2%) in Suriname heeft overgewicht. Van die helft vrouwen heeft circa één op de vijf (17.2%) obesitas (ernstig overgewicht). Bij de Surinaamse mannen heeft iets minder dan de helft (42.4%) overgewicht. Van het aantal volwassenen dat overgewicht heeft, heeft circa één op de tien (7%) obesitas (ernstig overgewicht) 25% van de Surinaamse kinderen (tot 18 jaar) schijnt overgewicht te hebben. (Plein, 2011).

Het aantal mensen met een te hoge BMI en te dik is neemt erg toe de laatste jaren. Enerzijds komt dat doordat iedereen veel te veel energie tot zich neemt; je kunt in elke stad wel een fastfoodrestaurant vinden en zakken chips en snacks zijn relatief goedkoop. En anderzijds omdat we steeds minder bewegen door de technologische vooruitgang – denk aan auto, televisie en computer. Hierdoor wordt er steeds minder energie verbrand maar iedereen neemt wel meer energie tot zich en zo wordt iedereen dikker. Experts noemen dit de ‘toxische obesogene omgeving’ waar moeilijk aan te ontkomen valt. (Jansen, 2009)

Ook in Suriname is deze omgeving aanwezig. Je kunt overal eten kopen en het eten dat verkocht wordt is erg vet. Anderzijds bewegen de mensen hier ook steeds minder. Vroeger gingen nog vele mensen lopend naar het werk, tegenwoordig pakt iedereen de auto of de bus. De felle zon zorgt er ook voor dat het op veel uren van de dag te warm is om te sporten

Binnen dit onderzoek zijn er door middel van een enquête vragen gesteld aan jongeren tussen de 9 en 13 jaar over de verschillende BRAVO thema’s.

BRAVO staat voor:

- Bewegen

- Roken

- Alcohol

- Voeding

- Ontspanning

Er is gekozen om de BRAVO aspecten te verbinden met overgewicht en obesitas omdat vragen over de BRAVO aspecten een goed beeld geven van de leefstijl, en een verkeerde leefstijl vaak de oorzaak is van overgewicht en obesitas.

De hoofdvraag luid: Hoeveel procent van de jongeren op de geënquêteerde scholen lijdt aan overgewicht of obesitas en welke BRAVO aspecten zouden hier de oorzaken van kunnen zijn?

Het antwoord op de hoofdvraag gaat gevonden worden door middel van het beantwoorden van de sub vragen.

Het doel van het onderzoek is door middel van desk research, interviews en een enquête de leefstijl en de oorzaken van obesitas van de jongeren op lagere scholen in kaart te brengen. Met de resultaten van dit onderzoek zal er een advies geschreven worden voor het ministerie van Sport en Jeugdzaken. Zij kunnen het onderzoek weer doorgeven aan de minister en die zou vervolgens maatregelen kunnen nemen tegen het probleem.

Er is een deskresearch en field search gedaan naar het probleem ‘overgewicht en obesitas’ in Paramaribo. Ook zijn er enquêtes afgenomen bij de doelgroep. Door middel van het verwerken van de resultaten zullen de oorzaken van het probleem duidelijk worden. Ook zullen de resultaten van de verschillende scholen met elkaar vergeleken worden, zo kan er gekeken worden of het probleem op elke school even groot is en of er per school verschillende oorzaken zijn van het probleem.

Het ministerie van Sport en jeugdzaken streeft naar een gezonde samenleving voor de kinderen. Omdat overgewicht en een ongezonde leefstijl in Suriname een steeds groter probleem worden willen zij weten hoe groot het percentage is dat aan overgewicht lijdt en wat de oorzaken hiervan zijn.

Het is erg belangrijk om overgewicht en obesitas al op jonge leeftijd aan te pakken. Voor volwassenen met obesitas is er namelijk nog geen effectieve behandeling. Kinderen hebben nog minder vastgeroeste gedragspatronen, waardoor deze makkelijker te veranderen zijn. Tot slot hoeven kinderen geen absoluut gewicht kwijt te raken om slanker te worden. Door lengtegroei, en het constant houden van gewicht vermindert de obesitas. Voor kinderen met obesitas is bewezen dat gedragstherapie, gericht op het veranderen van eet- en beweegpatroon, het beste resultaat geeft. Daarnaast is de betrokkenheid van ouders er belangrijk in de behandeling. (eetonderzoek, z.d.)

Het onderzoek is al volgt opgebouwd. Als eerste komt de methode en vervolgens komt de deskresearch. Daarna komen de resultaten die bestaan uit een field search en uitkomsten van de enquête. Na de resultaten volgt een conclusie, een advies en als laatste een discussie. In het hoofdstuk resultaten zal antwoord worden gegeven op de subvragen.

# 2 Methode

**Desk research**
Als eerste is er een desk research gedaan. Binnen deze deskresearch is er over verschillende onderwerpen informatie opgezocht. De onderwerpen die behandeld zijn tijdens de desk research zijn: wat is overgewicht, wat is obesitas, BMI bij kinderen, de gevolgen van overgewicht en obesitas, obesitas in Suriname, de behandeling van overgewicht en obesitas,de NNGB in Suriname, de verschillen tussen Suriname en Nederland en het belang van regelmatig eten. Deze deskresearch is bedoeld de beschreven onderwerpen duidelijk te maken en om informatie te zoeken over welke cijfers er al bekend zijn over overgewicht en obesitas in Suriname. Tevens is deze desk research gedaan om aan te geven waarom er iets aan het probleem gedaan moet worden.

**Field search**
Na het voltooien van de desk research is er een field search gedaan. Bij deze field search zijn alle leidinggevenden van de onderzochte scholen en een gymleraar geïnterviewd. Met deze interviews wilde ik onderzoeken als hoe belangrijk beweging wordt gezien en of er al iets aan het probleem op de scholen wordt gedaan. Ook is er een diëtiste geïnterviewd om een beeld te krijgen van het eetpatroon en de eetcultuur. De uitkomsten van de field search zijn verwerkt in de conclusie en het advies. De volledige interviews zijn terug te lezen in bijlage 1. Ook heb ik mijn eigen ervaring beschreven, dit alles is terug te lezen in het hoofdstuk field search.

**Populatie**
Alle geënquêteerden zijn tussen de 9 en 13 jaar oud en zitten in klas 5 of 6 van de lagere school. In totaal zijn er 159 personen geënquêteerd op 3 verschillende scholen verspreid over Paramaribo. Wijken waar de geënquêteerde jongeren vandaan komen zijn: Flora, Zorg en Hoop, Uitvlucht, Ephramzegen, Marowijnenproject, Kwatta en Munder buiten. Door de diversiteit aan buurten en afkomsten en culturen van de geënquêteerden zijn de uitkomsten representatief.

**Meetinstrumenten**
Voor het verkrijgen van resultaten zijn er enquêtes afgenomen, de enquêtes en de onderbouwing daarvan zijn terug te lezen in bijlage 3. Het maken van de afspraken om de enquête af te nemen bij de scholen is gedaan door bij de schoolhoofden en/of directeuren langs te gaan en afspraken te maken over het afnemen van de enquêtes. De enquête had als doel om de lifestyle van de jongeren en de oorzaken van obesitas en overgewicht te onderzoeken door middel van de vijf BRAVO thema’s (Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning). Door middel van de uitkomsten van de enquête zullen oorzaken van obesitas en overgewicht te achterhalen zijn en kan de lifestyle van de jeugd in kaart gebracht worden. De enquêtes zijn klassikaal afgenomen. De vraag over lengte en gewicht is door mijzelf ingevuld. Tijdens het invullen van de enquêtes moesten de leerlingen één voor één naar voren komen, hier werden ze gewogen en werd de lengte opgemeten, vervolgens heb ik de uitkomsten zelf op het enquêteformulier geschreven.

**Resultaten**
Alle resultaten die relevant waren voor dit onderzoek zijn verwerkt in grafieken en terug te lezen in bijlage 2. Door middel van de resultaten van de enquêtes en interviews is het advies geschreven voor het ministerie van sport&jeugdzaken. Het ministerie van sport&jeugdzaken kan er voor kiezen om iets aan het gezondheidsbeleid te doen, bijvoorbeeld door gezondheidsvoorlichtingen te geven of iets aan het beweegbeleid te doen zodat het probleem overgewicht en obesitas bij kinderen tussen de 9 en 13 jaar misschien minder wordt.

# 3 Desk research

Binnen deze desk research zullen verschillende onderwerpen behandeld worden die belangrijk zijn voor het onderzoek en die het onderzoek zullen verduidelijken door middel van cijfers, uitleg en definities van de onderwerpen. Het probleem obesitas en overgewicht in Suriname wordt uigedrukt in cijfers, ook zullen de gevaren en gevolgen van obesitas en overgewicht behandeld worden om duidelijk te maken dat er iets aan het probleem gedaan moet worden. De desk research ziet er als volgt uit: 3.1; wat is overgewicht, 3.2; wat is obesitas, 3.3 BMI bij kinderen, 3.4; de oorzaak van obesitas. 3.5; de gevolgen van obesitas, 3.6; obesitas in Suriname, 3.7;NNGB in Suriname, 3.8; Suriname en Nederland vergeleken en 3.9; belang van regelmatig eten

3.1 Wat is overgewicht?
Men spreekt van overgewicht als het lichaamsgewicht te hoog is in verhouding tot de lichaamslengte.
Bij overgewicht en de daarbij komende risico’s voor de gezondheid is naast de hoeveelheid lichaamsvet ook de vetverdeling over het lichaam van belang. Overgewicht hoeft niet altijd te leiden tot lichamelijke klachten, maar ook een langdurig bovenmatig overgewicht brengt een groot risico voor de gezondheid met zich mee. Er is sprake van overgewicht als de vetmassa in het lichaam te hoog is doordat meer energie wordt opgenomen dan verbruikt.
Vaak wordt overgewicht gelijkgesteld aan obesitas. Dat is onterecht, want in tegenstelling tot overgewicht is er zeker bij obesitas een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, suikerziekte en afwijkingen aan de gewrichten en wordt een behandeling echt aangeraden.

Overgewicht is zelden erfelijk bepaald, de grootste oorzaken zijn meestal slechte voedingsgewoonten
en een gebrek aan beweging. Door je gewicht in kilo’s te delen door je lengte in meters in het kwadraat, krijg je je body mass index (BMI). Een normaal gewicht geeft een score tussen 20 en 25, bij een BMI tussen 25 en 30 is sprake van overgewicht. (vzw, 2011)

3.2 Wat is obesitas?
Obesitas verwijst naar excessief overgewicht als gevolg van een overmatige hoeveelheid vet in het lichaam. Met behulp van een eenvoudige rekensom kan vastgesteld worden of iemand te zwaar is, BMI genoemd. Als het aantal kilo’s per vierkante meter lichaam 30 of meer is, is er sprake van obesitas. (Jansen, 2009)

3.3 BMI bij kinderen
Voor kinderen is de BMI ook een gemakkelijke methode om overgewicht te bepalen. Daarvoor moeten echter wel de aangepaste grenswaarden gebruikt worden. Tijdens de groeifase (tot en met 21 jaar) verandert namelijk de hoeveelheid vetweefsel. Bovendien is de BMI bij kinderen geslachtsafhankelijk: meisjes hebben gemiddeld een iets hogere BMI dan jongens. Suriname heeft echter geen eigen norm waardoor in dit onderzoek de Nederlandse norm is gebruikt. (BMI kinderen, 2012)

3.4 Wat zijn de oorzaken van obesitas?
De oorzaak van obesitas is uiteindelijk heel eenvoudig. Gewichtstoename ontstaat als de energie die een lichaam binnen komt groter is dan de energie die het lichaam verlaat. Energie komt het lichaam binnen door te eten, en energie verlaat het lichaam door verbranding tijdens rust en tijdens activiteit. Dus wie meer kilocalorieën (kcal) eet dan hij verbrandt,wordt dikker. En wie zo’n positieve energiebalans maar lang genoeg aanhoud, groeit van een gezond gewicht (BMI tussen 18,5 en 25) via overgewicht (BMI 25) naar obesitas (BMI 30), en in extreme gevallen naar morbide obesitas (BMI 40). Het innemen van teveel calorieën kan vele oorzaken hebben, enkele voorbeelden hiervan zijn: verkeerde voedselkeuzes met veel calorieën, wat is er verkrijgbaar in de omgeving en emotie eten.

(Jansen, 2009)

3.5 Wat zijn de gevolgen van obesitas?
De kans op een ziekte stijgt naarmate men zwaarder en dikker wordt. Vanaf een BMI van 25 tot 30 nemen de kansen aanzienlijk toe en kunnen er veel aandoeningen ontstaan. De kans op een van de onderstaande ziekten is groot bij een MBI tussen de 25 en de 30

**Verhoogde bloeddruk:**
De bloeddruk stijgt recht evenredig met toename in gewicht. Hoe hoger het gewicht hoe groter de kans dat u een hoge bloeddruk heeft of gaat krijgen. Hoge bloeddruk kan soms snel dalen als er veel wordt afgevallen.

**Verhoogd cholesterol:**
Door de toename van vetzuren in de bloedbaan ontstaat een ongunstige samenstelling van het bloed waardoor je vaatproblemen kan krijgen.

**Hartinfarct:**
Het risico op een vernauwing van de kransslagader en een hartinfarct is duidelijk hoger dan bij mensen zonder overgewicht. Dit komt voornamelijk door de verhoogde bloedvetten en hoge bloeddruk.

**Psychologische gevolgen:**
De psychologische gevolgen kunnen zijn: verminderend zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld, stress, depressieve perioden en eetstoornissen.

**Stress - incontinentie:**
Verliezen van urine door op bepaalde momenten onder druk te staan zoals bij: niezen, springen, lachen enz. Dit kan uiteindelijk leiden tot een operatieve ingreep als het overgewicht niet afneemt.

**Beroerte (CVA):**
De kans op een beroerte is zeer groot, dit komt voornamelijk door de hoge bloeddruk en de verhoogde kans op trombose. Mensen met overgewicht hebben vaker ook meer moeite met revalideren na een beroerte.

**Kanker:**
Er zijn aanwijzingen dat borstkanker na de menopauze, baarmoederkanker en dikke darmkanker vaker voorkomen bij mensen met overgewicht.

**Kortademigheid, ziekten van ademhalingsorganen, zoals:**
-Astma en longemfyseem komen meer voor bij mensen met overgewicht. Vooral in combinatie met roken en overgewicht is de kans zeer groot op verlies van long functies.

-Het slaap-apneu syndroom, waarbij mensen door zeer zwaar snurken 's nachts perioden hebben waarbij de ademhaling even stokt, dit komt vooral voor bij te dikke mannen.

**Hormonale stoornissen:**
Menstruatiestoornissen maar ook ongewenste onvruchtbaarheid. Dit ontstaat omdat het vetweefsel voor een eigen productie van oestrogenen zorgt. Hierdoor is zwangerschap vaak niet mogelijk bij te dikke vrouwen.

**Invaliditeit:**
Bepaalde lichamelijke gevolgen van obesitas en overgewicht kan leiden tot voortijdige afkeuring en een lager inkomen. Veel mensen die overgewicht hebben komen op een gegeven moment in een neergaande spiraal terecht. Door hun overgewicht kunnen ze minder bewegen en hebben vaker klachten aan de gewrichten, ademhaling en het vast houden van vocht en urine. Door deze aandoeningen bewegen ze nog minder waardoor ze uiteindelijk in een rolstoel terecht kunnen komen

**Ouderdomssuikerziekte:**
Dit wordt ook wel het type II diabetes of de niet van insuline afhankelijke diabetes “mellitus” genoemd. Over de gehele wereld neemt het aantal mensen met diabetes mellitus snel toe, dit heeft te maken met het overgewicht probleem. 60% tot 70% van de mensen met diabetes mellitus zou geholpen kunnen worden als het overgewicht blijvend kan worden bestreden. (de Jager, 2008)

**Grote gevolgen bij kinderen:**Duidelijk is dus dat mensen met overgewicht en obesitas minder lang in goede gezondheid leven, het overgewicht verhoogt de kans op vele ziektes. Kinderen en jongeren met overgewicht vertonen een toename van de glucose-intolerantie en ontwikkelen in toenemende diabetes. Diabetes is op jonge leeftijd een ernstige ziekte, vanwege mogelijke complicaties als hart- en vaatziekten en oog-, nier- en zenuwaandoeningen op relatief jonge leeftijd, wat zeer ernstig is.
Ook worden kinderen met overgewicht gemakkelijker gepest en hebben minder vriendjes dan kinderen zonder overgewicht. Ze kampen ook vaker met depressieve gevoelens.
Jonge kinderen wennen snel aan een ongezonde leefstijl en zullen later niet makkelijk overstappen naar een gezondere manier van leven waardoor ze waarschijnlijk hun hele leven dik zullen blijven en de gevolgen toe zullen nemen. (Rijksoverheid)

4.6 Obesitas in Suriname
De snelheid van de toename van overgewicht in het Caribisch gebied is alarmerend. De afgelopen twintig jaar is overgewicht bij volwassenen gegroeid met bijna 400%, ook bij kinderen groeit dit, maar daarvan zijn de cijfers niet bekend. De snelle groei van obesitas is de belangrijkste onderliggende oorzaak van de meeste doden in deze regio. Als er niets wordt ondernomen om deze steeds zwaardere populatie, en de daaruit voortvloeiende last van chronische ziekten zoals diabetes mellitus type 2, hypertensie (hoge bloeddruk), hart- en vaatziekten (beroerte, hartstilstand, nierinsufficiëntie), verhoogd cholesterol, onvruchtbaarheid (bij vrouwen), gewrichtsklachten (rugpijn, pijn in de heupen, enkels en knieën) en verschillende vormen van kanker, dan zal dit resulteren in een negatieve impact op de gezondheid van de bevolking en het vormt daarmee een enorm obstakel voor de ontwikkeling en vooruitgang van Suriname. (Plein, 2011)

**Explosieve groei overgewicht**
In Suriname stijgt het aantal mensen (volwassenen en kinderen) dat te zwaar is snel. In de onderstaande tabel krijgt u een overzicht van het percentage van de bevolking dat lijdt aan overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht). Beiden zijn de afgelopen jaren verontrustend toegenomen. De cijfers zijn van Suriname en van het Caribisch gebied (Jamaica, Trinidad & Tobago en Barbados).\*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Suriname | Caribisch gebied |
| BMI waarde | Interpretatie | Vrouwen | Mannen | Vrouwen | Mannen |
| 25.0 - 29.9 | Overgewicht | 36.0 % | 35.4 % | 31.3 % | 40.7 % |
| 30.0 - 39.9 | Obesitas (ernstig overgewicht) | 17.2 % | 7.0 % | 46.0 % | 12.0 % |
|  | Totaal: | 53.2% | 42.4% | 77.3% | 52.7% |

Opvallend is dat vrouwen in Suriname over het algemeen zwaar lijviger zijn dan mannen.
- Circa de helft van de vrouwen (53.2%) in Suriname heeft overgewicht. Van die helft vrouwen heeft circa één op de vijf (17.2%) obesitas (ernstig overgewicht).
- Bij de Surinaamse mannen heeft iets minder dan de helft (42.4%) overgewicht. Van het aantal dat overgewicht heeft, heeft circa één op de tien (7%) obesitas (ernstig overgewicht).
De cijfers in de rest van het Caribisch gebied nog ongunstiger. Over het aantal kinderen met overgewicht in Suriname zijn geen cijfers bekend. Wel kan gezegd worden dat het percentage kinderen met overgewicht en obesitas sterk toeneemt. (Plein, 2011)

## 3.7 NNGB in Suriname

In Nederland geld de NNGB norm, Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Voor de jeugd onder de 18 jaar betekend dit: dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal 2 keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid. De NNGB geeft aan hoeveel er bewogen moet worden om fit en gezond te blijven. In Suriname is er geen norm. Daarom is in dit onderzoek de NNGB gebruikt. (NISB, z.d.)

3.8 Verschillen tussen Suriname en Nederland
Van de kinderen en jongeren van 4 tot 20 jaar in Nederland had in 2009/2011 bijna 11 procent matig overgewicht. In de jaren tachtig was dit nog ongeveer 7 procent. Het aandeel kinderen met ernstig overgewicht nam in deze periode niet zoveel toe, en ligt nu op ongeveer 2,5 procent. Ernstig overgewicht nam onder de volwassenen daarentegen sterk toe, van ruim 5 procent begin jaren tachtig tot bijna 12 procent in 2009/2011. Het matig overgewicht onder volwassenen nam ook toe, van 28 naar 36 procent. (CBS, 2012)

*Matig en ernstig overgewicht bij kinderen/jongeren en volwassenen*



In Suriname zijn deze cijfers hoger. Het percentage overgewicht bij kinderen ligt ongeveer rond de 25% (J.Plein, persoonlijke communicatie, 5-10-2012) en bij volwassen is dit percentage ook hoger.

3.9 Belang van regelmatig eten
Het is belangrijk om een regelmatig voedingspatroon te hebben, dat betekend 3 hoofdmaaltijden per dag. Het is heel belangrijk om te beginnen met een ontbijt. Het ontbijt levert een belangrijke bijdrage aan de benodigde voedingsstoffen en zorgt voor de energie om je te kunnen concentreren op het werk of op school. Bovendien is ontbijten belangrijk om een gezond gewicht te behouden. Wie niet ontbijt, compenseert dat vaak later op de dag met snoep en snacks. Die leveren meestal veel calorieën en relatief weinig vitamines en mineralen. (voorlichtingMVO, z.d.) Regelmatig eten is belangrijk voor het behoud van een normale bloedsuikerspiegel. Daarom is het belangrijk om 3 grote maaltijden te eten en niet meer dan 2 keer iets tussendoor zodat de bloedsuikerspiegel normaal blijft. Ook is één warme maaltijd per dag voldoende. Warme maaltijden worden vaak in grote porties gegeten, als er dus meerdere warme maaltijden per dag gegeten worden, krijgt men meer calorieën en voeding binnen dan nodig is.

4 Field search
De fieldsearch bestaat uit de verschillende onderdelen:
-eigen ervaring
-samenvatting interview hoofd Otto Woudschool
-samenvatting interview gymdocent Petunia school
-samenvatting interview hoofd Petuniaschool
-samenvatting interview hoofd Albergaschool
-samenvatting interview Jennifer Plein

De totale interviews zijn terug te lezen in bijlage 1.

4.1 Eigen ervaring
 Ik heb meerdere sportdagen in Suriname meegemaakt waarbij het doel van de sportdag health promotion is. Health promotion wordt ook steeds belangrijker in Suriname en de minister van sport&jeugdzaken vindt het een erg belangrijk onderwerp dus wordt er aandacht aan besteed. Er worden sportdagen georganiseerd voor jeugd en ook voor ouderen worden er evenementen georganiseerd waarbij het gaat om health promotion. Wat mij is opgevallen tijdens de sportdagen is dat er naast het sporten ook erg veel wordt gegeten. In Suriname is een sportdag niet compleet als er geen voedsel aanwezig is. Vaak wordt er rijst met kip uitgedeeld, wat niet slecht is, maar ook iedereen krijgt chips en vaak is er ook frisdrank aanwezig. Voor mijn gevoel werkt dit tegen elkaar in en wordt het doel ‘een fitter en gezonder Suriname’ zo nooit behaald.

Ook is mij opgevallen dat je heel weinig kinderen op de fiets of lopend naar school ziet gaan. Het verkeer is best wel chaotisch en druk in Paramaribo dus veel ouders vinden dit gevaarlijk waardoor zij hun kinderen met de auto naar school brengen terwijl de kinderen anders een half uur hadden gelopen. Kinderen bewegen dus steeds minder maar ze eten wel de hele dag door waardoor veel kinderen hier volgens mij overgewicht hebben. Wat ik ook geen goed voorbeeld vind is dat veel sportleiders hier zelf erg dik zijn en veel ongezonde etenswaren eten wat ik een slecht voorbeeld vind voor de kinderen. Tevens zie ik dat veel docenten tijdens hun lessen bezig zijn met hun telefoon en hebben ze niet een hele actieve houding, wat ook niet stimulerend werkt voor de kinderen.

Tevens worden er niet op alle scholen gymnastieklessen gegeven. Er is een groot te kort aan gymnastiekdocenten (niemand heeft zin om de hele middag in de zon te staan) en ook aan sportleiders is er een tekort. Sommige schoolbesturen vinden gymnastiek niet belangrijk genoeg en geven liever andere vakken dan gymnastiek. Ook op mijn vraag om op de scholen de enquête af te nemen is steeds geantwoord ‘dat kan wel in het gymnastiekuur’. Dan is er ook nog een accommodatie probleem, er is een groot te kort aan accommodaties en midden op de dag is het te warm om buiten te sporten. Heel veel kinderen krijgen dus geen gym lessen op school waardoor ze niet in aanraking komen met verschillende sporten.

Wat mijn ook is opgevallen is dat de financiële middelen in Suriname beperkt zijn. Er staan super grote villa’s naast kleine in elkaar gevallen huisjes, de verschillen zijn erg groot. Voor veel activiteiten is er geen geld, zo zou ik helpen bij vakantieactiviteiten voor kinderen in de vakantie, die konden door te weinig financiën niet doorgaan. Ook was er eigenlijk te weinig geld om de enquêtes die ik nodig had voor dit onderzoek uit te printen maar dat is uiteindelijk toch gelukt. Ook hoor ik van Surinamers om mij heen dat sommige mensen het heel moeilijk hebben om rond te kunnen komen. Omdat eten en drinken de belangrijkste behoeften zijn is dit eerste prioriteit, naar een sportvereniging gaan en veel fruit en groente eten wat relatief duur is, is niet mogelijk voor deze mensen. Natuurlijk zijn er ook veel mensen die dit wel allemaal kunnen betalen.

4.2 samenvatting interview hoofd Otto Woudschool
‘’Ik ben van mening dat overgewicht en obesitas een probleem is in Suriname. Veel ouders geven hun kinderen teveel calorieën te eten. Tevens ben ik van mening dat het probleem hier op school niet zo groot is, als we het zien hier op school dan praten we erover met de kinderen. Ik vind overgewicht wel een probleem en velen hier in Suriname doen er veel te nonchalant over. Op school hier wordt wel veel vettig voedsel verkocht maar er word ook 1x in de week gegymd door de klassen. Enige educatie over een gezonde leefstijl krijgen de kinderen bij de biologie- en natuurlessen, voor de rest word hier geen aandacht meer aan besteed.’’

4.3 samenvatting gymdocent Petuniaschool
‘’Ik geef les op de Petuniaschool. Elke klas krijgt 2 lesuren gymnastiek in de week, dit is 1,5 uur gymnastiek in de week. Ik probeer in deze tijd de sporten voetbal, volleybal, basketbal en slagbal te behandelen. Tijdens mijn lessen probeer ik alle kinderen goed mee te laten doen maar sommigen zijn gewoon totaal niet gemotiveerd en ze zijn moeilijk te motiveren omdat ik iedereen een voldoende moet geven, wat niet erg motiverend werkt voor de leerlingen. Als de kinderen niet willen mee doen met de gym les moet ik ze een vervangende opdracht geven zodat ze toch een voldoende kunnen halen. Ook probeer ik in mijn lessen wel iets mee te geven aan de kinderen over een gezonde leefstijl. Een ander probleem is de zon, doordat we geen accommodatie hebben moeten we altijd buiten de gymnastieklessen geven, en in de middag is dit gewoon te warm door de felle zon, we hebben dus alleen de uren in de ochtend tot onze beschikking wat er op veel scholen voor zorgt dat veel kinderen geen gymnastiekles krijgen. Ook is het eetgedrag van de meeste kinderen helemaal verkeerd wat slecht is voor een goede leefstijl. Helaas worden gymnastieklessen op veel scholen niet als belangrijk beschouwd waardoor veel kinderen geen gymnastieklessen krijgen.’’

4.4 samenvatting schoolhoofd Petuniaschool
‘’Als ik zo om me heen kijk zie ik veel dikke kinderen in Suriname, en ook hier op school. Ik denk zelfs dat 50% van de leerlingen hier op school wel iets te fors is. Overgewicht is erg slecht en helemaal bij jonge kinderen, ik ben dan ook voor alles wat de gezondheid van de kinderen stimuleert. In het kader van de buitenschoolse opvang krijgen de kinderen hier nu eten op school. Dit is gecheckt door diëtiste Jennifer Plein dus het eten is gezond. Er is ook een kantine aanwezig op school maar helaas worden hier ook vettige dingen verkocht. Les over een gezonde leefstijl en goede voeding krijgen de kinderen bij het natuuronderwijs. ‘’

4.5 samenvatting schoolhoofd Albergaschool
‘’Veel kinderen zijn te dik in Suriname. Op mijn school vind ik het erg meevallen en denk ik niet dat het een groot probleem is. Overgewicht op zich is wel een probleem, kinderen kunnen erge ziektes krijgen doordat ze overgewicht hebben. Op mijn school krijgen alle kinderen 1,5 uur in de week gymles. Als ik zo om me heen kijk worden de meeste kinderen wel met de auto naar school gebracht. Les over voeding en leefstijl krijgen ze tijdens het natuuronderwijs, verder wordt er geen extra voorlichting gegeven aan de kinderen. ‘’

4.6 samenvatting interview Jennifer Plein
‘’Ongeveer 25% van de kinderen in Suriname lijdt aan overgewicht. Dit is niet duidelijk gemeten maar een schatting die ik altijd aanhoud. Het probleem is het grootste in de leeftijd van 4 tot 12 jaar, als je in deze periode van je leven te dik bent is het heel erg moeilijk om deze kilo’s later kwijt te raken. Het aantal mensen met overgewicht is hier niet zoals in Nederland opleidingsniveau gerelateerd maar volkomen willekeurig, bijna iedereen is gewoonte dik. De voornaamste oorzaken zijn verkeerde voeding, weinig beweging en onregelmatig eten. Het gemiddelde eetpatroon van een Surinamer is slecht te noemen. Sommigen eten 2 of meer warme maaltijden per dag en dan ook grote porties, verder zit er weinig structuur in het eetpatroon. Ook zijn de gerechten anders per bevolkingsgroep, wat hetzelfde is, is dat het bij iedereen veel is. De Surinamers weten wel dat overgewicht slecht is maar vaak betrekken ze het niet op zichzelf. Ook zien veel mensen niet dat ze te dik zijn omdat iedereen om hun heen ook te dik is. Nationaal wordt er nog weinig gedaan aan het probleem overgewicht, wel wordt de buitenschoolse opvang nu opgezet waar ze er wel veel aan willen doen. Ik keur bijvoorbeeld het eten wat gegeven word aan de kinderen op de buitenschoolse opvang en ze willen er ook iets doen aan sport. Ik denk dat het probleem al iets minder wordt als er geen frisdrank meer verkocht wordt op de scholen, dat scheelt al heel veel suikers. Ook denk ik dat voorlichting op de televisie veel mensen kan bereiken en er meer wandel- en fietspaden nodig zijn om bewegen te stimuleren. ‘’

# 5 Resultaten

In dit hoofdstuk zal er antwoord gegeven worden op alle subvragen. Wanneer nodig zullen de antwoorden verduidelijkt worden met tabellen en grafieken. Als eerste zal de vraag :Wat is het percentage kinderen met overgewicht en obesitas? beantwoord worden, vervolgens 5.2: Hoeveel bewegen en sporten de zwaarlijvige per week?, 5.3: Wat vinden de zwaarlijvige van sport? , 5.4: Hoe ziet het voedingspatroon van de zwaarlijvige eruit en wat wordt er veel gegeten en gedronken?,
5.5: Wordt er gerookt door de kinderen met overgewicht?, 5.6: wordt er alcohol gedronken door de kinderen met overgewicht, 5.7: wat doen de scholieren ter ontspanning? En ten slotte 5.8: Zijn er verschillen per school?

5.1 Wat is het percentage kinderen met overgewicht en obesitas?
Totaal zijn er 159 personen geënquêteerd, 23 personen hebben er overgewicht, dit is 14,47%. 9 personen hebben zelfs obesitas (5,66%). Het totaal aantal personen wat dus te dik is, is 32(20,13%). Ook hebben 10 personen ondergewicht(6,29%). De overige 117 hebben een normaal gewicht, dit is (73,58%)

Van de 20,13% van de kinderen die te dik zijn vind 22% zichzelf goed, 56% vind zichzelf een beetje te dik en 22% vind zichzelf veel te dik.

5.2 Hoeveel bewegen en sporten de zwaarlijvige scholieren per week?
Er zijn verschillende vragen gesteld over sport en bewegen aan de scholieren:
-zit je op een sportvereniging en zo ja hoe vaak in de week en hoelang per les?
-Doe je aan sporten buiten een sportvereniging en zo ja hoe vaak en hoe lang per keer?
-hoe ga je naar school?
-heb je gymles op school en zo ja, hoelang duurt deze les?

De antwoorden van de vragen zijn bij elkaar opgeteld. Van de 32 kinderen met overgewicht sport er 1: 10,5u p/w, 1: 9,5u p/w, 1: 8u p/w, 1: 7,5u p/w, 1: 6,5u p/w, 1: 6u p/w, 1: 5,4u p/w, 3: 5u p/w, 1: 4,8u p/w, 1: 4u p/w,1: 3,6u p/w, 4: 3,5u p/w,1: 3,3u p/w, 2: 3u p/w, 1: 2,5u p/w,1: 2,3u p/w, 1: 2,4u p/w, 5: 2u p/w, 1: 1,8u p/w en 1: 1,5u p/w.

 De resultaten zijn in onderstaande tabel nog een keer weergegeven Van de 32 kinderen die te dik zijn voldoen er dus maar 4 aan de Nederlandse norm gezond bewegen (NNGB)

5.3 Wat vinden de kinderen met overgewicht van sport?
Van de 159 geënquêteerden is 20,13% te zwaar. Alle kinderen geven aan het leuk te vinden om te sporten en te bewegen. Opmerkingen die hierbij geplaatst zijn is dat sommige kinderen het niet leuk vinden om in de zon te sporten. Bij jongens is voetbal een populaire sport, meisjes vinden slagbal leuk om te spelen. Andere populaire sporten onder de te zware kinderen zijn dansen, zwemmen, fietsen, basketbal, tennis, badminton en hoelahoepen.

5.4 Hoe ziet het voedingspatroon van de te dikke kinderen eruit en wat wordt er veel gegeten en gedronken?
16 van de 32 ontbijt elke dag, 2 doen het 5x per week, 1 doet het 4x peer week, 9 doen het 3x per week en 4 doen het maar 2x per week.

De meeste kinderen eten brood als ontbijt, ook word er nasi, bami of rijst gegeten als ontbijt. Een enkeling eet yoghurt of melk met cornflakes.

4 van de 32 kinderen met overgewicht eten 4x per dag een warme maaltijd, 4 eten 3x per dag een warme maaltijd, 14 eten 2x per dag een warme maaltijd, 10 eten 1x per dag een warme maaltijd.

Op alle scholen word er door de leerlingen als warme maaltijd veel rijst gegeten met kip en groente, ook wordt er veel vis en bruine bonen gegeten. Door een enkeling wordt er soep en junkfood gegeten. Bijna alle kinderen met overgewicht geven aan brood te eten op school, sommigen eten daar koek en fruit bij, een enkeling op de Ottowoud school zegt wel eens junkfood te eten. Hartige tussendoortjes worden meer gegeten dan zoete. Vooral chips wordt veel gegeten, ook geven alle kinderen aan elke dag wel een snoepje te eten.

Bijna alle 32 kinderen drinken elke dag soft zoals Cola, 7-up, Sinas of Fernandes. 2 kinderen geven aan dit niet elke dag te doen. 5 kinderen drinken 1 cup soft per dag, 7 kinderen drinken 2 cups per dag, 7 kinderen drinken 3 cups per dag, 5 zeggen 4 cups per dag te drinken en 5 drinken 5 cups soft per dag of meer.

5.5 Wordt er gerookt door de scholieren met overgewicht?
Geen van de kinderen met overgewicht rookt.

5.6 Hoeveel alcohol drinken de scholieren met overgewicht?
Van de 32 kinderen met overgewicht zeggen er 9 met uitzondering alcohol te drinken(28,13%), 2 zeggen dagelijks alcohol te drinken(6,25%), 21 kinderen drinken nooit(65,63%). 9 kinderen zeggen dat ze wel eens dronken zijn geweest(26,13%)

5.7 Wat doen de scholieren ter ontspanning?
De populairste bezigheden in de vrije tijd van de zwaarlijvige in volgorde zijn televisie kijken,huiswerk maken, computeren, leuke dingen doen met vrienden, sporten, uitgaan en gamen. In de onderstaande tabel zijn de percentages weergegeven.

## 5.8 Zijn de uitkomsten verschillend per school?

De Otto woudschool heeft geen obese kinderen, wel is het percentage kinderen met overgewicht 15%. Op de Petuniaschool is het percentage overgewicht 13,85% en het percentage obesitas 9,23%.
Op de Albergaschool is het percentage overgewicht 14,36% en het percentage obesitas is 7,32%.

De verschillen met overgewicht zijn niet groot. Met obesitas wel. Op de Ottowoudschool heeft niemand obesitas, terwijl dit op de Alberga- en Petuniaschool wel het geval is.
Op alle scholen zijn veel kinderen die net geen overgewicht hebben en dus goed moeten oppassen dat ze geen overgewicht krijgen.

Als er gekeken wordt naar voeding, beweging, ontspanning, roken en alcohol gebruik zijn er geen grote verschillen te ontdekken tussen de scholen. Alle resultaten per school uitgewerkt is terug te vinden in de bijlage 2.

6 Conclusie
Na het onderzoeken en het in kaart brengen van de antwoorden van de geënquêteerden, de field search en desk research volgt deze conclusie. In de conclusie zullen eerst de resultaten van de desk research behandeld worden, vervolgens de resultaten van de field search en als laatste de resultaten van de enquête.

Het hebben van overgewicht en obesitas kan vele gevolgen hebben. Kinderen en jongeren met overgewicht vertonen een toename van de glucose-intolerantie en ontwikkelen in toenemende diabetes. Diabetes is op jonge leeftijd een ernstige ziekte, vanwege mogelijke complicaties als hart- en vaatziekten en oog-, nier- en zenuwaandoeningen op relatief jonge leeftijd, wat zeer ernstig is.
Het is daarom erg belangrijk dat dit probleem al op jonge leeftijd wordt aangepakt, ook omdat Kinderen nog minder vastgeroeste gedragspatronen hebben, waardoor deze dus makkelijker te veranderen zijn.

Volgens alle geïnterviewde is overgewicht bij kinderen in Suriname een groot probleem, tevens wordt er op geen enkele school van de geïnterviewde schoolhoofden iets tegen gedaan. Volgens de gymdocent van de Petunia school worden gym en sportlessen niet als belangrijk beschouwd en dit is ook mijn eigen ervaring. Tevens zorgt de felle zon ervoor dat er in de middaguren nauwelijks gesport kan worden. Ook moet de geïnterviewde gymdocent alle leerlingen een voldoende geven voor het vak gymnastiek wat sommige kinderen tijdens de gymnastiekuren niet motiveert om te bewegen, ze krijgen dan een vervangende opdracht en halen dan evengoed een voldoende, of dit op andere scholen ook zo is, is onduidelijk.

Ook wordt er op de scholen buiten het natuuronderwijs geen aandacht meer besteed aan een gezonde leefstijl. Tevens wordt er door de scholen bijna niets gedaan als ze zien dat een kind te dik is. Een enkele school gaat een gesprek aan met het kind maar er wordt nooit gepraat met de ouders terwijl het probleem vaak bij hen ligt.

Volgens diëtiste en voedingsconsulent J. Plein zijn de voornaamste oorzaken van overgewicht en obesitas verkeerde voeding, weinig beweging en onregelmatig eten en ligt het grootste probleem in de leeftijd van 4 tot 12 jaar. Als je namelijk in deze periode van je leven te dik bent is het heel erg moeilijk om deze kilo’s later kwijt te raken. Volgens haar is het drinken van soft een groot probleem, het zit namelijk vol met calorieën. Ook is het eten van meerdere warme maaltijden per dag in grote porties een probleem.

De kinderen krijgen ook niet het goede voorbeeld van volwassenen, docenten en ouders. Ouders zijn vaak zelf ook te dik en de ouders zijn degene die de kinderen het slechte voedsel geven. Veel ouders kiezen voor vet eten en denken niet na over de voedingswaarden van voedsel. Ook is het zo dat veel sportleiders en gymdocenten zelf ook te dik zijn en zelf langs de lijn staan of met hun telefoon bezig zijn tijdens de gymnastiekles, wat niet stimulerend werkt voor de kinderen. Tevens zijn veel kinderen en ouderen wel op de hoogte van de gevaren van overgewicht, maar ze zien dit probleem niet als een probleem bij zichzelf.

Uit de enquête blijkt dat van de totaal 159 geënquêteerden lagere scholieren in Paramaribo tussen de 9 en 13 jaar hebben er 23 overgewicht hebben en 9 obesitas, dit is bij elkaar 20,13%. Er wordt weinig bewogen en slecht gegeten door de kinderen met overgewicht en obesitas. Bij velen is er niet een vast eetpatroon, kinderen gaan eten als ze honger hebben, 50% van de kinderen met overgewicht en/of obesitas ontbijten elke dag, de rest doet dit minder vaak per week, wat er vaak voor zorgt dat ze dit later op de dag meer gaan compenseren met snacks. Ook eet 69% van de kinderen met overgewicht en/of obesitas meer dan 1 warme maaltijd per dag. De warme maaltijden zijn vaak grote porties waardoor de kinderen veel voedsel binnen krijgen en de meeste verbranden dit niet. Ook wordt er onwijs veel soft gedronken door de kinderen met overgewicht en/of obesitas. Gemiddeld drinken de kinderen 3 cups soft per dag, in soft zit heel veel suiker en daar worden de kinderen dik van.

4 van de 32 zwaarlijvige kinderen voldoen aan de NNGB. 50% van de zwaarlijvige kinderen zit op een sportvereniging. Niet elk gezin in Suriname heeft de financiële middelen. Voor veel gezinnen is een sportvereniging te duur en ook is het vervoer naar de sportvereniging toe en van de sportvereniging af een probleem. Omdat ouders hun kinderen vaak niet alleen te voet laten gaan omdat het verkeer erg gevaarlijk is moeten de kinderen altijd gehaald en gebracht worden, dit is niet altijd mogelijk.

Op alle geënquêteerden scholen wordt er gymnastiekles gegeven, alle kinderen krijgen ongeveer 1 keer per week 1,5 uur gymnastiekles. Wel is het voor sommige scholen lastig om gymnastieklessen te kunnen verzorgen. Er zijn weinig accommodaties waar de gymnastiekles gegeven kan worden, dus zijn de scholen genoodzaakt te gymmen op een sportveld. Tussen 11 en 3 uur is de zon te warm en te fel op deze velden om dan te kunnen sporten,dit kan alleen in de ochtenduren. Op grote scholen komen veel klassen dan niet aan de beurt. Ook zijn gymdocenten en sportleiders schaars omdat niemand graag de hele dag in de zon wilt staan. gym- en beweeglessen worden ook niet door alle scholen als belangrijk beschouwd, sommige scholen geven liever een ander vak tijdens de gymuren. Ook in de vrije tijd van de kinderen wordt weinig bewogen. 41% van de zwaarlijvige kinderen besteed zijn vrije tijd aan tv kijken en computeren. Maar 14% van de kinderen met obesitas of overgewicht zegt te sporten in zijn vrije tijd.

Door geen van de kinderen met overgewicht of obesitas wordt gerookt, roken is dus geen oorzaak van het probleem. 28,13% van de zwaarlijvige kinderen drinkt met uitzondering alcohol, 2 kinderen zeggen dagelijks alcohol te drinken en 21 kinderen drinken nooit(65,63%). De meeste consumeren dus geen alcohol en de alcoholconsumptie is daarom waarschijnlijk ook geen oorzaak van het probleem. Wel is het erg slecht dat kinderen in de leeftijdscategorie van 9 tot 13 jaar al alcohol consumeren.

Samengevat heeft 20.13% overgewicht of obesitas. Uit de deskresearch blijkt dat de gevolgen schrikbarend zijn en de behandeling op jonge leeftijd effectief is. Uit de field search komt naar voren dat vele mensen in Suriname overgewicht en obesitas als een probleem zien maar er wordt nog bijna niets aan gedaan. Ook worden gymlessen door velen als niet belangrijk gezien en zijn er veel factoren die het bewegen moeilijk maken. Volgens diëtiste en voedingsconsulent J. Plein zijn de voornaamste oorzaken van overgewicht en obesitas verkeerde voeding, weinig beweging en onregelmatig eten, dit komt ook uit de resultaten van de enquête naar voren.

7 Aanbevelingen
Uit de conclusie is gebleken dat te weinig beweging en een overmatige voedselinname de grootste oorzaken zijn van het probleem overgewicht en obesitas op lagere scholen in Paramaribo. Door middel van bepaalde aanpassingen op het gebied van het verbeteren van de leefstijl zou dit probleem verminderd kunnen worden. Hier volgen de aanbevelingen.

Beweging
Meer bewegen is aan te raden bij kinderen. Ouders zijn degenen die hier een grote invloed op hebben. Daarom moeten ook hierbij de ouders weer goed geïnformeerd worden over het belang van bewegen en zullen de ouders aangeraden worden hun kinderen meer te laten sporten, en hier zelf ook aan deel te nemen. Tijdens voorlichtingen of in folders kunnen voorbeelden gegeven worden van welke sporten of beweegactiviteiten er makkelijk gedaan kunnen worden en ook activiteiten die ouder en kind samen kunnen doen, waardoor ze samen plezier kunnen beleven aan bewegen en de band tussen ouder en kind ook versterkt wordt.

Ook zijn er weinig accommodaties waar gymnastieklessen gegeven kunnen worden waardoor veel scholen verplicht zijn om dit buiten in de brandende zon te doen, en dit vaak niet door gaat. Daarom zouden er meer accommodaties moeten komen waarin gesport kan worden. Er zijn ook te weinig gymleraren zodat er op sommige scholen helemaal geen gymnastiekles is, het opleiden van meer gymdocenten is daarom ook zeker noodzakelijk. Door veel scholen wordt gymnastiek niet gezien als ‘belangrijk’ en dit is een verkeerd beeld. Gymnastieklessen zijn een zeer belangrijk deel van de opvoeding van een kind, dit moet op alle scholen duidelijk gemaakt worden.

Tevens is het zo dat heel veel mensen dik zijn in Suriname, kinderen gaan dit beeld als gewoon beschouwen. Daarom moeten kinderen bewust gemaakt worden van het feit dat het straatbeeld wat er is in Paramaribo niet normaal is. Hier kan aandacht aan worden besteed tijdens de natuurlessen op school. Ook veel gymleraren zijn zelf te dik en staan zelf langs de zijlijn tijdens beweeg en gymlessen, dit is een slecht voorbeeld en dit moet veranderd worden.

***Roken***Door de kinderen wordt niet gerookt. Wel moet er tijdens de voorlichtingen aandacht aan dit onderwerp besteed worden zodat dit zo blijft.

***Alcohol***Door de kinderen wordt niet schrikbarend veel alcohol geconsumeerd. Maar het feit dat het wel al wordt geconsumeerd op deze leeftijd is slecht. Kinderen moeten op de hoogte gebracht worden van de gevaren van het drinken van alcohol op jonge leeftijd en weten wat de gevolgen daarvan zijn. Dit kan door de kinderen een film te laten zien waarop de gevolgen te zien zijn en er aandacht aan te besteden tijdens voorlichting of workshops over een gezonde leefstijl.

Voeding
Een regelmatig eetpatroon is heel belangrijk, door een onregelmatig eetpatroon wordt er vaak meer gegeten dan nodig is. Kinderen maar vooral ook de ouders moeten hiervan bewust gemaakt worden omdat zij vaak bepalen wanneer de kinderen eten. Dit kan bijvoorbeeld gedaan worden door op de scholen ouderavonden te organiseren waarbij een voorlichting wordt gegeven over leefstijl en voeding en de gevaren van overgewicht bij kinderen.

Ook het verkopen van soft en sap zou afgeschaft moeten worden op de scholen. Deze dranken bevatten super veel suikers en zijn echte dikmakers voor de kinderen. Als er in plaats van deze dranken alleen maar water verkrijgbaar zou zijn zouden de kinderen op deze manier al een stuk minder calorieën binnenkrijgen. Ook zouden vette snacks in de kantines vervangen moeten worden door gezonde etenswaren zoals fruit en vetarme producten.

Tevens is één warme maaltijd per dag genoeg. Warme maaltijden worden vaak ik grote porties gegeten. Kinderen maar zeker de ouders moeten hierover geïnformeerd worden. Dit zou ook gedaan kunnen worden op een ouder avond of bijvoorbeeld door middel van een folder, reclames of presentatie of workshops over voeding aan de kinderen.

***Ontspanning***
41% van de zwaarlijvige kinderen besteed zijn vrije tijd aan tv kijken en computeren. Het gaat erom dat de kinderen ontspannen zijn maar omdat alle kinderen met overgewicht en obesitas al erg weinig bewegen zouden de kinderen gestimuleerd moeten worden deze tijd meer aan het bewegen te besteden. Dit kan door ouders tijdens voorlichting in te lichten over het belang van veel bewegen en ze voorbeelden te geven van wat ze bijvoorbeeld met hun kind zouden kunnen doen.

**BSO**
Dit jaar is het project buitenschoolse opvang in Suriname van start gegaan. Dit project is bedoeld om kinderen die moeite hebben met de lesstof extra aandacht te geven zodat ze de lesstof toch gaan beheersen. Tijdens deze opvang zou er ook aandacht besteed kunnen worden aan voorlichting over een gezonde leefstijl, voeding en beweging. 1,5 uur van de opvang zou besteed moeten worden aan sport en spel activiteiten, helaas wordt dit nog niet overal gedaan. Daarom wordt aangeraden om elke school een spellenboek te geven met daarin allerlei spellen en activiteiten die tijdens de buitenschoolse opvang gespeeld en gedaan kunnen worden. Ook zouden leraren een cursus of uitleg over het boek moeten krijgen waardoor zij sportief bezig kunnen zijn met de kinderen. Als dit goed gedaan wordt hebben de kinderen al 1,5 uur meer beweging op een dag wat helpt om het probleem overgewicht en obesitas te verminderen.

# 8 Discussie

Dit onderzoek gaat over de oorzaken van overgewicht en obesitas bij scholieren tussen de 9 en 13 jaar op de lagere scholen van Paramaribo. Voor dit adviesrapport is er gebruik gemaakt van een desk research, een field search en enquêtes. Het is mogelijk dat de enquête niet door iedereen naar waarheid is ingevuld, wat de resultaten beïnvloed zou kunnen hebben. Ook zijn niet alle vragen door iedereen ingevuld waardoor er misschien een verkeerd beeld is geschetst. Vragen over de hoeveelheid fruit en groente die gegeten wordt door de scholieren zijn door veel geënquêteerden verkeerd ingevuld waardoor deze resultaten niet verwerkt konden worden in het onderzoek.

Omdat de rest van de vragen van de enquête wel goed zijn ingevuld en de desk research en field search betrouwbaar zijn is er wel een reëel beeld geschetst van de leefstijl van de scholieren en is het wel degelijk een noodzaak dat het advies opgevolgd wordt om de leefstijl te verbeteren en het percentage kinderen dat obesitas of overgewicht heeft naar beneden te brengen.

Dit onderzoek is gedaan op 3 scholen. Om een beter beeld te krijgen van het probleem zouden er meer scholen onderzocht moeten worden en zouden er ook scholen buiten Paramaribo onderzocht moeten worden, zodat er een vergelijking gemaakt kan worden met kinderen van de stad en kinderen buiten de stad. Als het advies goed opgevolgd wordt, zal er over 5 jaar weer een onderzoek gedaan moeten worden om te zien of het probleem verminderd is.

Een nieuwe lichting stagiaires zou een lessenreeks over gezondheid en leefstijl kunnen maken en dit uitvoeren, zodat kinderen hier meer kennis over vergaren. Enkele voorbeelden hiervan:
-gezondheidsvoorlichtingen
-voorbeelden geven van bewegen met weinig materiaal
-kookworkshops
-laten zien waar voedsel vandaan komt

In Suriname heerst een eetcultuur, eten is een belangrijke familieaangelegenheid. Als er iets te vieren valt of er is bezoek, dan is er altijd genoeg eten, meer dan genoeg eten zelfs. Het is heel normaal om 2 maal per dag warm te eten en in het eten worden veel vetten verwerkt. Ook hebben Mac Donald’s, KFC en andere fastfood restaurants hun intrede gemaakt in Suriname. Deze restaurants worden druk bezocht door de bevolking. (Duijnhoven, 2009) De eetcultuur in Suriname is één van de oorzaken van het hoge percentage zwaarlijvige en dat zal niet snel veranderen, daarmee moet rekening gehouden worden bij het opvolgen van het advies.

Volgens het Surinaams Bureau voor de Statistiek, ABS, zijn er ca. 157.000 werkende.
Van hen was 16% werkzaam in de handel, 12% in de landbouw, 9% in de bouw, 8% in de productie en 3% in de mijnbouw. Het inkomen per hoofd van de bevolking bedroeg in 2009 volgens het SPS gemiddeld 15.215 Surinaamse dollar (€ 3.907,00) per inwoner per maand.. Het loonniveau van de landbouw ligt duidelijk onder het gemiddelde. De lonen van ambtenaren en mensen in de financiële sector zijn hoger dan het gemiddelde. (EVD, de arbeidsmarkt) Omdat veel gezinnen het moeten doen met een klein bedrag per maand is bijvoorbeeld naar een sportvereniging gaan en gevarieerd eten niet voor iedereen mogelijk, hiermee moet ook rekening gehouden worden bij het opvolgen van het advies.

Het ministerie van Sport en Jeugdzaken heeft de opdracht gegeven om dit onderzoek te doen. Om de adviezen op te volgen is er geld nodig, en dat is er niet veel. Hopelijk ziet het ministerie het probleem in en willen ze geld investeren in de adviezen om het probleem te verminderen en Suriname gezonder te maken.

# 9 Literatuur

*Alcohol de baas*. (sd). Opgeroepen op 9 11, 2012, van Hoeveel is veel?: http://www.alcoholdebaas.nl/Stoppen,-minderen-/Hoeveel-is-veel-.aspx

*BMI kinderen*. (2012). Opgeroepen op 10 18, 2012, van wijvallenaf: http://www.wijvallenaf.nl/Contact.html

*Bravo kompas*. (sd). Opgeroepen op 09 20, 2012, van nisb: http://www.nisb.nl/bravokompas

de Jager, L. (2008, 04 13). *risico's van overgewicht en de gevolgen van obesitas*. Opgeroepen op 09 21, 2012, van info.nu: http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/ziekten/18079-risicos-van-overgewicht-en-de-gevolgen-van-obesitas.html

Duijnhoven, J. v. (2009, 08). *Heri Heri & hamburgers*. Opgeroepen op 09 20, 2012, van Onderzoek naar eetcultuur paramaribo: http://igitur-archive.library.uu.nl/student-theses/2009-1210-200123/Duijnhoven%2c%20Jolijn%20van.pdf

eetonderzoek. (sd). *obesitas bij kinderen*. Opgeroepen op 09 21, 2012, van eetonderzoek.nl: http://www.eetonderzoek.nl/themas/obkinderen.htm

EVD. (sd). *de arbeidsmarkt*. Opgeroepen op 10 31, 2012, van de andere kant: http://www.dakmulticultureel.nl/arbeidsmarkt.html

Hoogers, R. (2010, September 30). *caloriën in tussendoortjes / slanke tussendoortjes*. Opgeroepen op Mei 11, 2012, van mens-en-gezondheid.infonu.nl: http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/dieet/55703-calorien-in-tussendoortjes-slanke-tussendoortjes.html

*InfoNu*. (2012). Opgeroepen op 9 12, 2012, van Gezond ontbijten: http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/18590-gezond-ontbijten.html

Jansen, A. (2009). *http://www.psychology.unimaas.nl/images/pdf\_files/Obesitas.pdf*. Opgeroepen op 09 13, 2012, van www.psychology.unimaas.nl.

*NISB*. (sd). Opgeroepen op 9 11, 2012, van Normen voor bewegen: http://www.nisb.nl/kennisplein-sport-bewegen/veel-gestelde-vragen.html?close-pop-up=closed

Plein, J. (sd). *Suriname wordt te zwaar*. Opgeroepen op 09 13, 2012, van www.surinametimes.com: http://www.surinametimes.com/smartcms/print.asp?nID=92300

Rijksoverheid, N. (sd). *Gevolgen overgewicht voor de gezondheid*. Opgeroepen op 09 13, 2012, van www.rijksoverheid.nl: http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overgewicht/gevolgen-overgewicht-voor-de-gezondheid

stivoro. (2012). *Wanneer is iemand verslaafd?* Opgeroepen op 9 11, 2012, van http://www.stivoro.nl/

Voedingscentrum. (sd). Opgeroepen op 9 11, 2012, van BMI-meter: http://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx

*Voedingscentrum*. (sd). Opgeroepen op 9 12, 2012, van Ontbijt: http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-gevarieerd/ontbijt.aspx

Voedingscentrum. (sd). *BMI-meter*. Opgeroepen op April 25, 2012, van voedingscentrum.nl: http://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx

vzw, h. (2011). *overgewicht*. Opgeroepen op 10 18, 2012, van cardiolabel vzw: http://www.hartziekte.be/Overgewicht.html

J.Plein, persoonlijke communicatie, 5-10-2012

# Bijlagen

## Bijlage 1: interviews

Interview met hoofd Ottowoudschool:

1. *Bent u van mening dat er in Suriname/Paramaribo te veel kinderen/leerlingen zijn die overgewicht hebben?*

Ja toch wel, ze eten veel lekkers en snoepen veel en eten veel junkfood, vele ouders nemen hun kinderen mee naar de Mac Donald’s en andere fastfood restaurants, dit is erg slecht voor de kinderen..

1. *Bent u van mening dat er binnen uw school veel kinderen/leerlingen zijn die overgewicht hebben, zoja, wordt hier iets mee gedaan?*
Er zijn wel kinderen die overgewicht hebben maar dit zijn er niet heel veel, we praten er dan over met de kinderen. We hebben het dan over meer bewegen en meer fruit eten en het belang van goede voeding, de ouders worden hier niet bij betrokken.
2. *Ziet u overgewicht als een probleem?*
Het is een probleem, men is hier nogal nonchalant maar het is wel degelijk een probleem, ouders zijn niet verantwoordelijk voor het kinderen, als je ziet wat ze hun kinderen te eten en te drinken geven dan is dat echt niet goed. Veel kinderen krijgen allemaal slechte dingen die niet echt voedzaam zijn zoals soft en chips.
3. *Is het vak lichamelijke opvoeding aanwezig binnen uw school? Zo nee, waarom niet? Wat is de reden daarvan? En zou u dat wel graag willen aanbieden binnen uw school?*
Ja, dit is er. De leerlingen krijgen 2 lesuren in de week gym, dit is bij elkaar 80 minuten in de week.
4. *Wat wordt er binnen uw school verder gedaan qua sportieve activiteiten?*
Het is gym, en soms worden er sportdagen georganiseerd.
5. *Is er voldoende ruimte rond de school of is er een accommodatie waar sportieve activiteiten uitgevoerd kunnen worden? En is er voldoende materiaal voor sportieve activiteiten?*
In de school is er niet zoveel ruimte maar buiten de school hier niet ver vandaan zijn er wel veel accommodaties, van een paar mogen wij gebruik maken zoals de sportvelden bij Sosis.
6. *Op welke manier komen de meeste kinderen naar school? Met welk vervoersmiddel?*
De meeste kinderen lopen. Ook komt er een groep met de schoolbus maar alle kinderen wonen hier in de buurt. Ook wordt er een aantal gehaald en gebracht met de auto
7. *Krijgen de leerlingen in de pauze eten van school of nemen ze dit zelf mee?*
Kinderen die heel behoeftig zijn krijgen een broodje van de school. De rest neemt het zelf mee, dit is vooral brood en sommigen nemen rijst mee.
8. *Is er een kantine aanwezig in de school? En is hier eten verkrijgbaar? Zo ja, wat voor soort eten is er verkrijgbaar?*
Er zijn 2 dames die dingen verkopen, zij verkopen bami, nasi, baka banana en broodjes, popcorn en ijsjes eigenlijk veel vette dingen
9. *Wordt er al enigszins iets gedaan aan het bevorderen van de gezondheid van de leerlingen? Zo ja, wat wordt er gedaan? Zo nee, waarom niet?*
Tijdens biologie en natuurlessen word er wel gesproken over voeding, maar voor de rest niet wordt er tijdens de andere lessen weinig aandacht aan besteed.
10. *Worden de kinderen binnen de school bewust gemaakt wat een gezonde leefstijl is door bijvoorbeeld voorlichtingen?*
Tijdens de natuurlessen proberen we ze hier wel op de hoogte te houden, ze krijgen dit wel mee.

Interview met hoofd Petuniaschool:

1. *Bent u van mening dat er in Suriname/Paramaribo te veel kinderen/leerlingen zijn die overgewicht hebben?*
Ja, als ik zo om me heen kijk hier zie ik heel veel te dikke kinderen.
2. *Bent u van mening dat er binnen uw school veel kinderen/leerlingen zijn die overgewicht hebben, zoja, wordt hier iets mee gedaan?*
Ik denk dat 50 procent wel overgewicht heeft, de meeste kinderen zijn wel vors gebouwd, we vragen dan wel de vakonderwijzer dat ie dan wat beter op dat kind moet letten zodat het gewicht minder wordt, maar veel kinderen willen niet meedoen met sport omdat ze al een complex hebben, omdat ze al te dik zijn. ze kunnen vaak niet zo goed sporten en niet zo goed rennen etc. daarom vinden ze het helemaal niet leuk om mee te doen aan de gymles.
3. *Ziet u overgewicht als een probleem?*Natuurlijk, de gezondheid van het kind gaat er op den duur aan. Overgewicht is slecht voor kinderen maar ook voor volwassenen natuurlijk.
4. *Wat wordt er binnen uw school verder gedaan qua sportieve activiteiten?*

Ja, met de leerklacht gaan ze dan naar buiten en het is nog de bedoeling dat er nog sportdagen worden georganiseerd, maar het jaar is net begonnen dus daar zijn we nog niet mee bezig.

1. *Is er voldoende ruimte rond de school of is er een accommodatie waar sportieve activiteiten uitgevoerd kunnen worden? En is er voldoende materiaal voor sportieve activiteiten?*
Ja er is buiten een veld, maar we kunnen niet binnen sporten. Maar er zijn niet genoeg materialen, op deze school zijn er wel financiën voor, we gaan binnenkort beginnen met wat meer materialen kopen.
2. *Op welke manier komen de meeste kinderen naar school? Met welk vervoersmiddel?*
De meeste komen met de schoolbus en sommigen lopen of ze worden gebracht, voor de rest heb ik daar weinig zicht op.
3. *Krijgen de leerlingen in de pauze eten van school of nemen ze dit zelf mee?*
Ze krijgen sinds deze week eten hier op school, dit is variërend. De commissie van de buitenschoolse opvang ziet er op toe dat dit gezond eten is. Er is een voedingsdeskundige ingeschakeld, mevrouw Plein, en zij heeft alle voeding die word gegeven op de opvang gecheckt.
4. *Is er een kantine aanwezig in de school? En is hier eten verkrijgbaar? Zo ja, wat voor soort eten is er verkrijgbaar?*
Ja, we hebben een kantine, dit wordt gerund door een vrouw. Ze verkoopt nasi en dat soort dingen, maar we hebben altijd gevraagd dat ze voedzame voeding verkoopt zoals fruit, maar dit gebeurd helaas niet altijd.
5. *Wordt er al enigszins iets gedaan aan het bevorderen van de gezondheid van de leerlingen? Zo ja, wat wordt er gedaan? Zo nee, waarom niet?*
Dat krijgen ze tijdens natuuronderwijs, voor de rest wordt er niet echt aandacht aan besteed met andere vakken.
6. *Worden de kinderen binnen de school bewust gemaakt wat een gezonde leefstijl is door bijvoorbeeld voorlichtingen?*
Zoals ik net al zei krijgen ze hier les over tijdens het natuuronderwijs.
7. *Gaat u ermee akkoord dat wij na afloop van het onderzoek een sportieve dag organiseren om de leerlingen enthousiast te laten maken over bewegen en sporten, en om een gezondheidsvoorlichting te geven om hen bewust te laten worden hoe belangrijk het is om gezond te leven?*
Ja, alles wat de gezondheid van de kinderen bevorderd, daar ben ik positief over!

Vragen aan de sportdocent Petuniaschool:

1. *Hoe vaak in de week worden er gymlessen verzorgd? Dus hoe vaak in de week krijgt een gemiddeld kind gym op school?*
Elke klas krijgt 1,5 uur gym in de week, dat is 1 les maar de kleuterklassen gaan elke dag een half uur naar buiten om vrij te spelen dus die bewegen wel iets meer.

2. *Welke sporten worden er tijdens zo’n les beoefend en hoe zorgt u ervoor dat alle kinderen meedoen?*
Atletiek, voetbal, volleybal en slagbal. sommigen kinderen willen gewoon niet mee doen met de gymles, en als ze niet willen gaan ze ook echt niet, het is dus heel moeilijk om zulke kinderen toch te motiveren om te gaan gymmen en bewegen.
 *3. Vinden de kinderen de sportlessen leuk?*
Ja, ze zien het vaak als spelen dus dat vinden ze wel leuk, maar sommigen houden er niet van, vinden het niet leuk en doen dus echt niet mee, dit is jammer.

*4. Vind u het belangrijk dat de kinderen iedere week gymles krijgen?*
Ja, maar het probleem is de zon, je kunt kinderen niet in de hete zon houden, dat is hier een groot probleem en vooral in de maanden september en oktober, dan is het erg warm en zijn er veel zonuren. Omdat we geen accommodatie hebben om gymlessen te kunnen geven zijn we genoodzaakt om dit buiten te doen en moeten we rekening houden met de zon, gymlessen kunnen daarom vaak alleen in de ochtenduren, omdat er weinig gymdocenten zijn en veel klassen is het op sommigen scholen daarom zo dat sommigen kinderen geen gym of beweeglessen krijgen op school.

*5. Zijn er veel kinderen met overgewicht? Merkt u dat deze kinderen het moeilijker vinden om te sporten en besteed u hier extra aandacht aan?*
Ja, er zijn er wel een paar. Maar ik moet voorzichtig zijn met deze kinderen tijdens de gymles. Ik probeer ze wel echt te laten meedoen aan de les maar dat is moeilijk. Ik heb al een keer meegemaakt dat ik tegen een kind had gezegd dat bewegen heel belangrijk was en helemaal als je wat dikker bent het een goede manier is om wat af te slanken, vervolgens had dit kind dit tegen de ouders gezegd en toen kreeg ik hier problemen mee, het probleem overgewicht word hier vaak weggelachen of er word niet over gesproken.

*6. Bent u tijdens de gymlessen ook bezig met het bijbrengen van wat ‘Health education’?* Toevallig ben ik 23 september zelf naar een gezondheidscheck geweest en heb ik hier veel informatie over ingewonnen. Zelf zit ik ook in de gevaren zone van overgewicht, dus ik besteed er nu wel extra aandacht aan.

 *7. Vind u zelf dat obesitas een groot probleem is in Suriname?*
Ja, de meeste mensen weten eigenlijk niet dat ze overgewicht hebben, ze eten gewoon allemaal teveel. Als ik naar me zelf kijk is dit ook zo, we hebben geen standaard schema, als we honger hebben eten we.. dit is slecht en we weten niet wat we eten. We pakken gewoon wat er voor de hand ligt en we zouden ons meer moeten verdiepen in de voedingswaarden van ons voedsel.

*8. Zijn de sportlessen belangrijk op de school?*
Nee, ze zien het als een soort van even spelen, maar ze vinden het niet belangrijk. Ik mag van het ministerie kinderen geen onvoldoende geven voor gym dus kinderen die nooit gymen mag ik geen onvoldoende geven, dit is een probleem. Dit zorgt er ook voor dat kinderen die bewegen niet leuk vinden helemaal geen interesse meer tonen in het vak omdat ze het toch wel halen, de motivatie gaat zo weg bij de meeste kinderen. Ik vind dat er iets aan die regel gedaan moet worden.

Interview met hoofd Albergaschool:

1. *Bent u van mening dat er in Suriname/Paramaribo te veel kinderen/leerlingen zijn die overgewicht hebben?*
Ja, ze doen niet aan sport, ze willen het wel maar doen het niet.
2. *Bent u van mening dat er binnen uw school veel kinderen/leerlingen zijn die overgewicht hebben, zoja, wordt hier iets mee gedaan?*
Nee, niet echt. Ik denk wel dat de ouders er op letten.
3. *Ziet u overgewicht als een probleem?*
Ja, je krijgt er ziektes van en dat kun je voorkomen door aan je gewicht te werken.
4. *Is het vak lichamelijke opvoeding aanwezig binnen uw school? Zo nee, waarom niet? Wat is de reden daarvan? En zou u dat wel graag willen aanbieden binnen uw school?*

Ja, de kinderen krijgen 1 keer in de week 1,5 uur per klas gym.

1. *Wat wordt er binnen uw school verder gedaan qua sportieve activiteiten?*
Nee, misschien schoolzwemmen.
2. *Is er voldoende ruimte rond de school of is er een accommodatie waar sportieve activiteiten uitgevoerd kunnen worden? En is er voldoende materiaal voor sportieve activiteiten?*
Hier vlakbij zijn wel accommodaties, de gymheer is bezig met onderhandelen.
3. *Op welke manier komen de meeste kinderen naar school? Met welk vervoersmiddel?*
De meeste komen met de auto.
4. *Krijgen de leerlingen in de pauze eten van school of nemen ze dit zelf mee?*
De meeste nemen het van huis mee, dit is meestal brood, drank (sap) word ook wel veel gekocht. Kleuters nemen wel fruit mee.
5. *Is er een kantine aanwezig in de school? En is hier eten verkrijgbaar? Zo ja, wat voor soort eten is er verkrijgbaar?*
Nee, we hebben ‘s morgens wel een bakker die met de auto voor de school staat. Maar voor de rest hebben we niks, daarom zijn de kinderen genoodzaakt om het van huis mee te nemen.
6. *Wordt er al enigszins iets gedaan aan het bevorderen van de gezondheid van de leerlingen? Zo ja, wat wordt er gedaan? Zo nee, waarom niet?*
Ze krijgen dit tijdens het natuuronderwijs.

Interview met Jennifer Plein:

* *Kunt u ons aangeven hoeveel procent van de Surinaamse kinderen lijdt aan overgewicht, en hoeveel zelfs aan obesitas?*Ongeveer 25%, dit percentage is niet exact gemeten maar een schattig die ik ook altijd aanhoud.
* *Op welke leeftijd is het obesitas probleem onder de kinderen het grootst?*
Tussen 4 en 12 jaar, internationaal. Daar groeit het probleem en als je in deze fase van je leven overgewicht heb, kom je er ook heel moeilijk vanaf.
* *Is er een specifieke doelgroep waarbij het probleem het grootste is? (Buurt, geloof, de sociaal economische status, gezinssamenstelling)*
In Nederland is het vaak hoe hoger opgeleid hoe slanker, maar in Suriname is dat niet te zien. Er is nog geen specifieke lijn in te zien. Eigenlijk is iedereen hier gewoon zwaar, of je nou hoog bent opgeleid of niet.
* *Wat zijn volgens u de voornaamste oorzaak voor het obesitas probleem?*

Verkeerde voeding. Weinig beweging en onregelmatig eten. Ontbijt wordt heel vaak overgeslagen. Veel zoetigheid drinken, weinig groente, weinig fruit en veel vet. Helaas ziet zo het eet- en beweegpatroon van veel Surinamers eruit.

* *Uit een onderzoek van het bureau van openbare gezondheidszorg is gebleken dat hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer 1 zijn in Suriname, wat is hier de reden van?*
Overgewicht is hiervan de grootste reden, heel veel mensen in Suriname zijn te dik.
* *Hoe ziet een gemiddeld eetpatroon van een Surinamer eruit? Is dit gezond of zou hierin verandering moeten komen?*
Geen ontbijt, dit slaan de meeste mensen over. Tegen 9/10 beginnen mensen dan te eten. 1 of 2 witte puntjes, heel vetrijk beleg, veel vlees en vis en koffie en thee met heel veel suiker, 5 scheppen suiker in een bakje koffie of thee is helemaal niet gek. Rond 1 uur wordt er warm gegeten, vaak een gekochte portie, weer vet rijk en vaak is dit nasi of roti. Rond een uur of 4/5 komt vaak de 2e warme maaltijd, tussen 7 en 8 vaak weer een broodje, en sommige eten dan weer warm. Meestal word er 2 keer op een dag warm gegeten. En bij deze maaltijden worden niet de ideale verhouding qua groente en rijst gegeten, vaak is het veel vlees en rijst en weinig groente. Er wordt ook veel fastfood gegeten. Verder wordt er veel stroop en soft gedronken, dat is heel zoet en zit vol met suiker. Tussendoor worden er door veel mensen veel koekjes, nootjes en ijsjes genuttigd. Vaak lopen collega’s met zulke dingen te koop op een bedrijf om een extra centje te verdienen.
* *Kunt u misschien nog iets meer vertellen over de eetcultuur in Suriname?*

Het draait hier in Suriname allemaal om het eten, bij alle feesten. Het feest is geweldig geweest als er overvloedig te eten is geweest. Als het eten goed was dan was het een goed feest. Dit gaat boven de muziek, gezelligheid of mooie kleding. Er wordt altijd extra eten gemaakt, en achteraf wordt er altijd eten mee gegeven aan de gasten zodat ze thuis ook nog wat hebben om te eten.
Veel dezelfde gerechten komen terug. Pom en Pastei bij Creoolse feesten en Moksa lesi 🡪 een soort nasi met vlees, vis en vruchten. Bij Hindoestaanse feesten is het standaard roti. En bij veel Creoolse en Javaanse feesten is ook vaak nasi, bami of tjap soi. In sommige kringen heb je salades en bbq vlees. Bij elke bevolkingsgroep is er dus ander eten maar op elk feest is er veel en genoeg en vooral veel vet eten.

* *Beseft de Surinaamse bevolking dat overgewicht en obesitas een steeds groter probleem wordt in het land? En beseffen ze wat de gezondheidsgevolgen hiervan zijn?*
Het besef is groeiende. Dat het probleem bij hun zelf ligt is niet te zeggen. Heel veel mensen vinden zichzelf niet te dik, zien alleen maar dikke mensen om zich heen dus het valt niet meer op bij mensen dat ze zelf ook te dik zijn, het is gewoon het straatbeeld.
De mensen weten niet wat het gevolg is van overgewicht. Veel mensen betrekken het probleem niet op zichzelf en daar ligt volgens mij het probleem. Ook is er nog weinig voorlichting, het probleem bereikt de massa niet.
* *Zijn er volgens u voldoende sportgelegenheden voor kinderen in Paramaribo? Sportverenigingen? Openbare speelplekken?*
Nee. Er zijn niet genoeg sportverenigingen. De groep die genoeg geld heeft en een auto heeft, voor die groep is er van alles te doen. Zij kunnen de sportvereniging betalen en deze groep doet dit ook. De groep zonder geld en auto, die moeten het meer hebben van sport veldjes in de buurt, en daar zijn er niet zoveel van. Er zijn wel veel verenigingen, zoals: basketbal-, voetbal-, atletiek-, turn-, karaat-, tennis-, badminton-, volleybal- en zwem verenigingen en hierin zijn competities, maar zoals ik net al zei is dit niet voor iedereen mogelijk. Vaak zijn er geen volledige dames teams, en deze worden dan gewoon bij de jongens geplaatst. Het is minder standaard om bij een vereniging te zitten dan in Nederland. Er zitten er genoeg mensen op ‘niks’.
* *Wordt er op dit moment al gewerkt aan het overgewicht en obesitas probleem? Zo, ja op welke manier? En zo nee, wat zijn hier de redenen van?*
Nationaal nog niet. Ze beginnen nu wel de naschoolse opvang op te zetten en willen hierin wel een beleid voor gezonde voeding en een gezonde lifestyle. Jennifer Plein moet alle koks leren hoe ze gezond moeten koken voor de buitenschoolse opvang, helaas is dit alleen de warme maaltijd van de middag. Dit is een eerste stap. Daarna wil ze ook de kinderen zelf bereiken, zodat ze weten wat ze eten en waarom dit gezond is. Ze wil alle zoete dranken van de scholen verwijderen omdat daar super veel suikers in zitten en het heel veel word gedronken door de jeugd. Daarna wil ze kijken naar de voeding op de scholen.
Op dit moment is het alleen maar vet eten, een zakje rijst zonder groente, heel vaak ijsjes en veel frisdrank. Dit kopen ze op school.
* *Wordt er op de scholen aandacht besteed aan een juiste leefstijl?*
Bij biologie wordt het allemaal best uitvoerig besproken. Maar het wordt gewoon als stof gezien voor een toets. Ze betrekken het niet op zichzelf. De leefstijl veranderd er niet door. Een stickersysteem zoals rood, oranje, groen wordt hier niet gedaan en ook geen stickers van ik kies bewust. Er is ook totaal geen communicatie naar de bevolking over wat dit precies betekend. Er zijn veel geïmporteerde producten, dus dat is lastig.
* *Worden kinderen thuis bewust gemaakt van een juiste leefstijl?*

Bij de een wel thuis en de ander niet. Geen verschil in geloof.

* *Ligt het probleem bij de kinderen zelf of ligt het bij de ouders?*
De ouders.
* *Hoe denkt u dat het overgewicht en obesitas probleem het beste aangepakt kan worden?*
Beginnen met de frisdranken van de scholen af te halen en de voeding aanpassen bij buitenschoolse opvang. Via televisie programma’s voor alle leeftijdsgroepen. Binnen sportvereniging een betere link naar voeding. Meer bewegingsactiviteiten promoten, hiervoor zijn meer voetpaden en fietspaden nodig.

Bijlage 2: resultaten per school

Otto woudschool

Totaal zijn er 53 personen geënquêteerd, 8 personen hebben er overgewicht, dit is 15%, geen van de geënquêteerden in obees. 2 personen hebben ondergewicht wat 3,77% is. De overige 43 hebben een normaal gewicht en dit is 81,13%

Van de 8 kinderen met overgewicht vinden 2 zich een beetje te dik(25%), 2 zichzelf veel te dik(25%) en 4 vinden zichzelf goed(50%).

1 van de 8 kinderen met overgewicht is jongen, 7 zijn er meisjes. Alle 8 de kinderen zijn van Surinaamse afkomst.

Bewegen

Van de 8 kinderen met overgewicht zitten er 4 niet op een sportvereniging (50%)
6 kinderen zeggen wel aan de NNGB te voldoen, 2 zeggen hier niet aan te voldoen.
Van de 8 kinderen met overgewicht sport er 1: 5u p/w, 1: 3,6u p/w, 1:3,5u p/w, 1: 3,3u p/w 1: 2,7u p/w, 1: 2,3u p/w, 1: 2,4u p/w en 1: 1,8u p/w, dus in werkelijkheid voldoet er geen een aan de NNGB, wel zeggen alle kinderen met overgewicht minimaal 1 keer per week te sporten.

Van de 8 kinderen met overgewicht komen er 5(62,5%) met de bus, 1 met de auto(12,5%) en 1 lopend(12,5%).Het kind dat lopend naar school komt doet hier 2 minuten over.

Voeding

5 van de 8 ontbijten 3x per week, 1 doet het 5x per week en 2 doen het 2x per week.
door de meeste kinderen word er brood gegeten als ontbijt(62,5%), ook word er nasi, bami of rijst gegeten als ontbijt.

3 van de 8 eten 4x per dag een warme maaltijd, 1 eet 3x per dag een warme maaltijd, 3 eten er 2x per dag een warme maaltijd en 1 eet er 1x per dag een. Als warme maaltijd word er veel rijst, bami, nasi, kip, vis en groente gegeten. Ook eten er een aantal kinderen vaak vleesbrood en junkfood.

Op school wordt er door veel kinderen brood gegeten, vaak eten ze hier fruit en koek bij. Ook geven een aantal kinderen (37,5%) aan wel eens junkfood te eten op school. Zoete tussendoortjes worden veel gegeten door de kinderen, alle kinderen geven aan elke dag wel een zoet tussendoortje te eten zoals koek, chocolade of snoep. Ook hartige tussendoortjes zijn populair, alle kinderen eten elke dag wel een zakje chips of pinda’s en vaak zijn dit er meerdere per dag.
Alle 8 de kinderen met overgewicht of obesitas drinken elke dag frisdrank zoals Cola, 7-up, Sinas of Fernandes. 1 geeft er aan elke dag 2 cups soft te drinken,1 drinkt 3 cups per dag,2 drinken 4 cups per dag en 4 kinderen drinken zelfs 5 cups per dag of meer

.

Roken
Geen van de 8 kinderen met overgewicht rookt.

Alcohol
Van de 8 kinderen met overgewicht zeggen er 3 met uitzondering alcohol te drinken, 1 drinkt dagelijks alcohol en 4 drinken er nooit. 3 van de 8 kinderen zegt wel eens dronken te zijn geweest.

Ontspanning
De populairste bezigheden in de vrije tijd van de zwaarlijvige in volgorde zijn televisie kijken,computeren, huiswerk maken, leuke dingen doen met vrienden en als laatste sporten. In de onderstaande tabel zijn de percentages weergegeven.

Petuniaschool

Totaal zijn er 65 personen geënquêteerd, 9 personen hebben er overgewicht, dit is 13,85%. 6 personen hebben zelfs obesitas (9,23%). Ook hebben 6 personen ondergewicht wat eveneens 9,23% is. De overige 44 hebben een normaal gewicht en dit is 67,69%

Van de 9 kinderen met overgewicht (13,85%) en 6 met obesitas(9,23%) vinden 5 zich een beetje te dik en 3 vinden zichzelf veel te dik, de rest vind zichzelf goed.

9 van de 15 kinderen met overgewicht zijn jongens, 6 zijn er meisjes. 13 kinderen zijn van Surinaamse afkomst, 1 van Frans Guyaanse afkomst en 1 van Nederlandse afkomst.

Bewegen

Van de 15 kinderen met overgewicht zitten er 10 niet op een sportvereniging (66,66%).
8 kinderen zeggen wel aan de NNGB te voldoen, 7 zeggen hier niet aan te voldoen.
Van de 15 kinderen met overgewicht sport er 1: 8u p/w, 1: 6,5u p/w, 1: 5,4u p/w, 2: 5u p/w, 1: 4u p/w, 2: 3,5u p/w, 2: 3u p/w en 4 2u p/w, dus in werkelijkheid voldoet er maar 1 aan de NNGB.

5 van de 15 kinderen met overgewicht en obesitas sporten helemaal niet, zij doen alleen mee tijdens de gymactiviteit op school (33,33%).
5 van de 15 komen met de bus naar school(33,33%), 5 met de auto(33,33%) en 5 komen lopend (33,33%) naar school.
De 5 kinderen met overgewicht die lopend naar school komen doen hier gemiddeld 10 minuten over.

Voeding
11 van de 15 kinderen ontbijt elke dag, 1 doet het 5x, 1 doet het 4x en 2 doen het 3x per week. Door veel kinderen word er brood als ontbijt gegeten(46,66%). Ook rijst, bami, nasi en bruinen bonen worden veel gegeten als ontbijt(40%). 2 kinderen eten cornflakes als ontbijt (13,33%).

1 van de 15 eet 4x per dag een warme maaltijd, 3 eten 3x per dag een warme maaltijd, 5 eten 1x per
dag een warme maaltijd en 8 eten 2x per dag een warme maaltijd.

Als warme maaltijd word er veel rijst gegeten met kip en groente, ook worden er veel vis en bruine bonen gegeten. Door een enkeling wordt er soep gegeten. Alle kinderen met overgewicht geven aan brood te eten op school. Sommigen eten daar koek en fruit bij. Hartige tussendoortjes worden meer gegeten dan zoete. Vooral chips word veel gegeten, ook geven alle kinderen aan elke dag wel een snoepje te eten.

Alle 15 kinderen met overgewicht en obesitas drinken elke dag frisdrank zoals cola, 7-up, sinas of fernandes. 1 drinkt 1 cup per dag, 4 drinken 2 cups soft per dag, 6 drinken 3 cups per dag, 1 drinkt 4 cups en 3 drinken 5 cups of meer soft per dag.

Roken

Geen van de 15 kinderen met overgewicht rookt.

Alcohol
Van de 15 kinderen met overgewicht zeggen 5(33,33%) er met uitzondering alcohol te drinken, 1 drinkt dagelijks alcohol(6,66%) en 9 drinken er nooit(60%).
3 kinderen zeggen wel eens dronken te zijn geweest.

Ontspanning
De populairste bezigheden in de vrije tijd van de zwaarlijvige in volgorde zijn televisie kijken, leuke dingen doen met vrienden, huiswerk maken, sporten, computeren, uitgaan en gamen. In de onderstaande tabel zijn de percentages weergegeven.

Alberga school

Totaal zijn er 41 personen geënquêteerd, 6 personen hebben er overgewicht, dit is 14,36%. 3 personen hebben zelfs obesitas (7,32%). Ook hebben 2 personen ondergewicht wat 4,89% is. De overige 30 hebben een normaal gewicht en dit is 73,17%

Van de 6 kinderen met overgewicht (14,36%) en 3 met obesitas (7,32%) vinden 6 zich een beetje te dik en 3 vinden zichzelf goed. 5 van de 9 kinderen met overgewicht en obesitas zijn jongens, 4 zijn er meisjes. 7 kinderen zijn van Surinaamse afkomst en 2 zijn er van Nederlandse afkomst.

Bewegen

 1 van de 9 kinderen sport helemaal niet buiten de gymles op school om. Van de 9 kinderen met overgewicht of obesitas zitten er 2 niet op een sportvereniging (22,22%) 2 kinderen zeggen wel aan de NNGB te voldoen, 7 zeggen hier niet aan te voldoen. Van de 9 kinderen met overgewicht sport er 1: 10,5u p/w, 1: 9,5u p/w, 1: 7,5u p/w, 1: 6u p/w, 1: 4,8u p/w, 1: 3,5u p/w, 1: 2,5u p/w en 1; 1,5u p/w, dus in werkelijkheid voldoen er 3 aan de NNGB.

Alle kinderen met overgewicht of obesitas komen met de auto naar school.

Voeding

5 van de 9 kinderen ontbijt elke dag, 1 doet het 3x en 3 doen het 2x per week.

De meeste kinderen eten brood met beleg en soms fruit erbij als ontbijt, 2 van de 9 zeggen rijst met kip te eten als ontbijt en 1 eet cornflakes met yoghurt als ontbijt. 5 van de 9 eten 1x per dag een warme maaltijd, 3 eten 2 keer per dag een warme maaltijd. Als warme maaltijd wordt er door bijna alle kinderen rijst met kip en groente gegeten.

Op school word er door alle kinderen brood gegeten, ook nemen veel kinderen een koekje mee. Zoete tussendoortjes worden veel gegeten door de kinderen, alle kinderen geven aan elke dag wel een zoet tussendoortje te eten zoals koek, chocolade of snoep. Ook hartige tussendoortjes zijn populair, alle kinderen eten elke dag wel een zakje chips of pinda’s en vaak zijn dit er meerdere per dag.
 Niet alle 9 kinderen met overgewicht en obesitas drinken elke dag frisdrank. 7 doen dit wel en drinken frisdrank zoals cola, 7-up, sinas of fernandes. 2 zeggen bijna geen soft te drinken, 4 drinken 1 cup per dag, 2 drinken 2 cups soft per dag en 1 drinkt 4 cups per dag.

Roken

Geen van de 15 kinderen met overgewicht rookt.

Alcohol
Van de 9 kinderen met overgewicht zegt er 1(11,11%) er met uitzondering alcohol te drinken, de rest drinkt nooit. (89,89%). 3 kinderen zeggen wel eens dronken te zijn geweest(33,33%).

Ontspanning
De populairste bezigheden in de vrije tijd van de zwaarlijvige zijn computeren, televisie kijken, huiswerk maken, sporten, leuke dingen doen met vrienden en gamen. In de onderstaande tabel zijn de percentages weergegeven.

Bijlage 3: enquête

Algemeen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Wat is je geslacht? | * meisje
 | * jongen
 |
| 2 | Wat is je leeftijd? | \_\_\_\_\_ | Jaar |
| 3 | Wat is je nationaliteit? | * Surinaams
* Guyanees
* Chinees
* Nederlands
* Overig namelijk \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 4  | In welke buurt woon je? | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 5 | In welke (leer)jaar zit je nu | * 1e jaar
* 2e jaar
* 3e jaar
* 4e jaar
* 5e jaar
* 6e jaar
 |
| 6 | Hoe lang ben je (zonder schoenen) ? | \_\_\_\_\_\_\_ | cm |
| 7 | Hoeveel weeg je? | \_\_\_\_\_\_\_ | kilogram |
| 8 | Vind je jezelf | * Veel te mager
* Een beetje te mager
* Goed
* Een beetje te dik
* Veel te dik
 |

|  |
| --- |
| **Bewegen / fysieke activiteit** |
| 9 | Hoe ga je naar school?(meerdere antwoorden mogelijk) | * Lopend
* Fietsend
* Met de auto
* Met de bus
 |
|  10 | Hoe vaak ga je lopend en/of fietsend naar school? | * 1 dag per week
* 2 dagen per week
* 3 dagen per week
* 4 dagen per week
* 5 dagen per week
 |
| 11 | Hoe lang ben je **lopend of zelf fietsend** per dag onderweg van huis naar school en van school naar huis? (tel de minuten bij elkaar op.) | \_\_\_\_\_ minuten |
| 12 | Vind je sporten en bewegen leuk om te doen? | * ja
* nee,omdat………………………………………
 |
| 13 | Hoeveel keer per week heb jij sport en/of gym op school? | * Nooit
* 1 dag per week
* 2 dagen per week
* 3 dagen per week
* 4 dagen per week
* 5 dagen per week
 |
| 14 | Wanneer jullie sporten op school, hoeveel minuten duurt zo’n les dan? | * …………… minuten
 |
| 15 | Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en)? | * Ja
* Nee **(ga door naar vraag 19**)
 |
| 16 | Hoeveel keer per week sport je bij een vereniging (buiten school) (bijvoorbeeld zwemmen, voetballen, etc).  | \_\_\_\_\_ keer per week |
| 17 | Welke sport beoefen je het meest? (meerdere antwoorden mogelijk) | * Veldvoetbal
* Volleybal
* Basketbal
* Tennis
* Danssport
* Vechtsporten
* Gymnastiek/turnen
* Wielrennen/mountainbiken
* Zwemsport
* fitness
* Anders \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 18 | Hoe lang per keer sport je meestal ? | \_\_\_\_\_ minuten per keer  |
| 19 | Hoeveel keer per week sport je buiten een vereniging en buiten school? (voetballen, spelen, volleybal, etc).  |   \_\_\_\_\_keer per week |
| 20 | Hoe lang sport je meestal per keer buiten een vereniging? |  \_\_\_\_\_minuten per keer |
| 21 | De Nederlandse Norm Gezond Bewegen NNGB voor jongeren onder de 18 jaar is dagelijks minimaal 1 uur matig intensief bewegen. Matig intensief bewegen is voetballen, rennen.Voldoe jij aan deze NNGB. | * Ja
* Nee
 |
| **Voeding** |
| 22 | Hoeveel dagen in de week ontbijt je ? | \_\_\_\_\_dag(en) per week |
| 23 | Wat eet je als ontbijt? | ………………………………………………………………… |
| 24 | Hoeveel keer per dag eet je een warme maaltijd ? | \_\_\_\_\_keer per dag |
| 25 | Wat eet je vaak als warme maaltijd? | …………………………………………………………………. |
| 26 | Hoeveel dagen in de week eet je groente? | \_\_\_\_\_dag(en) per week |
| 27 | Hoeveel dagen in de week eet je 2 stuks fruit of meer? |  \_\_\_\_\_dag(en) per week |
| 28 | Wat eet je op school?(meerdere antwoorden mogelijk) | * brood
* fruit
* koek
* junkfood
* anders, namelijk………………………………
 |
| 29 | Hoe vaak eet jij zoete tussendoortjes zoals koeken, gebak, chocolade, snoep? |  \_\_\_\_\_dag(en) per week |
| 30 | Hoe veel zoete tussendoortjes zoals koeken, gebak, chocolade, snoep, eet je per dag? |  \_\_\_\_\_stuks per dag |
| 31 | Hoe vaak eet jij hartige tussendoortjes zoals patat, loempia, chips, pinda’s? |  \_\_\_\_\_dag(en) per week |
| 32 | Hoe veel hartige tussendoortjes zoals patat, loempia, chips, pinda’s eet je per dag ? |   \_\_\_\_\_stuks per dag |
| 33 | Hoeveel cups water drink je per dag? | * 0
* 1
* 2
* 3
* 4
* 5 of meer
 |
| 34 | Hoeveel cups soft drink je per dag? | * 0
* 1
* 2
* 3
* 4
* 5 of meer
 |
| **Genotsmiddelen** |
| 35 | Hoe vaak rook je momenteel ? | * ik rook nooit (ga naar vraag 37)

\_\_\_\_\_dagen per week  |
| 36 | Hoeveel sigaretten rook je gewoonlijk per dag?*(als je minder dan 1 keer per week rookt of je rookt niet, vul je 0 in)* |  \_\_\_\_\_sigaretten per dag |
| 37 | Hoe vaak drink je momenteel alcohol.*Bijvoorbeeld wijn,sterke drank, bier, Breezer etc.* | * dagelijks
* elke week
* elke maand
* bij uitzondering
* nooit
 |
| 38 | Ben je ooit wel eens dronken geweest? | * nooit
* ja, 1 maal
* ja, 2 tot 3 maal
* ja, 4 tot 10 maal
* ja, meer dan 10 maal
 |
| **ontspanning** |
| 39 | Hoe besteed je jouw vrije tijd? | * Sport
* Computeren
* TV
* Huiswerk
* Vrienden
* Anders, namelijk…………………………….
 |
| 40 | Welke sport zou je graag nog een keer willen doen? | ………………………………………………………………………………….. |

Bedankt voor het invullen!

**Enquete verantwoording lagere school**

1. **Wat is je geslacht?**

*Hierdoor kan ik zien of de uitslagen verschillen per man/vrouw*

1. **Wat is je leeftijd?***Deze vraag is nodig om de gemiddelde leeftijd van de scholieren te berekenen.
Zo kan ik ook zien of de resultaten verschillen per leeftijd.*
2. **Wat is je nationaliteit?**

*Door deze vraag kan ik zien of er verschillen zijn in de resultaten per nationaliteit.*

1. **In welke buurt woon je?***Door deze vraag kan ik zien of er een verschil is in het hebben van obesitas tussen de verschillende buurten, en wat hiervan de redenen dan zijn.*
2. **In welk leerjaar zit je nu?***Door deze vraag kan ik zien of er verschillen zijn in leerjaren*
3. **Hoe lang ben je?***Door te vragen wat de lengte en gewicht is kan ik het BMI uitrekenen. BMI staat voor Body Mass Index, en het geeft aan of het gewicht bij de lichaamslengte past en of iemand dus een gezond- of een ongezond gewicht heeft.* (Voedingscentrum, BMI-meter, z.d.)
4. **Hoeveel weeg je?***door te vragen wat de lengte en gewicht is kan ik de BMI uitrekenen. Zie vraag 5.*
5. **Wat vind je van jezelf?***Door te vragen wat de kinderen van zichzelf vinden krijg ik een goed beeld van hoe de kinderen zelf denken over overgewicht en of ze zichzelf goed kunnen inschatten. Dit is belangrijk wanneer er gedragsverandering aan te pas komt.*
6. **Hoe ga je naar school?***Door te weten hoe de kinderen naar school gaan kan er gezien worden of ze op deze manier al dagelijkse beweging hebben. Want wanneer er gekeken wordt naar de NNGB geeft deze aan dat kinderen onder de 18 jaar dagelijks minstens een uur matig intensieve lichamelijke activiteit zouden moeten hebben, waarbij de activiteiten minimaal 2 keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).* (NISB, z.d.)
7. **Hoe vaak ga je lopend of fietsend naar school?**

*Zie vraag 8.*

1. **Hoe lang ben je lopend of zelf fietsend per dag onderweg van huis naar school en van school naar huis?***Zie vraag 8.*
2. **Vind je sporten en bewegen leuk om te doen?***Dit kan een antwoord zijn op het probleem obesitas. Wanneer de kinderen sporten en bewegen helemaal niet leuk vinden om te doen, zullen ze dit ook niet vaak doen. Hier moet dan een oplossing voor gevonden worden.*
3. **Hoeveel keer per week heb jij sport en/of gym op school?***Naast de NNGB is er ook een fitnorm. Voor kinderen betekent die dat er ten minste 3 keer in de week gedurende minimaal 20 minuten een zware intensieve activiteit moet plaats vinden (bijvoorbeeld voetballen of basketballen). Wanneer kinderen dit doen werken ze aan hun conditie, wat natuurlijk belangrijk is.* (NISB, z.d.)
4. **Wanneer jullie sporten op school, hoeveel minuten duurt zo’n les dan?***Zie vraag 12.*
5. **Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en)?***Wanneer je bij en sportvereniging aangesloten zit wordt er vaak wel 2 of meer keer in de week gesport, op deze manier wordt de fitnorm namelijk gehaald, zie vraag 12.*
6. **Hoeveel keer per week sport je bij een vereniging (buiten school) (bijvoorbeeld zwemmen, voetballen, etc).***Zie vraag 12.*
7. **Welke sport beoefen je het meest? (meerdere antwoorden mogelijk)***Op deze manier kan je erachter komen wat er qua sportverenigingen allemaal aanwezig zijn in Suriname, en wat er dus populair is onder de kinderen. Dit kan mee genomen worden in het organiseren van de activiteit.*
8. **Hoe lang per keer sport je meestal ?**

*Zie vraag 12.*

1. **Hoeveel keer per week sport je buiten een vereniging en buiten school? (voetballen, spelen, volleybal, etc).**

*Zie NNGB en fitnorm.*

1. **Hoe lang sport je meestal per keer buiten een vereniging?***Zie NNGB en fitnorm.*
2. **De Nederlandse Norm Gezond Bewegen NNGB voor jongeren onder de 18 jaar is dagelijks minimaal 1 uur matig intensief bewegen. Matig intensief bewegen is voetballen, rennen, etc. Voldoe jij aan deze norm?***Zie vraag 8.*
3. **Hoeveel dagen in de week ontbijt je ?***Elke dag ontbijten is erg belangrijk. Je lichaam heeft in de ochtend behoefte om reserves aan te vullen. Een goed ontbijt laat je ook beter presteren op school en werk. Als je het ontbijt overslaat ben je eerder geneigd om te snoepen en ongezonder te eten later op de dag. En verder krijg je met het ontbijt voedingsstoffen binnen die je later die dag minder binnenkrijgt.* (InfoNu, 2012)
4. **Wat eet je als ontbijt?***Om een lang een verzadigd gevoel te houden is het belangrijk dat je producten eet die rijk zijn aan voedingsvezels. Dat is bijvoorbeeld bruinbrood, volkorenbrood of een ander graanproduct zoals muesli of havermout. Verder is het belangrijk wat voor broodbeleg er gekozen wordt.* (Voedingscentrum, z.d.)
5. **Hoeveel keer per dag eet je een warme maaltijd ?**

*Een warme maaltijd is erg belangrijk in het voedingschema van kinderen. In een warme maaltijd zitten de meeste calorieën, en die hebben kinderen nodig. Ook wordt er bij een warme maaltijd meestal groente en vlees gegeten. Hierin zitten voedingsstoffen die erg belangrijk zijn. Toch is het belangrijk dat er 1 keer per dag een warme maaltijd wordt gegeten vanwege de calorieën.* (Voedingscentrum, z.d.)

1. **Wat eet je vaak als warme maaltijd?***Een warme maaltijd is belangrijk, maar het nog belangrijk wat met precies als warme maaltijd eet. Wanneer men kijkt naar de schijf van vijf is het belangrijk om goed gevarieerd te eten. Eet bijvoorbeeld minstens 2 keer in de week vis. Verder is het ook belangrijk dat er elke dag 200 gram groente wordt gegeten en 120 gram vlees of een vleesvervanger.* (Voedingscentrum, z.d.)
2. **Hoeveel dagen in de week eet je 2 stuks fruit of meer?**elke dag 2 stuks fruit *is de richtlijn van het voedingscentrum. Volgens deze richtlijn krijg je zo al je nodige vezels en vitaminen binnen die nodig zijn om gezond te blijven. Met deze vraag zie ik hoeveel leerlingen hieraan voldoen.* (Voedingscentrum, BMI-meter, z.d.)
3. **Wat eet je op school?**

*Door deze vraag te stellen kan er gezien worden of het eetgedrag op school veranderd moet worden bij de kinderen, en of dit misschien een reden is waarom obesitas zo vaak voor komt. Wanneer de kinderen vaak ongezonde tussendoortjes mee krijgen zoals koek en snoep zou dit vervangen kunnen worden door brood of fruit.*

1. **Hoe vaak eet jij zoete tussendoortjes zoals koeken, gebak, chocolade, snoep?***Veel tussendoortjes zijn vaak de oorzaak van teveel energie inname wat kan leiden tot overgewicht, deze vraag kijkt of de consumptie van tussendoortjes aandacht vereist (Hoogers, 2010).*
2. **Hoeveel zoete tussendoortjes zoals koeken, gebak, chocolade, snoep, eet je per dag?**

*Zie vraag 27.*

1. **Hoe vaak eet jij hartige tussendoortjes zoals patat, loempia, chips, pinda’s?**

*Zie vraag 27.*

1. **Hoe veel hartige tussendoortjes zoals patat, loempia, chips, pinda’s eet je per dag ?**

*Zie vraag 27.*

1. **Hoeveel cups water drink je per dag?***Het voedingscentrum raad iedereen aan om 1,5 liter vocht per dag te drinken. Omdat water geen calorieën gevat is het een goede dorstlesser. Water is een voedingsstof en voorziet je lichaam net als andere dranken van vocht.* (Voedingscentrum, BMI-meter)
2. **Hoeveel cups soft drink je per dag?**

*De suikers in frisdrank leveren calorieën. Frisdranken met veel suikers vergroten de kans op overgewicht als je er teveel en te vaak van drinkt.* *Verder wordt aan kinderen onder de 13 jaar het gebruik van cafeïnerijke producten als energiedrankjes en frisdranken afgeraden. Jongeren tussen 13 en 18 wordt aangeraden om consumptie van cafeïnerijke producten te beperken tot 1 consumptie per dag.* (Voedingscentrum, BMI-meter, z.d.)

1. **Hoe vaak rook je momenteel ?**

*Sigaretten worden gemaakt van tabak. In tabak zitten een heleboel stoffen die slecht zijn voor je lichaam. De drie belangrijkste zijn koolmonoxide, teer en nicotine. Deze stoffen hebben elk een ander effect op je lichaam, en zijn alle 3 erg schadelijk.* (stivoro, 2012)

1. **Hoeveel sigaretten rook je gewoonlijk per dag?***Er zitten 3 erg schadelijke stoffen in sigaretten, namelijk nicotine, teer en koolmonoxide. Hoe meer je rookt, hoe meer van deze stoffen je binnen krijgt dus hoe slechter het is en hoe sneller je kans hebt op ziekten. Het is dus goed om te weten hoeveel er gerookt wordt zodat ik verbanden kan leggen met eventuele ziekten. Voor kinderen is roken natuurlijk helemaal schadelijk omdat de ontwikkeling nog bezig is.* (stivoro, 2012)
2. **Hoe vaak drink je momenteel alcohol.***Meer dan 2 standaardglazen voor mannen en 1 voor vrouwen per keer (matig alcohol gebruik) tast de hersenen aan. De opbouw van neutrale zenuwcellen wordt verminderd wat een gevolg is op lange termijn. Op korte termijn is er een kans op een black-out of zelfs een coma. Voor kinderen is alcohol helemaal heel erg schadelijk.* (Alcohol de baas, z.d.)
3. **Ben je ooit wel eens dronken geweest?***Kinderen in de leeftijdscategorie die ik zal onderzoeken behoren nog geen alcohol te nuttigen, als ze dit wel doen is dit zeer schadelijk zoals hierboven beschreven. Als ze zelfs al eens dronken zijn geweest is dat een ernstige situtie.* (Alcohol de baas, z.d.)
4. **Hoe besteed je jouw vrije tijd?***Deze vraag wordt gesteld om te kijken of de kinderen in hun vrije tijd iets qua beweging doen of dat ze alleen maar achter een computer en een t.v. zitten. Wanneer het duidelijk is dat hier het probleem ligt kan buitenspelen en sporten meer gestimuleerd worden.*
5. **Welke sport zou je graag nog een keer willen doen?***Op deze manier kan er worden gekeken naar welke sporten er populair zijn onder de leerlingen. Hier kan dan op ingespeeld worden met het organiseren van de activiteit. Wanneer de kinderen de sporten mogen doen die zij zelf leuk vinden zullen ze enthousiast zijn en het bewegen leuk vinden, en dat moet bereikt worden.*

**Bronvermelding enquete verantwoording**:

*1, Alcohol de baas*. (sd). *Hoeveel is veel?* Opgeroepen op September 11, 2012, van: [http://www.alcoholdebaas.nl/Stoppen,-minderen-/Hoeveel-is-veel-.aspx](http://www.alcoholdebaas.nl/Stoppen%2C-minderen-/Hoeveel-is-veel-.aspx)

*2,* Hoogers, R. (2010, September 30). *Calorien in tussendoortjes / slanke tussendoortjes*. Opgeroepen op september 11, 2012, van: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/dieet/55703-calorien-in-tussendoortjes-slanke-tussendoortjes.html>

*3,* InfoNu. (2008). *Gezond ontbijten*. Opgeroepen op September 12, 2012, van: http://mens-en- gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/18590-gezond-ontbijten.html

4, NISB. (sd). *Normen voor bewegen*. Opgeroepen op September 12, 2012, van: <http://www.nisb.nl/kennisplein-sport-bewegen/veel-gestelde-vragen.html?close-pop-up=closed>

5, Stivoro. (2009). *Wanneer is iemand verslaafd*. Opgeroepen op september 11, 2012, van Stivoro: <http://www.stivoro.nl>

6, Voedingscentrum. (sd). *Avondeten*. Opgeroepen op septermber 12, 2012 van: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/avondeten.aspx>

7, Voedingscentrum. (sd). *BMI-meter*. Opgeroepen op september 11, 2012, : <http://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx>

8, Voedingscentrum. (sd). *Ontbijt*. Opgeroepen op september 12, 2012, van: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-gevarieerd/ontbijt.aspx>