

# FACTSHEET

## VOEDING

# VOEDING

---

Voedingsgewoonten die tijdens de kindertijd en de adolescentie worden aangeleerd, blijven ook op volwassen leeftijd behouden.<sup>1,2</sup> De promotie van een gezond voedingspatroon – gekenmerkt door een evenwichtige inname van energie en voedingsstoffen – is bijgevolg essentieel voor een goede gezondheid en ter preventie van overgewicht en obesitas. Een ongezond voedingspatroon heeft immers zowel op korte als op lange termijn nefaste gevolgen voor de lichamelijke en de psychologische gezondheid. Op lichamelijk vlak kan een ongezond voedingspatroon op korte termijn onder meer leiden tot deficiënties (bv. ijzertekort), tandcariës, slaapproblemen, overgewicht en obesitas. Op lange termijn wordt een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, osteoporose e.d. waargenomen.<sup>4</sup> De psychologische gevolgen zijn vooral geassocieerd met overgewicht en obesitas. Jongeren met overgewicht en obesitas worden vaker uitgesloten door leeftijdsgenoten, ervaren vaker meer psychosociale stress en vertonen vaker een lager zelfbeeld.<sup>4</sup> Overgewicht en obesitas zijn gezien de toenemende prevalentie en de hiermee gepaarde gaande lichamelijke en psychologische gevolgen dan ook een belangrijk maatschappelijk probleem.<sup>5</sup> Jongeren blijken echter vaak een fout lichaamsbeeld te hebben waardoor jongeren – vaak meisjes – onterecht dieten om gewicht te verliezen. De gebruikte methodes stroken bovendien vaak niet met de gezonde voedingsadviezen en –gewoonten. Dit kan onder meer leiden tot concentratieproblemen, slaapproblemen, groeivertragingen en uitblijvende menstruatie. Een blijvende aandacht voor een evenwichtige voeding en voldoende beweging als efficiënte strategie voor een goede gezondheid en gezond lichaamsgewicht blijft dan ook nodig.

Onderstaand wordt nader ingegaan op deze aspecten en worden de prevalenties met betrekking tot de voedingsgewoonten, overgewicht en obesitas, de lichaamsperceptie van de jongeren en het al of niet volgen van een dieet besproken.

## TER INFO

Algemene informatie over de studie *Jongeren en Gezondheid* en de gebruikte methodologie is terug te vinden in de factsheet *Introductie*. Gegevens over de sociodemografische kenmerken van de steekproef zijn terug te vinden in de factsheet *Context*. Beide zijn te raadplegen via [www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be](http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be). Bij de rapportage van de resultaten naargelang opleidingsvorm worden steeds drie groepen onderscheiden: het algemeen, het technisch en het beroeps secundair onderwijs. Tot de groep van het technisch secundair onderwijs worden ook de leerlingen van het kunst secundair onderwijs gerekend aangezien het aandeel in de steekproef zeer klein is.

# VOEDSELCONSUMPTIE

## METHODOLOGIE

De vraag: *'Hoeveel dagen per week eet of drink jij gewoonlijk ... (fruit, groenten, frisdrank en water)?'* werd gebruikt om de consumptiefrequentie van fruit, groenten, frisdrank en water te bepalen. Er waren zeven antwoordmogelijkheden die varieerden van 'nooit' tot 'elke dag, meer dan één keer'. Om in de analyses een onderscheid te maken tussen de 'dagelijkse' en 'minder dan dagelijkse' consumptie werden de antwoorden 'nooit' tot 'vijf à zes dagen per week' beschouwd als 'geen dagelijkse consumptie'. De antwoorden 'dagelijks' en 'elke dag, meer dan één keer' werden beschouwd als 'dagelijkse consumptie'.

Op basis van bovenstaande vraag werd voor fruit ook bepaald in welke mate de jongeren aan de richtlijn van dagelijkse consumptie van minstens twee porties\* voldoen. Een positief antwoord op 'elke dag, meer dan één keer' werd hierbij in de analyses beschouwd als 'aan de richtlijn te voldoen'. De antwoorden 'nooit' tot 'dagelijks' werden beschouwd als 'niet aan de richtlijn te voldoen'. Eenzelfde werkwijze werd gehanteerd om te bepalen of de jongeren voldoen aan de richtlijn van de consumptie van minstens twee porties groenten per dag.

\*Gezien de wijze van vraagstelling wordt enkel inzicht geboden in de consumptiefrequentie van specifieke voedingsmiddelen. Op basis van de vraag is er geen informatie over portiegrootte/hoeveelheden beschikbaar. De resultaten omtrent het voldoen aan de richtlijn van fruit, groenten en water dienen dan ook met de nodige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden.

## 1 FRUIT

### Twee porties fruit per dag

Als richtlijn geldt dat men dagelijks minstens twee stukken fruit moet eten.<sup>3</sup> Uit de resultaten blijkt dat de mate waarin jongeren beantwoorden aan deze richtlijn significant verschilt tussen de jongens en de meisjes ( $\chi^2=20.8$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ). De prevalentie van de consumptie van twee stukken fruit per dag ligt hoger bij de meisjes (16.9%) dan bij de jongens (13.7%). Zowel voor de jongens als de meisjes liggen deze percentages significant hoger dan in 2014.

Toen bedroeg de prevalentie respectievelijk 8.9% en 12.5% (jongens:  $\chi^2=58.3$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=37.6$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ).

De prevalentie van de consumptie van minstens twee stukken fruit per dag verschilt naargelang leeftijd en geslacht (jongens:  $\chi^2=81.2$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=47.3$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ). Bij de jongens is er een uitgesproken dalende trend naargelang leeftijd vast te stellen van 19.9% bij de 11- tot 12-jarigen naar 9.3% bij de 17- tot 18-jarigen. Bij meisjes is eenzelfde dalende trend waar te nemen tot de leeftijd van 15 tot 16 jaar (22.6% naar 13.1%). Vanaf de leeftijd van 17 tot 18 jaar is er terug een geringe toename in de prevalentie te merken (16.8%). In vergelijking met de bevindingen uit 2014 is er een gunstige toename op te merken in de consumptie van twee stukken fruit per dag bij de 11- tot 12-jarige en 17- tot 18-jarige meisjes alsook bij de 13- tot 14-jarige jongens.

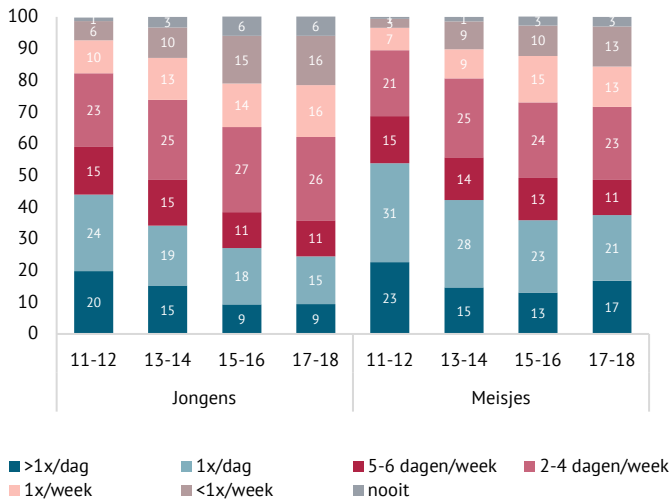
De prevalentie van de consumptie van minstens twee stukken fruit per dag verschilt niet naargelang de diverse opleidingsvormen bij de jongens ( $\chi^2=2.4$ ,  $df=2$ ,  $p=0.298$ ) maar wel bij de meisjes ( $\chi^2=6.7$ ,  $df=2$ ,  $p=0.036$ ). De meisjes uit het algemeen (16.0%) en het technisch (16.3%) secundair onderwijs consumeren frequenter minstens twee stukken fruit per dag ten opzichte van de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs (11.5%). Ten opzichte van de bevindingen uit 2014 is een gunstige evolutie in de prevalentie van de consumptie van minstens twee stukken fruit per dag vast te stellen bij de meisjes uit het technisch secundair onderwijs. In 2014 bedroeg de prevalentie nog 9.0% tegenover 16.3% in 2018 ( $\chi^2=18.3$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ).

### Dagelijkse consumptie fruit

Wordt echter niet naar de gangbare richtlijn gekeken maar naar de al dan niet dagelijkse consumptie van fruit dan is vast te stellen dat 32.8% van de jongens tegenover 42.2% van de meisjes aangeeft dagelijks fruit te consumeren ( $\chi^2=99.9$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ). Vergeleken met de resultaten uit 2014 is voor de jongens en de meisjes een significante stijging in de prevalentie van de dagelijkse fruitconsumptie waar te nemen (jongens:  $\chi^2=134.9$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=68.9$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ).

Zoals uit [Grafiek 1](#) afgeleid kan worden, verschilt de prevalentie van dagelijkse fruitconsumptie significant naargelang leeftijd.

In de leeftijdsgroep 11- tot 12-jarigen consumeert 44.0% van de jongens dagelijks fruit ten opzichte van 24.5% van de 17- tot 18-jarigen ( $\chi^2=125.1$  ( $\chi^2=125.1$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ). Bij meisjes is dit respectievelijk 53.7% en 37.5% ( $\chi^2=100.4$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ).



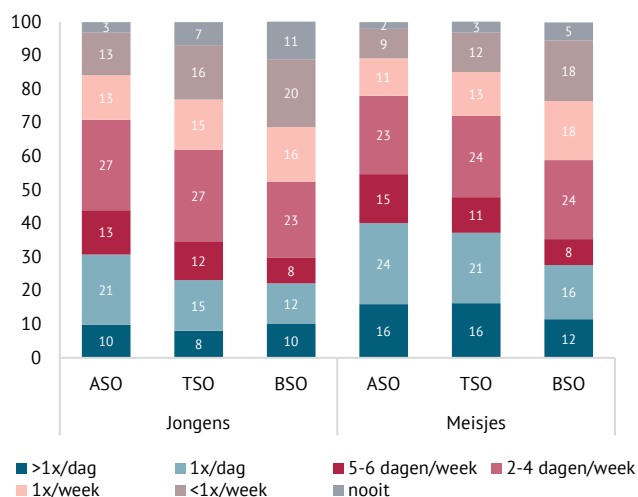
Grafiek 1: fruitconsumptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

In vergelijking met 2014 zijn zowel voor de jongens als de meisjes significante stijgingen waar te nemen in de dagelijkse fruitconsumptie en dit voor alle leeftijdsgroepen (Tabel 1).

Tabel 1: evolutie dagelijkse fruitconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	31.1%	22.6%	21.3%	17.3%
	2018	44.0%	34.2%	27.0%	24.5%
		$\chi^2=38.8$	$\chi^2=38.6$	$\chi^2=11.5$	$\chi^2=16.5$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p<0.001$	$p<0.001$	
M	2014	42.9%	35.3%	29.8%	29.7%
	2018	53.7%	42.2%	35.8%	37.5%
		$\chi^2=26.7$	$\chi^2=11.6$	$\chi^2=10.2$	$\chi^2=14.4^*$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p=0.001$	$p<0.001$	

Zoals weergegeven in Grafiek 2 is vast te stellen dat de prevalentie in dagelijkse fruitconsumptie verschilt naar gelang opleidingsvormen en geslacht.



Grafiek 2: fruitconsumptie naar opleiding en gedrag (procentueel)

Meisjes uit het algemeen en het technisch secundair onderwijs eten frequenter fruit (respectievelijk: 40.1% en 37.1%) in vergelijking met de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs (27.6%). Bij de jongens ligt de prevalentie ook het hoogst in het algemeen secundair onderwijs (30.8%), gevolgd door het technisch (23.1%) en het beroeps (22.2%) secundair onderwijs (jongens:  $\chi^2=19.8$ ,  $df=2$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=24.1$ ,  $df=2$ ,  $p<0.001$ ).

Vergeleken met 2014, nam de prevalentie van dagelijkse fruitconsumptie significant toe bij de jongens en de meisjes uit alle drie de opleidingsvormen. De toename bij de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs is echter niet significant (Tabel 2).

Tabel 2: evolutie dagelijkse fruitconsumptie naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
J	2014	23.6%	16.8%	16.8%
	2018	30.8%	23.1%	22.2%
		$\chi^2=12.6$	$\chi^2=11.8$	$\chi^2= 5.6$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p=0.001$	$p=0.018$
M	2014	53.6%	27.8%	23.4%
	2018	40.1%	37.1%	27.6%
		$\chi^2=10.9$	$\chi^2= 15.1$	$\chi^2= 2.4$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p<0.001$	$p=0.122$

## 2 GROENTEN

### Twee porties groenten per dag

De dagelijkse richtlijn voor groenten bedraagt minstens twee porties per dag (totaal 300 gram).<sup>6</sup> In 2018 is vast te stellen dat de mate waarin de jongens en de meisjes aan deze richtlijn voldoen, significant verschilt ( $\chi^2=6.5$ ,  $df=1$ ,  $p<0.011$ ). De prevalentie van de dagelijkse consumptie van minstens twee porties ligt bij de meisjes hoger (21.5%) vergeleken met de jongens (19.5%). Ten opzichte van 2014 is dit een significante toename. Toen at slechts 13.1% van de jongens en 13.7% van de meisjes dagelijks minstens tweemaal groenten (jongens:  $\chi^2=74.9$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=102.2$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ).

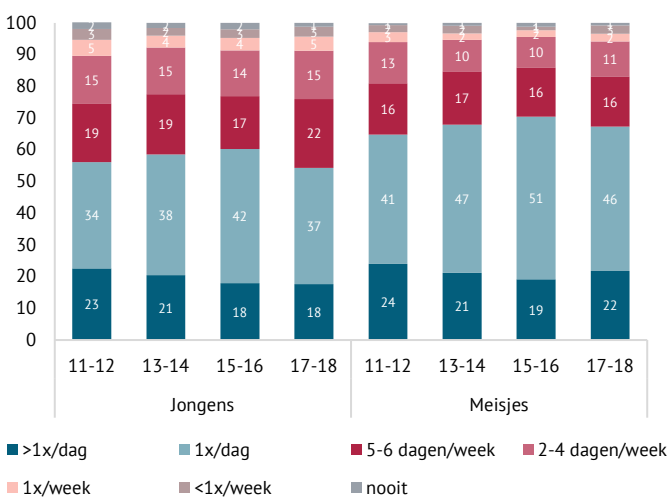
Een opvallend verschil is bovendien waar te nemen wanneer jongens en meisjes opgesplitst worden naar gelang leeftijd. Voor wat betreft de consumptie van minstens tweemaal groenten per dag is er een duidelijk dalende trend te observeren naarmate men ouder wordt (jongens:  $\chi^2=12.5$ ,  $df=3$ ,  $p=0.006$ ; meisjes:  $\chi^2=8.7$ ,  $df=3$ ,  $p=0.033$ ). Vergeleken met 2014 zijn er significante verschillen op te merken waarbij zowel voor jongens als meisjes toenames op te tekenen zijn in de consumptie van minstens tweemaal groenten per dag en dit voor alle leeftijdsgroepen.

Uit de resultaten blijkt dat er geen significante verschillen zijn in de prevalenties van de consumptie van minstens tweemaal groenten per dag naargelang opleiding en geslacht (jongens:  $\chi^2=6.0$ ,  $df=2$ ,  $p=0.051$ ; meisjes:  $\chi^2=4.1$ ,  $df=2$ ,  $p=0.131$ ). Vergeleken met de bevindingen uit 2014 is er een gunstige evolutie in de prevalenties waar te nemen bij de jongens en de meisjes uit het algemeen secundair en het technisch secundair onderwijs. Bij de jongeren uit beroeps secundair onderwijs stagneert de prevalentie.

### Dagelijkse consumptie groenten

Indien men de dagelijkse consumptie van groenten in beschouwing neemt, is vast te stellen dat er significante verschillen tussen jongens en meisjes bestaan ( $\chi^2=112.8$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ). Meer meisjes (66.9%) dan jongens (56.8%) consumeren groenten op een dagelijkse basis. In vergelijking met de resultaten uit 2014 is te bemerken dat de dagelijkse consumptie significant steeg bij de jongens (2014: 47.8%,  $\chi^2=82.5$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ) alsook bij de meisjes (2014: 59.2%,  $\chi^2=62.3$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ).

Bovendien is de dagelijkse consumptie van groenten significant verschillend tussen de leeftijdsgroepen. Uit **Grafiek 3** blijkt dat de dagelijkse groenteconsumptie bij jongens het hoogst is op 15- tot 16-jarige leeftijd en afneemt bij de oudste leeftijdsgroep ( $\chi^2=9.7$ ,  $df=3$ ,  $p=0.022$ ). Ook bij meisjes is de dagelijkse groenteconsumptie het hoogst bij de 15- tot 16-jarigen. De laagste consumptie wordt opgetekend bij de jongste leeftijdsgroep ( $\chi^2=9.0$ ,  $df=3$ ,  $p=0.029$ ).



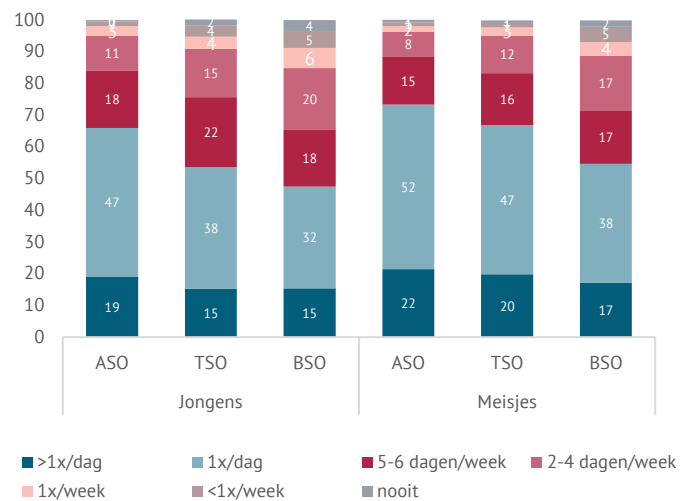
Grafiek 3: groenteconsumptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

In vergelijking met 2014 zijn voor de jongens en de meisjes in alle leeftijdsgroepen significante stijgingen waar te nemen in dagelijkse groenteconsumptie (**Tabel 3**).

Tabel 3: evolutie dagelijkse groenteconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	49.4%	48.1%	50.6%	47.4%
	2018	56.0%	58.5%	60.2%	54.3%
		$\chi^2=9.7$ $df=1$ $p=0.002$	$\chi^2=25.4$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=23.4$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=9.9$ $df=1$ $p=0.002$
M	2014	60.2%	59.7%	57.5%	62.7%
	2018	64.9%	67.9%	70.4%	67.2%
		$\chi^2=5.2$ $df=1$ $p=0.023$	$\chi^2=16.7$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=44.7$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=4.8$ $df=1$ $p=0.029$

Voor wat betreft de diverse opleidingsvormen, worden er verschillen opgetekend in de prevalenties (**Grafiek 4**). De prevalentie van dagelijkse groenteconsumptie is significant hoger bij zowel de jongens als de meisjes uit het algemeen secundair onderwijs. Zo geeft 65.9% van de jongens en 73.4% van de meisjes uit het algemeen secundair onderwijs aan minstens dagelijks groenten te consumeren. Bij de jongens en de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs is de dagelijkse groenteconsumptie het minst prevalent. In het beroeps secundair onderwijs is dit bij de jongens 47.5% en bij de meisjes 54.8% (jongens:  $\chi^2=57.5$ ,  $df=2$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=57.0$ ,  $df=2$ ,  $p<0.001$ ).



Grafiek 4: groenteconsumptie naar opleiding en geslacht (procentueel)

Vergeleken met 2014 is de prevalentie van dagelijkse groenteconsumptie significant gestegen bij de jongens en de meisjes uit de alle opleidingsvormen. De geobserveerde toename bij de jongens uit het technisch secundair onderwijs en de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs is echter niet significant (**Tabel 4**).

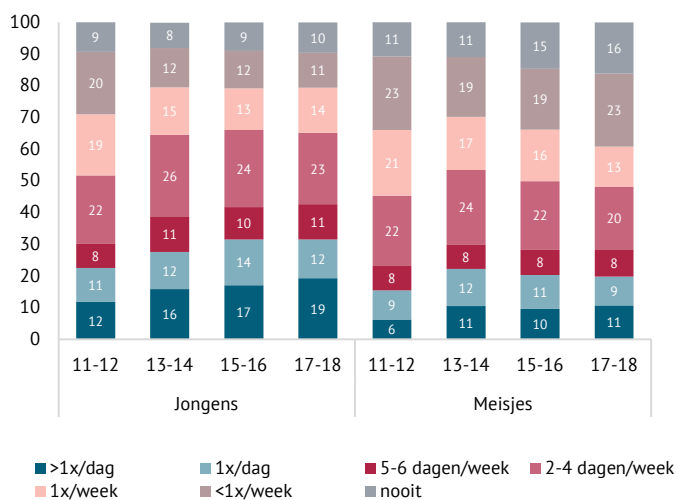
Tabel 4: evolutie dagelijkse groenteconsumptie naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
J	2014	58.4%	49.3%	37.4%
	2018	65.9%	53.7%	47.5%
		chi <sup>2</sup> =11.9 df=1 p=0.001	chi <sup>2</sup> =3.5 df=1 p=0.061	chi <sup>2</sup> = 12.6 df=1 p<0.001
M	2014	64.5%	58.9%	48.6%
	2018	73.4%	67.0%	54.8%
		chi <sup>2</sup> =22.5 df=1 p<0.001	chi <sup>2</sup> =10.6 df=1 p=0.001	chi <sup>2</sup> = 3.8 df=1 p=0.052

### 3 FRISDRANK

Als richtlijn wordt geadviseerd om zo weinig mogelijk en zeker niet dagelijks gesuikerde frisdrank te consumeren.<sup>7</sup> Uit de resultaten blijkt dat de frisdrankconsumptie significant verschilt tussen de jongens en de meisjes (chi<sup>2</sup>=110.0, df=1, p<0.001). De dagelijkse consumptie van frisdrank ligt hoger bij de jongens (28.5%) in vergelijking met de meisjes (19.7%). Dit resultaat is een significante daling bij ten opzichte van 2014 bij zowel de jongens als de meisjes. Toen dronk 36.9% van de jongens en 26.1% van de meisjes dagelijks frisdrank (jongens: chi<sup>2</sup>=82.1, df=1, p<0.001; meisjes: chi<sup>2</sup>=57.5, df=1, p<0.001).

Uit Grafiek 5 is af te leiden dat de prevalentie van de dagelijkse frisdrankconsumptie significant toeneemt bij jongens naarmate men ouder wordt (chi<sup>2</sup>=32.7, df=3, p<0.001). Op 11- tot 12-jarige leeftijd consumeert 22.5% van de jongens dagelijks frisdrank. Bij de 17- tot 18-jarigen is dit toegenomen tot 31.5%. Ook bij meisjes is er een significant verschil in dagelijkse frisdrankconsumptie waar te nemen tussen de diverse leeftijdsgroepen (chi<sup>2</sup>=20.4, df=3, p<0.001). Op 11- tot 12-jarige leeftijd wordt de laagste consumptie opgetekend (15.3%) terwijl de consumptie het hoogst is bij de leeftijdsgroep van de 13- tot 14-jarigen (22.2%).



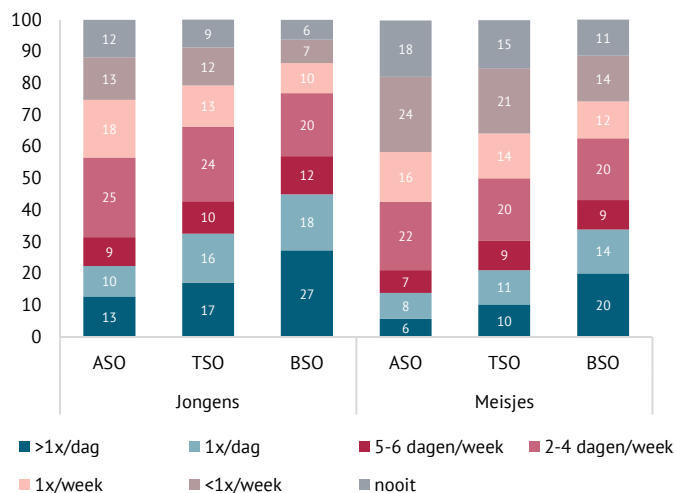
Grafiek 5: frisdrankconsumptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Zoals gerapporteerd in Tabel 5 is de consumptie van frisdrank voor de jongens en de meisjes significant gedaald in alle leeftijdsgroepen ten opzichte van 2014 met uitzondering van de 11- tot 12-jarige jongens (chi<sup>2</sup>=2.6, df=1, p=0.105) en de 13- tot 14-jarige meisjes (chi<sup>2</sup>=3.8, df=1, p=0.051).

Tabel 5: evolutie frisdrankconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	25.5%	34.8%	37.4%	43.1%
	2018	22.5%	27.6%	31.6%	31.5%
		chi <sup>2</sup> =2.6 df=1 p=0.105	chi <sup>2</sup> =14.0 df=1 p<0.001	chi <sup>2</sup> =9.5 df=1 p=0.002	chi <sup>2</sup> =29.5 df=1 p<0.001
M	2014	23.1%	25.7%	26.7%	27.9%
	2018	15.3%	22.2%	20.3%	19.8%
		chi <sup>2</sup> =22.2 df=1 p<0.001	chi <sup>2</sup> =3.8 df=1 p=0.051	chi <sup>2</sup> =14.3 df=1 p<0.001	chi <sup>2</sup> =19.2 df=1 p<0.001

In Grafiek 6 staan de resultaten van frisdrankconsumptie naargelang opleiding en geslacht. Minder jongens uit het algemeen secundair onderwijs dan uit het technisch secundair onderwijs en het beroeps secundair onderwijs drinken dagelijks frisdrank. De prevalenties bedragen respectievelijk 22.4%, 32.6% en 45.1% (chi<sup>2</sup>=89.7, df=2, p<0.001). Dezelfde conclusies gelden voor de meisjes (chi<sup>2</sup>=88.4, df=2, p<0.001). De prevalenties bedragen namelijk 14.0% in het algemeen secundair, 21.1% in het technisch secundair en 33.7% in het beroeps secundair onderwijs.



Grafiek 6: frisdrankconsumptie naar opleiding en geslacht (procentueel)

De prevalentie van dagelijkse frisdrankconsumptie is bij de jongens en de meisjes ten opzichte van 2014 gedaald binnen alle opleidingsvormen (Tabel 6).

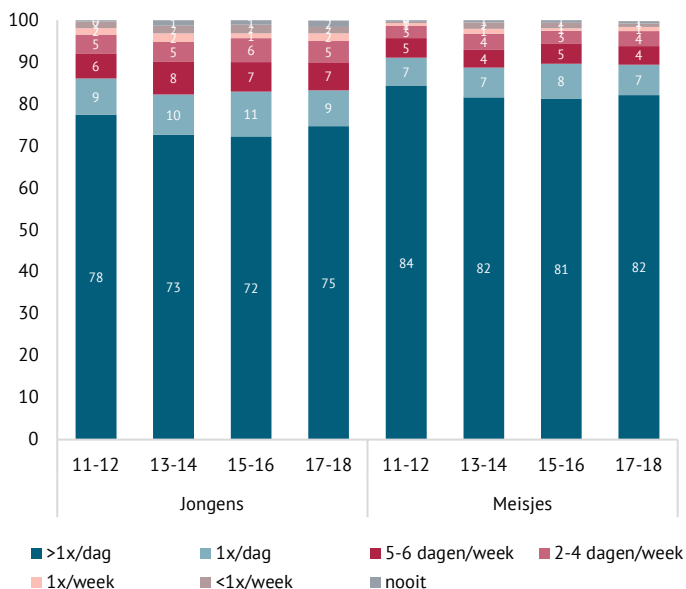
Tabel 6: evolutie frisdrankconsumptie naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
J	2014	30.6%	41.0%	52.2%
	2018	22.4%	32.6%	45.1%
		chi <sup>2</sup> =16.8	chi <sup>2</sup> =14.3	chi <sup>2</sup> = 6.2
		df=1	df=1	df=1
		p<0.001	p<0.001	p=0.013
M	2014	18.6%	31.0%	43.3%
	2018	14.0%	21.1%	33.7%
		chi <sup>2</sup> =9.4	chi <sup>2</sup> =18.9	chi <sup>2</sup> = 9.5
		df=1	df=1	df=1
		p=0.002	p<0.001	p=0.002

## 4 WATER

Als algemene richtlijn geldt om dagelijks ongeveer 1.5 liter water te drinken of voldoende om de vochtbalans van het lichaam in evenwicht te houden.<sup>8</sup> In 2018 was er een duidelijk verschil tussen de jongens en de meisjes met betrekking tot de prevalentie van dagelijkse consumptie van water (chi<sup>2</sup>: 81.2, df=1, p<0.001). Van de jongens gaf 83.4% aan dagelijks water te consumeren tegenover 89.4% van de meisjes. In vergelijking met de resultaten uit 2014, toen 68.9% van de jongens en 79.7% van de meisjes dagelijks water consumeerden, is er een significante stijging merkbaar (jongens: chi<sup>2</sup>=291.8, df=1, p<0.001; meisjes: chi<sup>2</sup>=182.4, df=1, p<0.001).

Uit Grafiek 7 blijken geen duidelijke verschillen in dagelijkse waterconsumptie naargelang leeftijd en geslacht (jongens: chi<sup>2</sup>=7.4, df=3, p=0.061; meisjes: chi<sup>2</sup>=4.0, df=3, p=0.256).



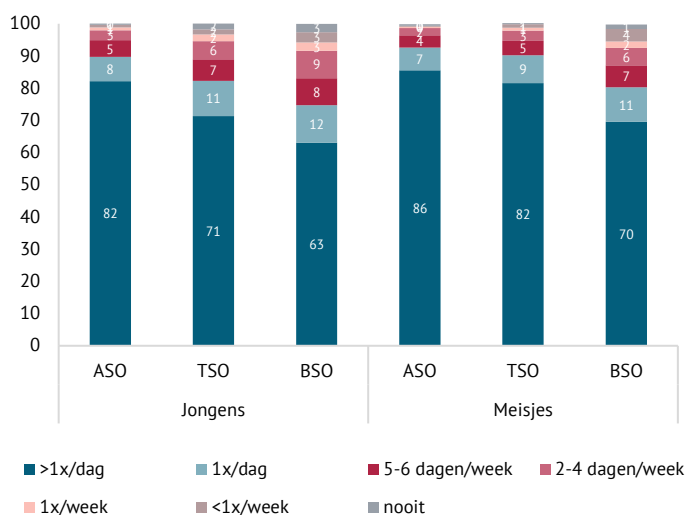
Grafiek 7: waterconsumptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Significante verschillen worden wel opgetekend tussen de resultaten uit 2014 en 2018. Voor zowel jongens als meisjes wordt een significante stijging in de dagelijkse waterconsumptie vastgesteld voor alle leeftijdsgroepen zoals blijkt uit Tabel 7.

Tabel 7: evolutie waterconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	71.2%	68.3%	71.2%	71.4%
	2018	86.1%	82.4%	83.0%	83.3%
		chi <sup>2</sup> =47.4	chi <sup>2</sup> =62.5	chi <sup>2</sup> =48.5	chi <sup>2</sup> =42.4
		df=1	df=1	df=1	df=1
		p<0.001	p<0.001	p<0.001	p<0.001
M	2014	79.8%	76.0%	82.0%	81.9%
	2018	91.1%	88.7%	89.6%	89.4%
		chi <sup>2</sup> =59.3	chi <sup>2</sup> =65.2	chi <sup>2</sup> =29.5	chi <sup>2</sup> =24.1
		df=1	df=1	df=1	df=1
		p<0.001	p<0.001	p<0.001	p<0.001

Grafiek 8 geeft de prevalenties weer van dagelijkse waterconsumptie naargelang opleiding en geslacht. De prevalentie van dagelijkse waterconsumptie ligt op 89.7% significant hoger bij de jongens uit het algemeen secundair onderwijs dan bij jongens uit het beroeps secundair onderwijs waar de prevalentie 74.7% bedraagt (chi<sup>2</sup>=60.7, df=2, p<0.001). Ook bij meisjes is dit patroon waar te nemen. In het algemeen secundair onderwijs bedraagt de prevalentie 92.7% tegenover 80.4% in het beroeps secundair onderwijs (chi<sup>2</sup>=57.3, df=2, p<0.001). Het technisch secundair onderwijs bevindt zich hier telkens tussenin.



Grafiek 8: waterconsumptie naar opleiding en geslacht

Voor alle opleidingsvormen is echter een toename in de prevalentie van dagelijkse waterconsumptie vast te stellen ten opzichte van 2014 (Tabel 8).

Tabel 8: evolutie waterconsumptie naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
J	2014	79.6%	70.9%	57.5%
	2018	89.7%	82.3%	74.7%
		chi <sup>2</sup> =37.7	chi <sup>2</sup> =33.9	chi <sup>2</sup> = 39.5
		df=1	df=1	df=1
		p<0.001	p<0.001	p<0.001
M	2014	88.5%	78.8%	68.2%
	2018	92.7%	90.0%	80.4%
		chi <sup>2</sup> =12.2	chi <sup>2</sup> =35.8	chi <sup>2</sup> = 19.1
		df=1	df=1	df=1
		p<0.001	p<0.001	p<0.001



# MAALTIJDPATRONEN

## METHODOLOGIE

De vraag: *'Hoe vaak eet je gewoonlijk ontbijt?'* werd gesteld om het ontbijtpatroon te bevragen op weekdagen. Antwoorden varieerden van 'nooit' tot 'vijf dagen'. Respondenten die minder dan vijf dagen per week ontbijten, werden gecategoriseerd als 'geen dagelijks ontbijt' terwijl respondenten die elke weekdag ontbijten tot de categorie 'dagelijks ontbijt' gerekend werden in de analyses.

De mate waarin jongeren een gezond eetpatroon\* handhaven werd in kaart gebracht door te bepalen hoeveel jongeren dagelijks fruit, groenten en water consumeren alsook dagelijks ontbijten. Indien jongeren dus aangaven elk van deze vier items dagelijks te consumeren, werden ze beschouwd aan een gezond eetpatroon te voldoen.

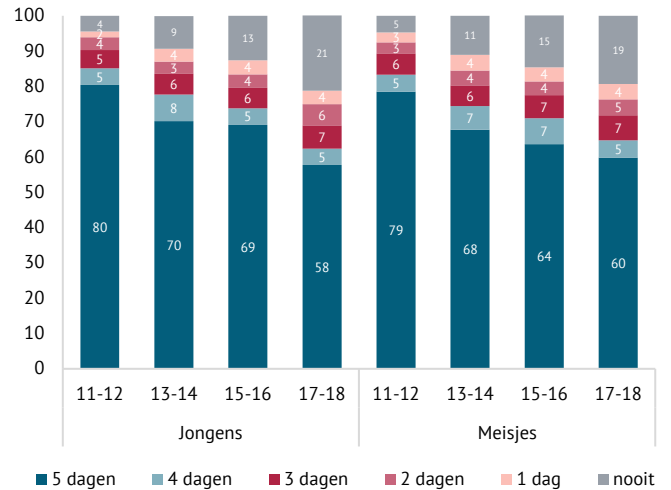
\*Een gezond eetpatroon wordt hier enkel bepaald aan de hand van vier aspecten. Gezien de wijze van vraagstelling is er evenmin informatie beschikbaar over portiegrootte/hoeveelheden en informatie over variatie in groente- en fruitconsumptie en de samenstelling van het ontbijt ontbreekt. De resultaten dienen dan ook met de nodige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden.

## 1 ONTBIJTFREQUENTIE

Hoewel het ontbijt de belangrijkste maaltijd is van de dag en een dagelijks ontbijt aanbevolen wordt, is vast te stellen dat deze maaltijd het vaakst overgeslagen wordt. In 2018 was er geen significant verschil tussen jongens en meisjes met betrekking tot de frequentie van het dagelijks ontbijten: 68.8% van de jongens en 67.1% van de meisjes gaf aan elke weekdag te ontbijten ( $\chi^2=3.5$ ,  $df=1$ ,  $p=0.060$ ). Voor de jongens is dit een significante daling ten opzichte van de resultaten uit 2014 toen nog 70.6% dagelijks een ontbijt consumeerde ( $\chi^2=3.9$ ,  $df=1$ ;  $p=0.048$ ). Bij de meisjes zijn er geen significante verschillen waar te nemen tussen 2014 en 2018 ( $\chi^2=1.8$ ,  $df=1$ ,  $p=0.178$ ).

De resultaten in [Grafiek 9](#) tonen aan dat in 2018 de dagelijkse ontbijtfrequentie op weekdagen significant afneemt met de leeftijd (jongens:  $\chi^2=145.3$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=108.2$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ).

Op 11- tot 12-jarige leeftijd ontbijten 80.5% van de jongens en 78.5% van de meisjes dagelijks. In de leeftijdsgroep van 17- tot 18-jarigen is dit nog slechts 57.6% en 59.8%.



Grafiek 9: ontbijtfrequentie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

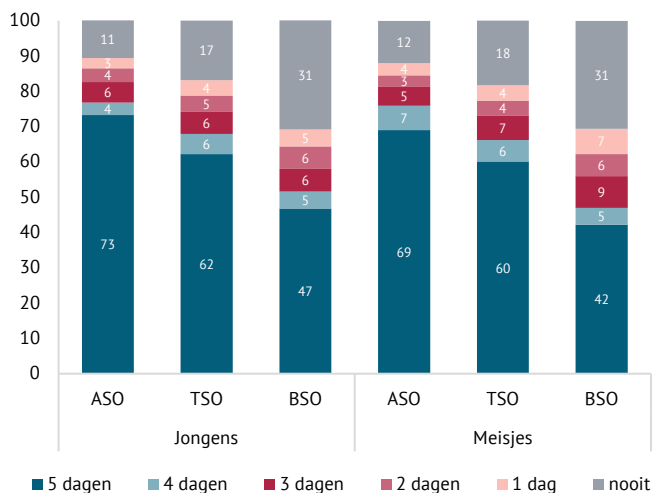
Bij de jongens is er geen significante evolutie op te merken in 2018 tegenover de bevindingen uit 2014 in de dagelijkse ontbijtfrequentie. Bij meisjes is een significante toename in de dagelijkse ontbijtfrequentie op te merken, maar enkel bij de 15- tot 16-jarigen. In 2014 consumeerden 58.0% van de 15- tot 16-jarige meisjes dagelijks een ontbijt. In 2018 is dit toegenomen naar 63.6% ( $\chi^2=8.4$ ,  $df=1$ ,  $p=0.004$ ) ([Tabel 9](#)).

Tabel 9: evolutie ontbijtfrequentie naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	80.7%	72.3%	68.7%	61.0%
	2018	80.5%	70.2%	69.1%	57.6%
		$\chi^2= 0.0$	$\chi^2=1.2$	$\chi^2= 0.1$	$\chi^2=2.4$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p=0.905$	$p=0.272$	$p=0.811$	$p=0.121$
M	2014	77.5%	69.8%	58.0%	61.5%
	2018	78.5%	67.7%	63.6%	59.8%
		$\chi^2= 0.4$	$\chi^2= 1.1$	$\chi^2=8.4$	$\chi^2=0.6$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p=0.550$	$p=0.290$	$p=0.004$	$p=0.442$



Naargelang opleidingsniveau (**Grafiek 10**) zijn significante verschillen waarneembaar in de dagelijkse ontbijtfrequentie (jongens:  $\chi^2=111.5$ ,  $df=2$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=109.4$ ,  $df=2$ ,  $p<0.001$ ). De prevalentie van dagelijks ontbijten is het hoogst bij de jongens en de meisjes uit het algemeen secundair onderwijs (respectievelijk 73.2% en 69.0%) en het laagst in het beroeps secundair onderwijs (jongens: 46.8% en meisjes: 42.2%).



**Grafiek 10: ontbijtfrequentie naar opleiding en geslacht (procentueel)**

Uit de resultaten blijkt dat er geen significante verschillen zijn in de ontbijtfrequentie van de jongens en de meisjes tussen de bevraging in 2014 en 2018 (**Tabel 10**).

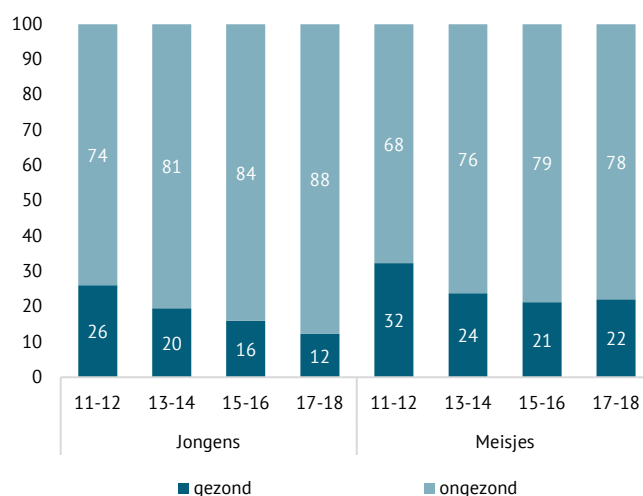
**Tabel 10: evolutie ontbijtfrequentie naar opleiding en geslacht**

		ASO	TSO	BSO
<b>J</b>	2014	73.8%	49.8%	46.4%
	2018	73.2%	50.2%	46.8%
		$\chi^2=0.1$ $df=1$ $p=0.768$	$\chi^2=3.1$ $df=1$ $p=0.079$	$\chi^2=0.0$ $df=1$ $p=0.883$
<b>M</b>	2014	68.7%	55.6%	49.2%
	2018	69.0%	60.1%	50.8%
		$\chi^2=0.0$ $df=1$ $p=0.902$	$\chi^2=3.1$ $df=1$ $p=0.076$	$\chi^2=0.1$ $df=1$ $p=0.772$

## 2 GEZOND EETPATTERN

In 2018 blijkt dat de jongens er een significant minder gezond eetpatroon op nahouden vergeleken met de meisjes, namelijk 18.6% van de jongens voldoet aan een gezond eetpatroon tegenover 24.8% van de meisjes ( $\chi^2=61.2$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ). Ten opzichte van de bevindingen uit 2014 is zowel bij de jongens als de meisjes een gunstige evolutie waar te nemen. Toen bedroeg de prevalentie immers 11.9% bij de jongens ( $\chi^2=88.6$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ) en 18.3% bij de meisjes ( $\chi^2=62.6$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ).

De prevalentie van jongeren die een gezond eetpatroon heeft, verschilt bovendien tussen de leeftijdsgroepen. Bij de jongens is er een uitgesproken dalende trend naargelang leeftijd waar te nemen van 26.1% bij de 11- tot 12- jarigen naar 12.3% bij de 17- tot 18- jarigen ( $\chi^2=83.7$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ). Bij de meisjes is eenzelfde dalende trend waar te nemen van 32.3% op 11- tot 12- jarige leeftijd naar 21.3% op 15- tot 16- jarige leeftijd (**Grafiek 11**). Vanaf 17- tot 18- jarige leeftijd stijgt de prevalentie van meisjes die de aan een gezond eetpatroon voldoen terug licht naar 22.1% ( $\chi^2=52.1$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ).



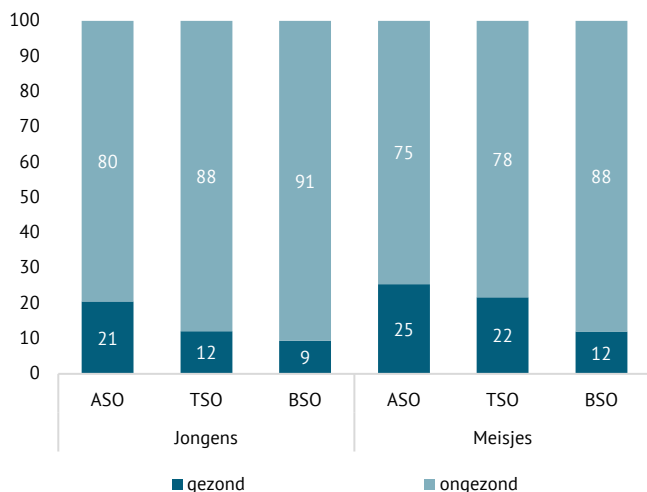
**Grafiek 11: gezond eetpatroon naar leeftijd en geslacht (procentueel)**

Zoals gerapporteerd in **Tabel 11** is de prevalentie van een gezond eetpatroon zowel bij de jongens als bij de meisjes uit alle leeftijdsgroepen gunstig geëvolueerd in vergelijking met de bevindingen uit 2014.

**Tabel 11: evolutie gezond eetpatroon naar leeftijd en geslacht**

		11-12	13-14	15-16	17-18
<b>J</b>	2014	16.6%	11.8%	11.8%	8.7%
	2018	26.1%	19.5%	16.0%	12.3%
		$\chi^2=29.7$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=26.7$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=9.6$ $df=1$ $p=0.002$	$\chi^2=7.2$ $df=1$ $p=0.007$
<b>M</b>	2014	23.9%	17.3%	15.8%	17.7%
	2018	32.3%	23.8%	21.3%	22.1%
		$\chi^2=19.8$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=14.8$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=12.8$ $df=1$ $p<0.001$	$\chi^2=6.5$ $df=1$ $p=0.011$

Naargelang opleidingsvorm worden ook verschillen gevonden (jongens:  $\chi^2=46.2$ ,  $df=2$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=39.2$ ,  $df=2$ ;  $p<0.001$ ). De prevalentie van de jongens en de meisjes die de norm van een gezond eetpatroon halen, is het hoogst in het algemeen secundair onderwijs en bedraagt bij de jongens 20.5% en bij de meisjes 25.4%. De laagste prevalenties worden opgetekend bij de jongens en de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs van respectievelijk 9.4% en 12.0% (Grafiek 12).



Grafiek 12: gezond eetpatroon naar opleiding en geslacht (procentueel)

In vergelijking met de resultaten uit 2014 is er een significante toename in de prevalentie van een gezond eetpatroon waar te nemen bij de jongeren uit alle opleidingsvormen, met uitzondering van de jongens uit het beroeps secundair onderwijs ( $\chi^2=3.5$ ,  $df=1$ ,  $p=0.062$ ) zoals blijkt uit Tabel 12.

Tabel 12: evolutie gezond eetpatroon naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
<b>J</b>	2014	15.0%	8.6%	6.5%
	2018	20.5%	12.1%	9.4%
		$\chi^2=10.2$ $df=1$ $p=0.001$	$\chi^2=6.4$ $df=1$ $p=0.011$	$\chi^2=3.5$ $df=1$ $p=0.062$
<b>M</b>	2014	21.6%	15.4%	6.8%
	2018	25.4%	21.7%	12.0%
		$\chi^2=4.2$ $df=1$ $p=0.027$	$\chi^2=10.3$ $df=1$ $p=0.001$	$\chi^2=8.1$ $df=1$ $p=0.005$

# OVERGEWICHT EN OBESITAS

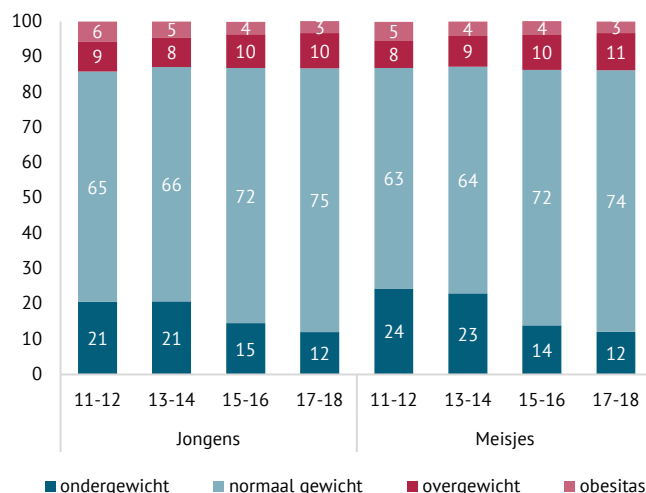
## METHODOLOGIE

De jongeren werd gevraagd om hun gewicht (in kilogram) en hun lengte (in meter) te rapporteren\*. Op basis hiervan werd de body mass index (BMI) berekend (in kg/m<sup>2</sup>). Vervolgens werd de BMI ingedeeld in de categorieën 'ondergewicht', 'normaal gewicht', 'overgewicht' en 'obesitas' op basis van de leeftijd en geslacht specifieke afkapwaarden van de *International Obesity Taskforce* (IOTF). De afkapwaarden die gelden voor volwassenen kunnen immers niet gehanteerd worden aangezien de jongeren nog volop groeien. In de analyses wordt er verder een opdeling gemaakt tussen twee groepen: jongeren met ondergewicht of een normaal gewicht en jongeren met overgewicht en obesitas.

\*De gerapporteerde BMI-waarden zijn gebaseerd op zelfrapportage en dienen met de nodige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden.

In 2018 is de prevalentie van overgewicht en obesitas vergelijkbaar bij de jongens en de meisjes (chi<sup>2</sup>=0.4, df=1, p=0.508). De prevalentie bedraagt 14.0% (aandeel obesitas: 4.4%) bij de jongens en 13.5% (aandeel obesitas: 4.3%) bij de meisjes. Ten opzichte van de bevindingen uit 2014 is dit zowel bij de jongens als bij de meisjes een gunstige afname. Toen bedroeg de prevalentie nog 15.9% bij de jongens en 15.8% bij de meisjes (jongens: chi<sup>2</sup>=6.5, df=1, p=0.011; meisjes: chi<sup>2</sup>=9.3, df=1, p=0.002).

In **Grafiek 13** worden de prevalenties gerapporteerd naargelang leeftijd en geslacht. Zowel bij de jongens als bij de meisjes zijn er geen verschillen in overgewicht en obesitas op te merken tussen de diverse leeftijdsgroepen en schommelt de prevalentie rond 13.0% (jongens: chi<sup>2</sup>=0.9, df=3, p=0.827; meisjes: chi<sup>2</sup>=0.7, df=3, p=0.868).



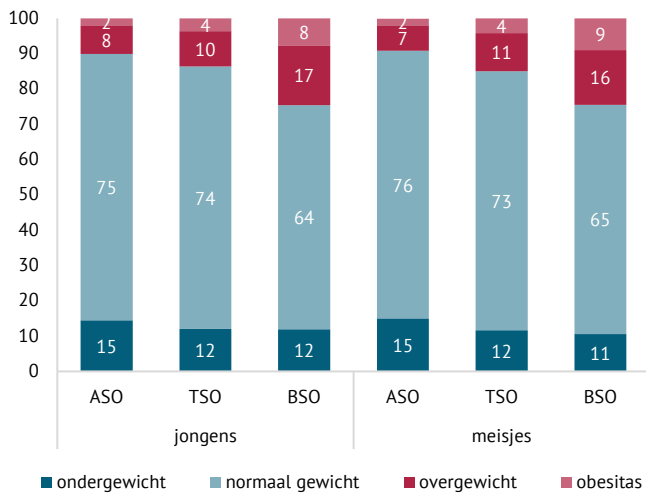
Grafiek 13: BMI-categorieën naar leeftijd en geslacht (procentueel)

In vergelijking met de resultaten uit 2014 is de prevalentie van overgewicht en obesitas stabiel gebleven bij de jongens en de meisjes uit de diverse leeftijdsgroepen (**Tabel 13**). Uitzondering hierop is de daling van 17.9% in 2014 naar 13.2% in 2018 die geobserveerd kan worden bij de 11- tot 12-jarige meisjes (chi<sup>2</sup>=8.5, df=1, p=0.004) en de daling van 16.1% in 2014 naar 13.2% in 2018 bij de 15- tot 16-jarige jongens (chi<sup>2</sup>=4.1, df=1, p=0.042).

Tabel 13: evolutie overgewicht en obesitas naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
<b>J</b>	2014	15.1%	15.1%	16.1%	16.2%
	2018	14.2%	13.0%	13.2%	13.3%
		chi <sup>2</sup> =0.3	chi <sup>2</sup> =2.0	chi <sup>2</sup> =4.1	chi <sup>2</sup> =3.2
		df=1	df=1	df=1	df=1
		p=0.583	p=0.162	p=0.042	p=0.073
<b>M</b>	2014	17.9%	15.2%	12.6%	16.4%
	2018	13.2%	12.8%	13.8%	13.8%
		chi <sup>2</sup> =8.5	chi <sup>2</sup> =2.5	chi <sup>2</sup> =0.7	chi <sup>2</sup> =2.8
		df=1	df=1	df=1	df=1
		p=0.004	p=0.116	p=0.401	p=0.097

Naargelang opleidingsvorm zijn er duidelijke verschillen op te merken in de prevalentie van overgewicht en obesitas zoals blijkt **Grafiek 14**. Overgewicht en obesitas is het meest prevalent bij de jongens en de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs en bedraagt 24.6% bij de jongens en 24.5% bij de meisjes. De laagste prevalenties worden opgetekend in het algemeen secundair onderwijs. Het percentage jongens met overgewicht en obesitas ligt op 10.1% en bij de meisjes is dit 9.1% (jongens: chi<sup>2</sup>=59.3, df=2, p<0.001; meisjes: chi<sup>2</sup>=66.9, df=2, p<0.001).



Grafiek 14: BMI-categorieën naar opleiding en geslacht (procentueel)

De prevalentie van overgewicht en obesitas is stabiel gebleven bij de jongens en de meisjes uit de diverse opleidingsvormen in vergelijking met de resultaten uit 2014 zoals blijkt uit Tabel 14.

Tabel 14: evolutie overgewicht en obesitas naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
<b>J</b>	2014	11.9%	15.8%	24.1%
	2018	10.1%	13.6%	24.6%
		chi <sup>2</sup> =1.6	chi <sup>2</sup> =1.8	chi <sup>2</sup> =0.0
		df=1	df=1	df=1
		p=0.210	p=0.180	p=0.832
<b>M</b>	2014	10.6%	17.6%	22.9%
	2018	9.1%	15.0%	24.5%
		chi <sup>2</sup> =1.4	chi <sup>2</sup> =1.7	chi <sup>2</sup> =0.3
		df=1	df=1	df=1
		p=0.424	p=0.191	p=0.568

# LICHAAMSPERCEPTIE EN DIËTEN

## METHODOLOGIE

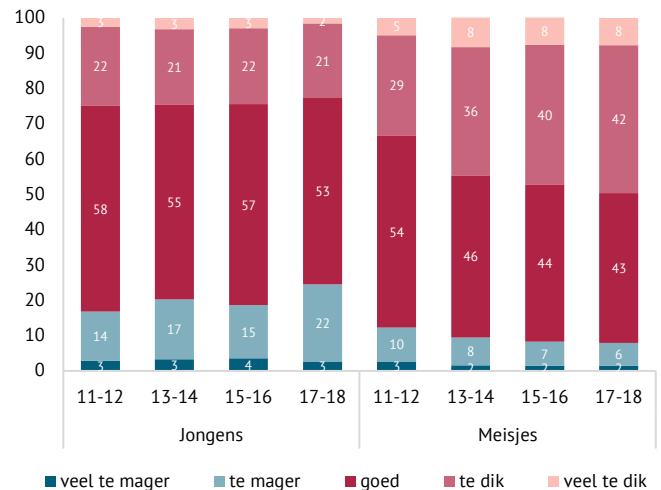
De lichaamsperceptie van de jongeren werd bevestigd met de vraag: 'Wat vind je van je eigen lichaam?'. De vijf antwoordmogelijkheden varieerden van 'veel te mager' tot 'veel te dik'. In de analyses werden de resultaten vergeleken tussen jongeren die zichzelf een beetje of veel te dik vinden en jongeren die van zichzelf vinden dat ze een goed gewicht hebben of een beetje of veel te mager zijn. De actuele dieetpoging werd in kaart gebracht met de vraag 'Ben je momenteel op dieet of doe je andere dingen om gewicht te verliezen?'. Er waren vier antwoordmogelijkheden die varieerden van 'neen, mijn gewicht is prima', 'neen, maar ik zou wat gewicht moeten verliezen', 'neen, want ik weeg juist te weinig' en 'ja'. In de analyses werd een onderscheid gemaakt tussen jongeren die van zichzelf vinden een dieet te moeten volgen of effectief een dieet volgen en jongeren die geen dieet volgen (antwoordcategorie: 'neen, want ik weeg juist te weinig' en 'neen, mijn gewicht is goed').

## 1 LICHAAMSPERCEPTIE

Het percentage meisjes dat zichzelf een beetje of veel te dik vindt, bedraagt 43.3%. Dit is significant meer dan bij de jongens waarvan 24.4% van zichzelf vindt een beetje of veel te dik te zijn ( $\chi^2=427.9$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ). Meer jongens dan meisjes (20.1% versus 9.6%) geven aan dat ze zichzelf een beetje of veel te mager vinden ( $\chi^2=231.4$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ). Verder valt op te merken dat het percentage jongeren dat zichzelf een beetje of veel te dik vindt, significant gedaald is ten opzichte van 2014. Toen vond 27,7% van de jongens en 49,7% van de meisjes zichzelf een beetje of veel te dik (jongens:  $\chi^2=14.6$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=39.7$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ). Het percentage jongeren dat zichzelf een beetje of veel te mager vindt, is daarentegen gestegen ten opzichte van 2014 bij de jongens (2014: 17.2%,  $\chi^2=13.5$ ,  $df=12$ ,  $p<0.001$ ). Bij de meisjes zijn er geen significante verschillen op te tekenen tussen 2014 en 2018 (2014: 9.9%,  $\chi^2=0.2$ ,  $df=1$ ,  $p=0.645$ ).

De lichaamsperceptie is bij meisjes en jongens verschillend naargelang de leeftijd (Grafiek 15). Het percentage meisjes dat zichzelf een beetje of veel te dik vindt, stijgt met de leeftijd en bedraagt 12.1% bij de 11- tot 12-jarigen en 49.6% bij de 17- tot 18-jarigen ( $\chi^2=85.5$ ,  $df=12$ ,  $p<0.001$ ).

Bij de jongens wordt daarentegen vastgesteld dat de prevalentie van de jongens die zichzelf te dik of veel te dik vinden, afneemt naargelang de leeftijd vordert (24.9% naar 22.7%) en zich eerder te mager of veel te mager vinden ( $\chi^2=36.7$ ,  $df=12$ ,  $p<0.001$ ).



Grafiek 15: lichaamsperceptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

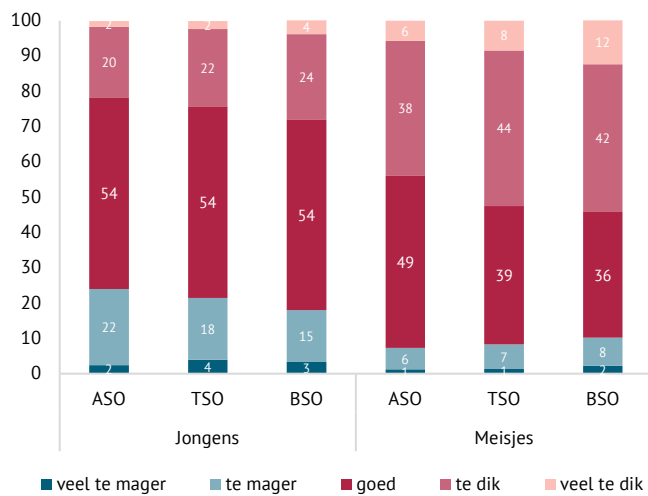
Ten opzichte van 2014 is de prevalentie van jongens die zichzelf een beetje of veel te dik vindt gedaald in 2018 bij de 13- tot 14-jarigen (Tabel 15). Bij de meisjes is er in alle leeftijdsgroepen een daling in de prevalentie te observeren met uitzondering van de 13- tot 14-jarige leeftijdsgroep ( $\chi^2=4.1$ ,  $df=4$ ,  $p=0.394$ ).

Tabel 15: evolutie lichaamsperceptie naar leeftijd en geslacht

		11-12	13-14	15-16	17-18
J	2014	25.8%	27.2%	25.7%	26.0%
	2018	24.9%	24.5%	24.4%	22.8%
		$\chi^2=0.2$	$\chi^2=2.2$	$\chi^2=0.6$	$\chi^2=2.9$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p=0.631$	$p=0.139$	$p=0.543$	$p=0.086$
M	2014	37.7%	47.8%	56.4%	56.8%
	2018	33.4%	44.7%	47.4%	49.6%
		$\chi^2=4.5$	$\chi^2=2.2$	$\chi^2=20.5$	$\chi^2=10.8$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p=0.034$	$p=0.139$	$p<0.001$	$p=0.001$

In Grafiek 16 worden de prevalenties van lichaamsperceptie naargelang opleiding en geslacht gerapporteerd. Zowel bij de jongens als bij de meisjes ligt de prevalentie van zichzelf een beetje of veel te dik vinden het hoogst in het beroeps secundair onderwijs (jongens:  $\chi^2=25.4$ ,  $df=8$ ,  $p=0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=49.1$ ,  $df=8$ ,  $p<0.001$ ). Bij de jongens bedraagt de prevalentie 28.1% en bij de meisjes 54.2%. Hierop volgt het technisch secundair onderwijs waar de prevalenties respectievelijk 24.2% en 52.5% bedragen bij de jongens en de meisjes.

De laagste prevalenties worden opgetekend in het algemeen secundair onderwijs (jongens: 21.7% en meisjes: 43.9%).



Grafiek 16: lichaamsperceptie naar opleiding en geslacht (procentueel)

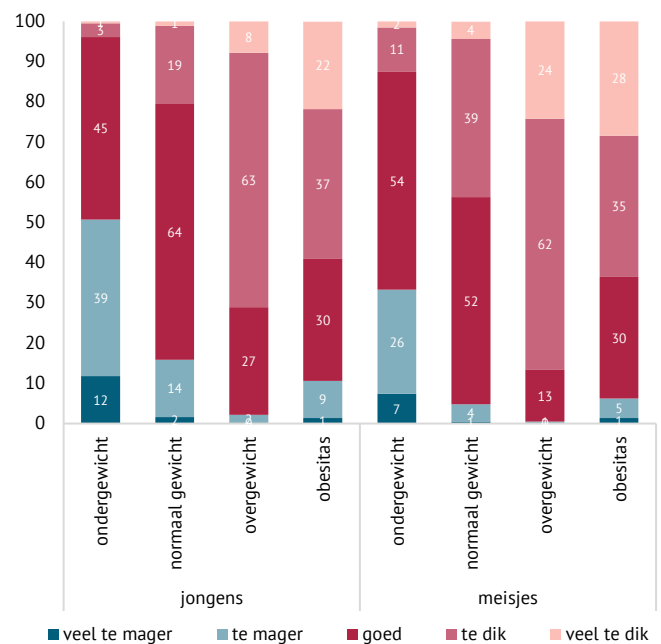
In vergelijking met de resultaten uit 2014 zijn de prevalenties uitsluitend bij de meisjes uit de diverse opleidingsvormen significant gedaald in 2018. Bij de jongens worden er geen verschillen in prevalenties waargenomen ten opzichte van 2014 (Tabel 16).

Tabel 16: evolutie lichaamsperceptie naar opleiding en geslacht

		ASO	TSO	BSO
J	2014	24.1%	26.6%	28.4%
	2018	21.7%	24.1%	28.1%
		chi <sup>2</sup> =1.6	chi <sup>2</sup> =1.5	chi <sup>2</sup> = 0.0
		df=1	df=1	df=1
		p=0.199	p=0.219	p=0.881
M	2014	53.7%	59.3%	61.2%
	2018	43.8%	52.4%	54.2%
		chi <sup>2</sup> =24.1	chi <sup>2</sup> =7.4	chi <sup>2</sup> = 5.0
		df=1	df=1	df=1
		p<0.001	p=0.007	p=0.025

Hoe de jongeren hun eigen lichaam ervaren, is niet steeds in overeenstemming met hun effectieve lichaamsgewicht zoals af te leiden is uit Grafiek 17 (jongens: chi<sup>2</sup>=1582.7, df=12, p<0.001; meisjes: chi<sup>2</sup>=1442.7, df=12, p<0.001). Van de jongens die – volgens de IOTF afkapwaarden – ondergewicht hebben, geeft 50.7% ook effectief aan zich te mager tot veel te mager te voelen. Bij de meisjes is dit slechts 33.3%. Verder blijkt dat de meerderheid van de jongens met een normaal gewicht, hun gewicht ook daadwerkelijk als goed percipiëren (63.6%), terwijl 20.5% aangeeft zichzelf eerder te dik tot veel te dik te voelen. Bij de meisjes met een normaal gewicht vindt 51.5% van zichzelf een goed gewicht te hebben, terwijl 43.6% rapporteert zichzelf eerder te dik tot veel te dik voelen. Van de obese jongens geeft 30.4% van de jongens aan een goed gewicht te hebben en 58.9% geeft daadwerkelijk aan zichzelf te dik tot veel te dik te voelen.

Ook bij de obese meisjes geeft 30.3% aan een goed gewicht te hebben, al rapporteert de meerderheid (63.5%) zichzelf effectief te dik tot veel te dik te voelen.

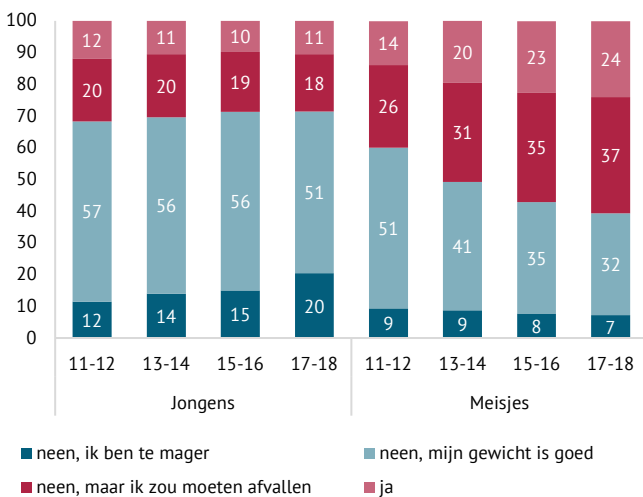


Grafiek 17: lichaamsperceptie naar BMI-groep en geslacht (procentueel)

## 2 DIËTEN

Uit de resultaten blijkt dat 51.6% van de meisjes tegenover 30.2% van de jongens een vermageringsdieet volgt of denkt dit te moeten volgen, dit zijn significant meer meisjes dan jongens ( $\chi^2=530.7$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ). Dit is een toename ten opzichte van 2014 toen 41.9% van de meisjes en 22.7% van de jongens een dieet volgde of van zichzelf vond een dieet te moeten volgen (jongens:  $\chi^2=170.9$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=146.6$ ,  $df=3$ ,  $p<0.001$ ).

In **Grafiek 18** worden de resultaten gerapporteerd van diëten naargelang leeftijd en geslacht. Het percentage meisjes dat vindt een dieet te moeten volgen of effectief een dieet volgt, stijgt significant met een toenemende leeftijd en bedraagt 39.9% bij de 11- tot 12-jarigen tegenover 60.6% bij de 17- tot 18-jarigen ( $\chi^2=126.8$ ,  $df=9$ ,  $p<0.001$ ). Bij de jongens wordt eerder een licht dalende tendens waargenomen met een toenemende leeftijd van 31.7% naar 28.6% ( $\chi^2=40.9$ ,  $df=9$ ,  $p<0.001$ ).



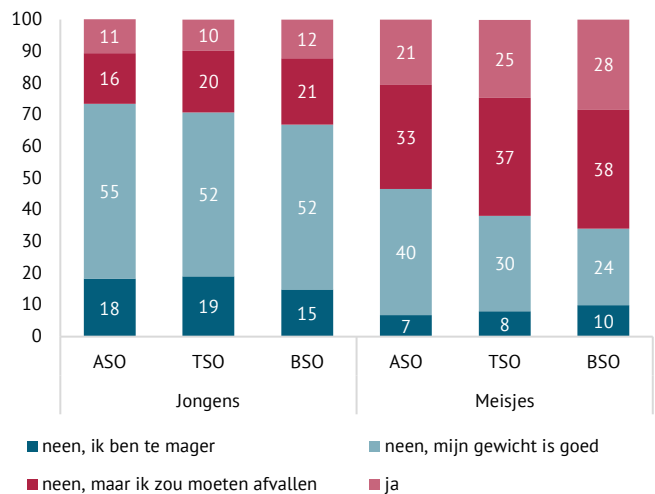
**Grafiek 18: dieet naar leeftijd en geslacht (procentueel)**

In vergelijking met de bevindingen uit 2014 is zowel bij de jongens als bij de meisjes uit alle leeftijdsgroepen een opmerkelijke toename in de prevalentie vast te stellen van de jongeren die van zichzelf denkt een dieet te moeten volgen of een dieet volgt (**Tabel 17**).

**Tabel 17: evolutie dieet naar leeftijd en geslacht**

		11-12	13-14	15-16	17-18
<b>J</b>	2014	23.3%	24.2%	21.0%	21.6%
	2018	31.7%	30.4%	28.7%	28.6%
		$\chi^2=19.6$	$\chi^2=11.4$	$\chi^2=20.2$	$\chi^2=13.8$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p<0.001$	$p<0.001$	$p<0.001$
<b>M</b>	2014	30.4%	38.6%	48.8%	49.6%
	2018	39.9%	50.8%	57.0%	60.6%
		$\chi^2=22.7$	$\chi^2=34.6$	$\chi^2=17.1$	$\chi^2=26.1$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p<0.001$	$p<0.001$	$p<0.001$

Ook naargelang opleiding worden verschillen vastgesteld bij de jongens ( $\chi^2=13.1$ ,  $df=6$ ,  $p=0.042$ ) en de meisjes ( $\chi^2=49.4$ ,  $df=6$ ,  $p<0.001$ ). In het algemeen secundair onderwijs ligt de prevalentie van jongens en meisjes die van zichzelf vinden een dieet te moeten volgen of een dieet volgen het laagst (respectievelijk 26.7% en 53.4%). Vergelijkbare prevalenties worden geobserveerd voor de meisjes uit het technisch (61.8%) en het beroeps (61.1%) secundair onderwijs. Bij de jongens ligt de prevalentie iets hoger op 33.1% in het beroeps secundair onderwijs tegenover 29.3% in het technisch secundair onderwijs (**Grafiek 19**).



**Grafiek 19: dieet naar opleiding en geslacht (procentueel)**

De prevalenties zijn voor jongens en meisjes uit alle opleidingsvormen bovendien opvallend gestegen in vergelijking met de resultaten uit 2014 (**Tabel 18**).

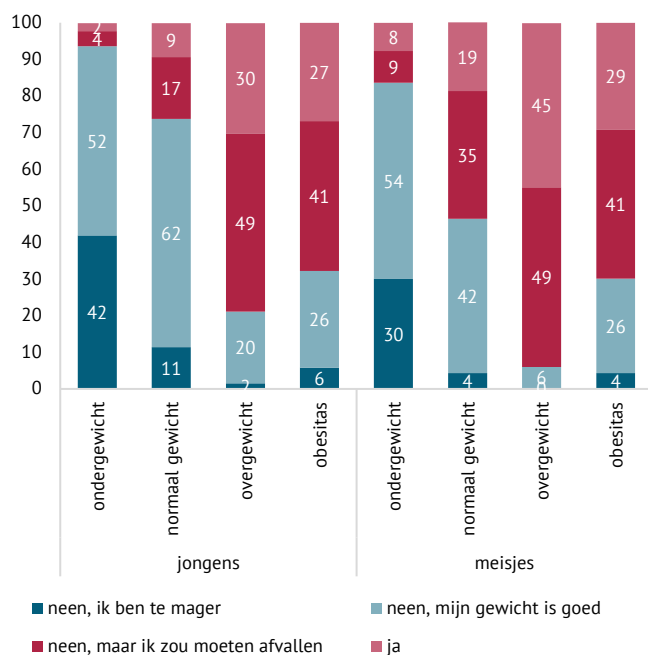
**Tabel 18: evolutie dieet naar opleiding en geslacht**

		ASO	TSO	BSO
<b>J</b>	2014	17.4%	23.1%	25.9%
	2018	26.6%	29.3%	33.1%
		$\chi^2=24.6$	$\chi^2=9.3$	$\chi^2=7.6$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p=0.002$	$p=0.006$
<b>M</b>	2014	45.0%	50.9%	53.5%
	2018	53.4%	61.8%	65.9%
		$\chi^2=17.4$	$\chi^2=18.5$	$\chi^2=16.0$
		$df=1$	$df=1$	$df=1$
		$p<0.001$	$p<0.001$	$p<0.001$

In **Grafiek 20** worden de prevalenties gerapporteerd van het volgen van een dieet naargelang BMI-groep en geslacht (jongens:  $\chi^2=1269.4$ ,  $df=9$ ,  $p<0.001$ ; meisjes:  $\chi^2=1192.4$ ,  $df=9$ ,  $p<0.001$ ). Hieruit blijkt dat 48.6% van de jongens met overgewicht en 40.9% van de jongens met obesitas rapporteren dat ze geen dieet volgen, maar wel op dieet zouden moeten gaan. Het aandeel van de jongens met overgewicht en obesitas die effectief op dieet zijn, bedraagt respectievelijk 30.2% en 26.9%.



Van de meisjes met overgewicht geeft 49.0% aan een dieet te moeten volgen, bij de meisjes met obesitas is dit 40.7%. De prevalentie van de meisjes met overgewicht die daadwerkelijk een dieet volgen bedraagt 44.9% en 29.2% bij de meisjes met obesitas.



Grafiek 20: dieet naar BMI-groep en geslacht (procentueel)

# CONCLUSIE

---

## Voedselconsumptie

Ten opzichte van 2014 is er bij de Vlaamse jongeren in 2018 een gunstige toename op te merken in de dagelijkse consumptiefrequentie van groenten, fruit en water en een afname in de prevalentie van frisdrankgebruik. De meisjes consumeren echter frequenter groenten, fruit en water in vergelijking met de jongens en ook het frisdrankgebruik ligt lager bij de meisjes. Verschillen naargelang opleidingsvorm doen besluiten dat de jongeren uit het algemeen secundair onderwijs een hogere prevalentie in groente-, fruit- en waterconsumptie en een lagere prevalentie in frisdrankgebruik vertonen in vergelijking met de jongeren uit het technisch en het beroeps secundair onderwijs. Ook naargelang leeftijd worden er verschillen opgemerkt in de consumptiefrequentie van groenten, fruit en frisdrank maar niet in de consumptie van water. Voor fruit wordt er een duidelijke afname vastgesteld in de prevalentie met een toenemende leeftijd, terwijl voor de overige voedingsmiddelen groepen de verbanden eerder wisselend verlopen.

## Maaltijdpatronen

De meerderheid van de Vlaamse jongeren volgt de richtlijn om dagelijks te ontbijten (jongens: 68.8%, meisjes: 67.1%), al is er voor de jongens een kleine afname in de dagelijkse ontbijtfrequentie vast te stellen ten opzichte van de bevindingen in 2014. Bovendien blijkt de dagelijkse consumptie van het ontbijt af te nemen bij de oudere leeftijdsgroepen. Naargelang opleidingsvorm is er eveneens een duidelijke gradiënt op te merken waarbij de dagelijkse ontbijtconsumptie het meest prevalent is bij de jongeren uit het algemeen secundair onderwijs.

Voor wat betreft gezonde voedingsgewoontes blijkt dat jongens er een minder gezond eetpatroon op nahouden dan meisjes. Ten opzichte van 2014 is er voor beide geslachten een gunstige evolutie waar te nemen, al blijft het percentage jongeren die er een gezond voedingspatroon op nahouden nog steeds laag in 2018. Voorzichtigheid bij de interpretatie is echter vereist aangezien een gezond eetpatroon gebaseerd was op vier indicatoren (d.i. dagelijkse consumptie van groenten, fruit, water en ontbijt) en informatie omtrent variatie, portiegrootte en hoeveelheden ontbrak.

## Overgewicht en obesitas

De prevalentie van overgewicht en obesitas is nagenoeg gelijk bij de Vlaamse jongeren en bedraagt 14.0% bij de jongens en 13.5% bij de meisjes. Dit is een gunstige afname in de prevalentie van overgewicht en obesitas ten opzichte van 2014. Over de diverse leeftijden heen blijft de prevalentiegraad vergelijkbaar, wel zijn er duidelijke verschillen waar te nemen naargelang opleidingsvorm. Overgewicht en obesitas is het meest prevalent bij de jongeren uit het beroeps secundair onderwijs en het minst prevalent in het algemeen secundair onderwijs.

## Lichaamsperceptie en diëten

In 2018 is het percentage jongeren dat zichzelf te dik vindt, afgenomen ten opzichte van 2014. Ondanks deze gunstige evolutie is er nog steeds een duidelijk geslachtverschil op te merken waarbij meer meisjes dan jongens zichzelf te dik vinden en bovendien stijgt deze perceptie met de leeftijd. De jongens percipiëren zichzelf daarentegen eerder als te mager. Het volgen van een vermageringsdieet is bijgevolg het meest prevalent bij de meisjes en neemt beduidend toe met de leeftijd. De jongeren uit het algemeen secundair onderwijs zijn het meest tevreden met hun gewicht en volgen dan ook het minst vaak een dieet.

## LITERATUURLIJST

1. Lien N, Lytle LA, Klepp KI. Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Prev Med* 2001; **33**(3): 217-26.
2. Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, Adamson AJ, Mathers JC. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas* 2011; **70**(3): 266-84.
3. Vlaams Instituut Gezond Leven. 2019. *Hoeveel fruit per dag is gezond?* [webpagina] 2019. Opgehaald van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/fruit>
4. Janssen I, Craig WM, Boyce WF, Pickett W. Associations Between Overweight and Obesity With Bullying Behaviors in School-Aged Children. *Pediatrics* 2004; **113**(5): 1187-94.
5. Organization WH. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on obesity, Geneva, 3-5 June 1997: Geneva: World Health Organization, 1998.
6. Vlaams Instituut Gezond Leven. 2019. *Hoeveel groenten eet je best?* [webpagina]. Opgehaald van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten>
7. Vlaams Instituut Gezond Leven. 2019. *Hoeveel fris- en sportdrank mag je drinken?* [webpagina]. Opgehaald van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/dranken/light-frisdrank-energiesportdrank-alcohol>
8. Vlaams Instituut Gezond Leven. 2019. *Gezond drinken: hoeveel is dat?* [webpagina]. Opgehaald van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/dranken/>

### COLOFON

De studie Jongeren en Gezondheid kadert binnen de internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) studie en wordt met steun van de Vlaamse overheid, Agentschap Zorg en Gezondheid uitgevoerd door de onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering van de vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg aan de faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van Universiteit Gent. De verantwoordelijke onderzoekers zijn prof. dr. Benedicte Deforche (promotor), Bart De Clercq (hoofdonderzoeker) en Maxim Dierckens (onderzoeker).

### Contact

Universiteit Gent | Vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg | Corneel Heymanslaan 10 · 4K3 (ingang 42) | 9000 GENT

+32 (0)9 332 83 71 | [jongeren-en-gezondheid@ugent.be](mailto:jongeren-en-gezondheid@ugent.be) | [www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be](http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be) | [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

### Aanbevolen referentie

Dierckens, M., De Clercq, B. & Deforche B. (2019). Studie Jongeren en Gezondheid, *Deel 4: gezondheidsgedrag – Voeding* [Factsheet]. Opgehaald van: [link invoegen]

Versie september, 2019