

FACTSHEET

VOEDING

STUDIE JONGEREN EN GEZONDHEID
2021/22



VOEDING

Voedingsgewoonten die tijdens de kindertijd en de adolescentie worden aangeleerd, blijven ook op volwassen leeftijd behouden.^{1,2} De bevordering van een gezond voedingspatroon – gekenmerkt door een evenwichtige inname van voedingsmiddelen met een positief effect op de gezondheid, 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 onder meer een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en osteoporose waargenomen.⁴ De psychologische gevolgen zijn vooral geassocieerd met overgewicht en obesitas. Jongeren met overgewicht en obesitas worden vaker uitgesloten door leeftijdsgenoten, ervaren meer psychosociale stress en vertonen vaker een lager zelfbeeld.⁴ Overgewicht en obesitas zijn gezien de toenemende prevalentie en de hiermee gepaarde gaande lichamelijke en psychologische gevolgen dan ook een belangrijk maatschappelijk probleem.⁵ Jongeren blijken echter vaak een fout lichaamsbeeld te hebben waardoor jongeren – vaak meisjes – onterecht diëten om gewicht te verliezen. De gebruikte methodes stroken bovendien veelal niet met de gezonde voedingsadviezen en –gewoonten. Dit kan onder meer leiden tot concentratieproblemen, slaapproblemen, groeivertragingen en uitblijvende menstruatie bij meisjes. 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 prevalentiecijfers 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. Bij de rapportage van de resultaten naargelang opleidingsvorm worden steeds drie groepen onderscheiden: het algemeen (aso), het technisch (tso) en het beroeps secundair onderwijs (bso). 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 naast dagelijkse consumptie ook bepaald in welke mate de jongeren aan de richtlijn van dagelijkse consumptie van minstens twee porties voldeden. 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 voldeden aan de richtlijn van de consumptie van minstens twee porties groenten per dag.

Noot: gezien de wijze van vraagstelling wordt enkel inzicht geboden in de consumptiefrequentie van specifieke voedingsmiddelen. Er is 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. Verder moet opgemerkt worden dat de vragen rond voeding geen volledig beeld van de eetgewoonten van de jongeren geven.

1 FRUIT

Twee porties fruit per dag

Als richtlijn geldt dat men dagelijks minstens twee porties fruit moet eten. Uit de resultaten bleek 15,7% van de jongeren aan deze richtlijn te voldoen. Het aandeel meisjes dat de richtlijn van minstens twee porties fruit per dag haalde, lag iets hoger (16,4%) in vergelijking met de jongens (15,0%; $\chi^2(1)=7,2$; $p=0,007$). Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 (15,3%) bleef het aandeel jongeren dat dagelijks minstens twee porties fruit at stabiel ($\chi^2(1)=0,6$; $p=0,433$). Ook voor de meisjes bleef de prevalentie ten opzichte van 2018 (16,9%; $\chi^2(1)=0,7$; $p=0,403$) stabiel. Bij de jongens werd een lichte stijging in de prevalentie waargenomen in vergelijking met 2018 (13,7%; $\chi^2(1)=4,2$; $p=0,040$).

Bij alle jongeren ($\chi^2(3)=282,7$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(3)=201,0$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(3)=95,3$; $p<0,001$) afzonderlijk bleek de consumptie van minstens twee porties fruit per dag te verschillen naar gelang leeftijd. De prevalentie was het hoogst bij de 11- tot 12-jarige jongeren (23,1%) en het laagst bij de 17- tot 18-jarige jongeren (11,0%), de 13- tot 14-jarige en 15- tot 16-jarige jongeren bevonden zich hiertussen met respectievelijk 15,6% en 12,7%. Bij de jongens en de meisjes werden gelijkaardige leeftijdsverschillen gevonden.

Het aandeel jongeren dat dagelijks minstens twee porties fruit consumeerde, bleef in 2022 overheen alle leeftijdsgroepen stabiel ten opzichte van 2018. Enkel voor de 17- tot 18-jarige jongeren werd een afname vastgesteld van 13,1% in 2018 naar 11,0% in 2022 ($\chi^2(1)=6,1$; $p=0,014$). Ook voor de jongens en de meisjes afzonderlijk bleven de prevalentiecijfers overwegend stabiel in 2022 ten opzichte van 2018. Enkel bij de 11- tot 12-jarige jongens ($\chi^2(1)=6,3$; $p=0,012$) werd een toename vastgesteld van 19,9% in 2018 naar 23,6% in 2022, terwijl bij de 17- tot 18-jarige meisjes de prevalentie afnam van 16,8% naar 12,6% ($\chi^2(1)=10,6$; $p=0,001$).

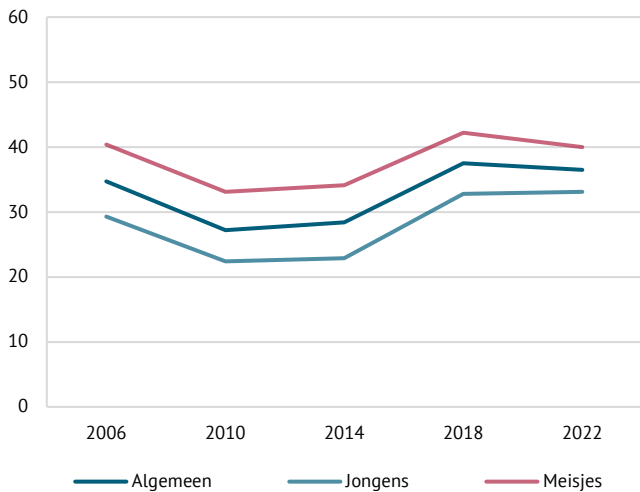
De prevalentie van de consumptie van minstens twee porties fruit per dag verschilde naargelang opleidingsvorm bij alle jongeren ($\chi^2(2)=63,3$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(2)=30,0$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(2)=28,5$; $p<0,001$) afzonderlijk. De prevalentie was het hoogst bij de jongeren uit het aso (14,7%) en het laagst – met vergelijkbare percentages – bij de jongeren uit het tso (9,1%) en het bso (9,9%). Eenzelfde patroon deed zich voor bij de jongens en de meisjes afzonderlijk.

De prevalentie van de consumptie van minstens twee porties fruit bleef stabiel in 2022 ten opzichte van 2018 voor jongeren uit het aso en het bso. Voor de jongeren uit het tso nam de prevalentie af van 11,6% in 2018 naar 9,1% in 2022 ($\chi^2(1)=7,6$; $p=0,006$). Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werd in 2022 ten opzichte van 2018 respectievelijk een toename in de prevalentie geobserveerd bij de jongens uit het aso van 9,9% naar 13,2% ($\chi^2(1)=6,5$; $p=0,011$) en een afname in de prevalentie bij de meisjes uit het tso van 16,5% naar 10,0% ($\chi^2(1)=19,5$; $p<0,001$).

Dagelijkse consumptie fruit

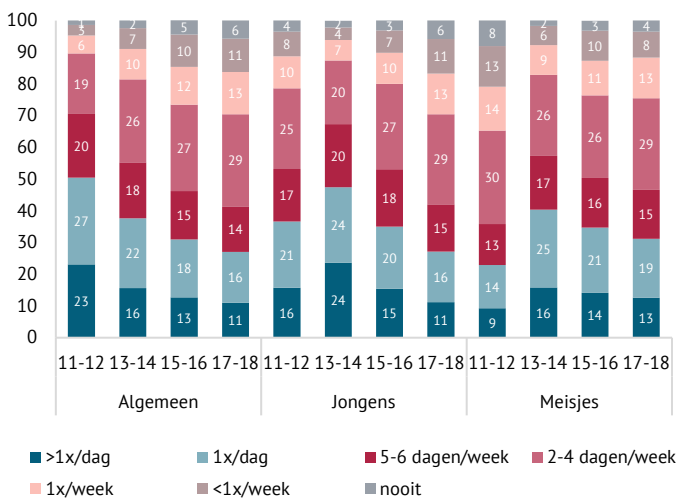
Wordt niet naar de gangbare richtlijn van minstens twee porties fruit per dag, maar naar de dagelijkse consumptie van fruit gekeken dan gaf 36,5% van de jongeren aan

dagelijks fruit te eten. Meer meisjes (40,0%) dan jongens (33,1%) rapporteerden dagelijks fruit te consumeren ($\chi^2 (1)=97,6$; $p<0,001$). In vergelijking met de bevindingen uit 2018 (37,5%) bleef het aandeel jongeren dat dagelijks fruit at stabiel in 2022 (**Grafiek 1**). Voor de jongens werd er evenmin een evolutie in de prevalentie van dagelijkse fruitconsumptie in 2022 ten opzichte van 2018 vastgesteld ($\chi^2 (1)=0,1$; $p=0,708$). Bij de meisjes was er een kleine afname te bemerken (42,2%; $\chi^2 (1)=6,8$; $p=0,009$).



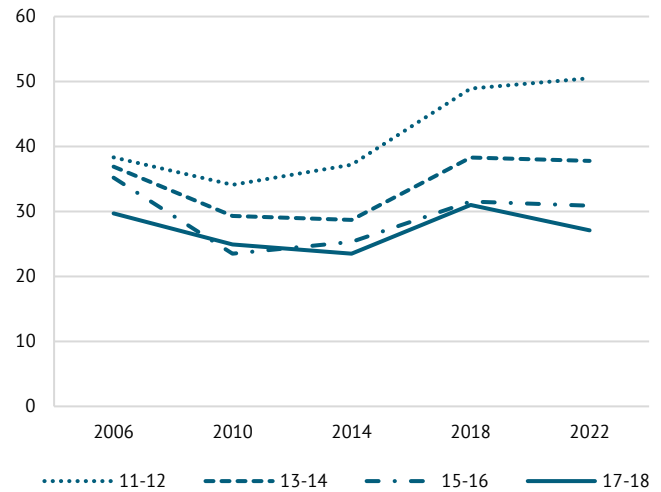
Grafiek 1: evolutie fruitconsumptie (procentueel)

Grafiek 2 geeft de prevalentiecijfers van de dagelijkse fruitconsumptie naargelang leeftijd weer. Bij alle jongeren ($\chi^2 (3)=584,6$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2 (3)=329,2$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2 (3)=260,1$; $p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie van dagelijkse fruitconsumptie naargelang leeftijd. De 11- tot 12-jarigen gaven aan het vaakst fruit te consumeren (50,5%), de 17- tot 18-jarigen rapporteerden de laagste dagelijkse fruitconsumptie (27,1%). Bij de jongens en de meisjes werden gelijkaardige leeftijdsverschillen geobserveerd.



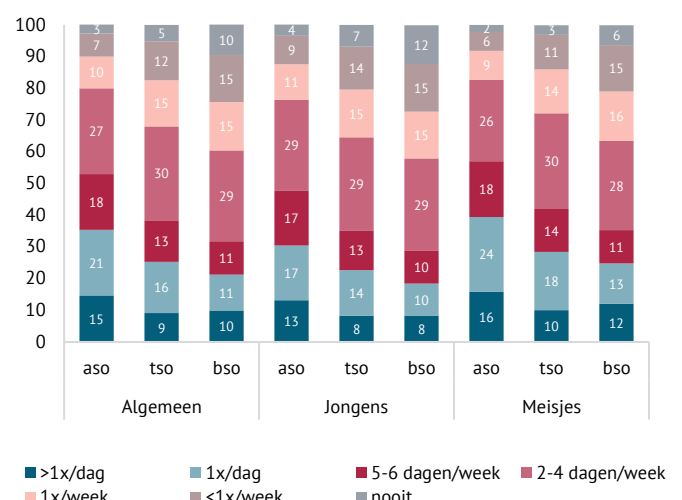
Grafiek 2: fruitconsumptie naar leeftijd (procentueel)

In vergelijking met 2018 bleef de prevalentie van dagelijkse fruitconsumptie in 2022 stabiel bij alle jongeren uit de diverse leeftijdsgroepen (**Grafiek 3**), met uitzondering van de 17- tot 18-jarigen ($\chi^2 (1)=10,5$; $p<0,001$). Bij hen werd een daling in de prevalentie geobserveerd. De prevalentie bleef eveneens stabiel voor de jongens en de meisjes uit de verschillende leeftijdsgroepen (**Bijlage A.1** en **Bijlage A.3**). Enkel voor de 17- tot 18-jarige meisjes werd een daling in de prevalentie waargenomen ($\chi^2 (1)=12,9$; $p<0,001$).



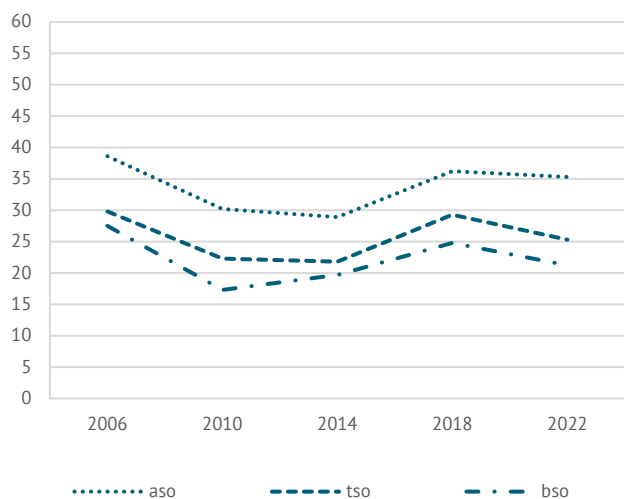
Grafiek 3: evolutie fruitconsumptie naar leeftijd (procentueel)

Zoals weergegeven in Grafiek 4 verschilde de prevalentie van dagelijkse fruitconsumptie naargelang opleidingsvorm en dit bij alle jongeren ($\chi^2 (2)=163,0$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2 (2)=61,1$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2 (2)=83,1$; $p<0,001$) afzonderlijk. De dagelijkse fruitconsumptie was het meest prevalent bij jongeren uit het aso (35,3%) en het minst prevalent bij jongeren uit het bso (21,2%). De jongeren uit het tso bevonden zich hier tussen (25,3%). Gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm werden ook voor de jongens en de meisjes vastgesteld.



Grafiek 4: fruitconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

Ten opzichte van 2018 bleef de prevalentie van dagelijkse fruitconsumptie in 2022 stabiel bij jongeren uit het aso ($\chi^2(1)=0,5$; $p=0,502$), maar nam de prevalentie af bij jongeren uit het tso ($\chi^2(1)=9,2$; $p=0,002$) en het bso ($\chi^2(1)=5,4$; $p=0,020$) zoals blijkt uit **Grafiek 5**. Ook voor de meisjes uit het tso ($\chi^2(1)=18,0$; $p<0,001$) en de jongens uit het bso ($\chi^2(1)=3,9$; $p=0,048$) werd een afname in de prevalentie geobserveerd (**Bijlage A.2** en **Bijlage A.4**).



Grafiek 5: evolutie fruitconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

2 GROENTEN

Twee porties groenten per dag

De richtlijn voor groenten schrijft voor om dagelijks minstens twee porties (300 gram) te consumeren. Het aandeel jongeren dat aan deze richtlijn voldeed, bedroeg 18,9% met een vergelijkbaar percentage jongens (18,4%) en meisjes (19,5%; $\chi^2(1)=3,7$; $p=0,056$). In vergelijking met de bevindingen uit 2018 nam het percentage jongeren dat dagelijks minstens twee porties groenten at af (20,5%; $\chi^2(1)=10,3$; $p=0,001$). Bij de jongens bleef de prevalentie stabiel ten opzichte van 2018 (19,5%; $\chi^2(1)=2,5$; $p=0,111$), terwijl bij de meisjes een kleine afname werd gevonden (21,5%; $\chi^2(1)=8,4$; $p=0,004$).

De prevalentie van de dagelijkse consumptie van minstens twee porties groenten verschilde bij alle jongeren ($\chi^2(1)=41,0$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(3)=35,6$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(1)=10,6$; $p=0,014$) afzonderlijk naargelang leeftijd. Het aandeel jongeren dat aan de richtlijn van minstens twee porties groenten per dag voldeed, was het hoogst bij de 11- tot 12-jarigen (21,7%) en het laagst bij de 17- tot 18-jarigen (16,6%). De 13- tot 14- en 15- tot 16-jarige jongeren bevonden zich hiertussen met respectievelijk 19,7% en 17,8%. Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige leeftijdsverschillen geobserveerd.

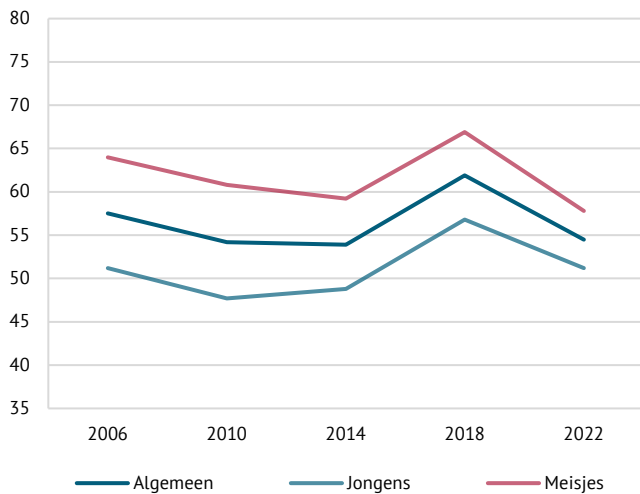
In vergelijking met de resultaten uit 2018 bleef het percentage jongeren dat dagelijks minstens twee porties groenten at in 2022 stabiel overheen alle leeftijdsgroepen, met uitzondering van de 17- tot 18-jarige jongeren. Bij hen werd een afname in de prevalentie vastgesteld van 19,7% in 2018 naar 16,6% in 2022 ($\chi^2(1)=9,2$; $p=0,002$). De prevalentie bleef ook stabiel voor de jongens en de meisjes uit de verschillende leeftijdsgroepen afzonderlijk, behalve bij de 17- tot 18-jarige meisjes ($\chi^2(1)=8,7$; $p=0,003$) voor wie een daling in de prevalentie werd waargenomen van 21,7% naar 17,4% in 2022 ten opzichte van 2018.

De prevalentie van de consumptie van minstens twee porties groenten per dag verschilde naargelang opleidingsvorm bij alle jongeren ($\chi^2(2)=44,4$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(2)=14,9$; $p<0,001$) en de meisjes afzonderlijk ($\chi^2(1)=26,8$; $p<0,001$). De prevalentie was het hoogst bij jongeren uit het aso (19,9%) en lager – met vergelijkbare percentages – bij jongeren uit het tso (14,5%) en het bso (15,0%). Gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm werden geobserveerd bij de jongens en de meisjes afzonderlijk.

Het aandeel jongeren dat dagelijks minstens twee porties groenten at, bleef stabiel in 2022 ten opzichte van 2018 voor jongeren uit het aso ($\chi^2(1)=0,3$; $p=0,588$) en het bso ($\chi^2(1)=1,3$; $p=0,263$) maar nam af van 17,3% naar 14,5% voor jongeren uit het tso ($\chi^2(1)=6,5$; $p=0,011$). Ook voor meisjes uit het tso ($\chi^2(1)=9,0$; $p=0,003$) nam de prevalentie af van 19,9% naar 14,9%, terwijl deze stabiel bleef voor de jongens en de meisjes uit de andere opleidingsvormen.

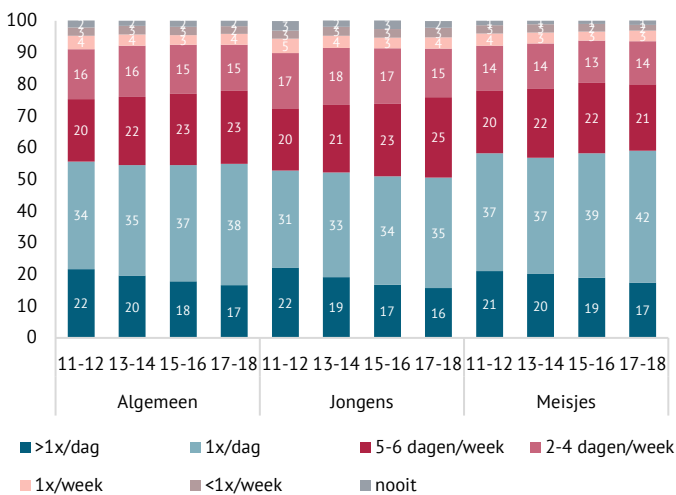
Dagelijkse consumptie groenten

Indien de dagelijkse groentconsumptie in beschouwing genomen wordt, dan bleek 54,5% van de jongeren dagelijks groenten te consumeren. Meer meisjes (57,8%) dan jongens (51,2%) gaven aan dagelijks groenten te consumeren ($\chi^2(1)=82,1$; $p<0,001$). In vergelijking met de resultaten uit 2018 nam het aandeel jongeren dat dagelijks groenten at af (61,9%; $\chi^2(1)=148,8$; $p<0,001$). Ook voor de jongens ($\chi^2(1)=41,9$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(1)=116,8$; $p<0,001$) afzonderlijk werd een dalende trend geobserveerd. In 2018 gaf respectievelijk 56,8% van de jongens en 66,9% van de meisjes nog aan dagelijks groenten te eten (**Grafiek 6**).



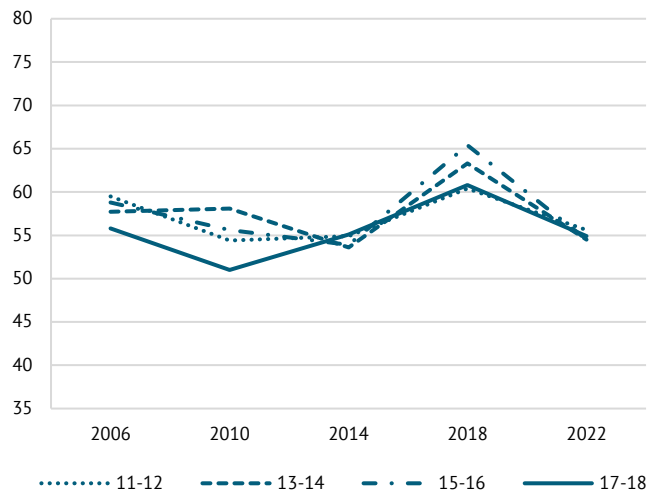
Grafiek 6: evolutie groenteconsumptie (procentueel)

De prevalentie van de dagelijkse groenteconsumptie naargelang leeftijd wordt weergegeven in Grafiek 7. Er werden geen verschillen naargelang leeftijd geobserveerd voor alle jongeren ($\chi^2(3)=1,3$; $p=0,726$) en evenmin voor de jongens ($\chi^2(3)=2,7$; $p=0,433$) en de meisjes ($\chi^2(3)=2,3$; $p=0,515$) afzonderlijk.



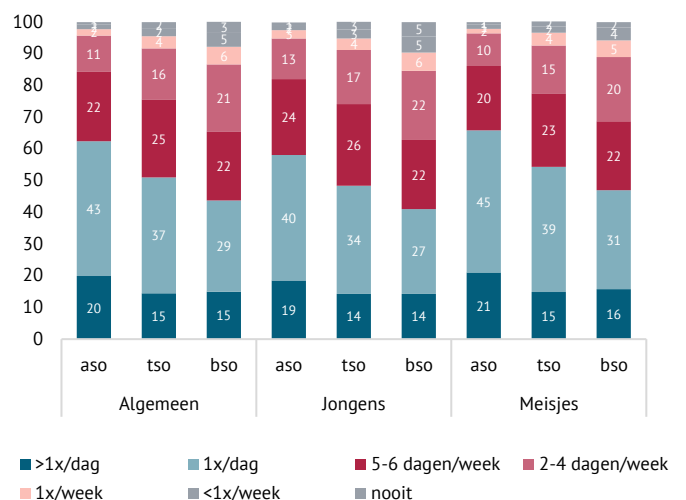
Grafiek 7: groenteconsumptie naar leeftijd (procentueel)

Ten opzichte van 2018 nam het percentage jongeren dat dagelijks groenten consumeerde af bij alle leeftijdsgroepen (Grafiek 8). Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk nam de prevalentie af in 2022 ten opzichte van 2018, behalve bij de 11- tot 12-jarige ($\chi^2(1)=3,1$; $p=0,075$) en de 17- tot 18-jarige jongens ($\chi^2(1)=3,7$; $p=0,054$; Bijlage B.1 en Bijlage B.3).



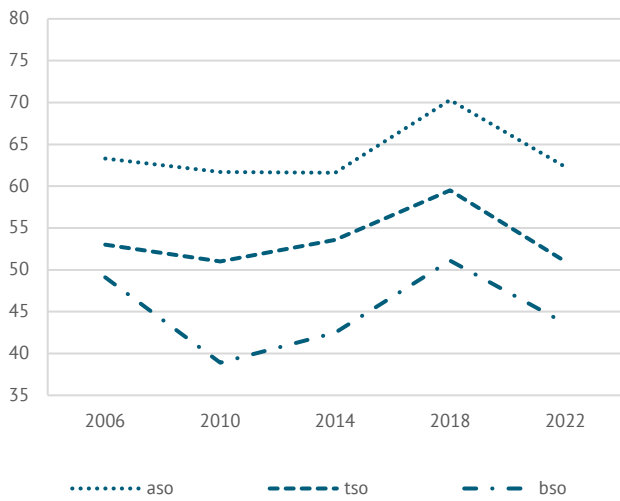
Grafiek 8: evolutie groenteconsumptie naar leeftijd (procentueel)

Grafiek 9 toont de prevalentie van dagelijkse groenteconsumptie naargelang opleidingsvorm. Zowel bij alle jongeren ($\chi^2(2)=214,5$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(2)=87,2$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(2)=109,2$; $p<0,001$) afzonderlijk werd een verschil naargelang opleidingsvorm geobserveerd. De dagelijkse groenteconsumptie was het meest prevalent bij jongeren uit het aso (62,3%) en het minst prevalent bij jongeren uit het bso (43,6%). De jongeren uit het tso bevonden zich hier tussen (51,0%).



Grafiek 9: groenteconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

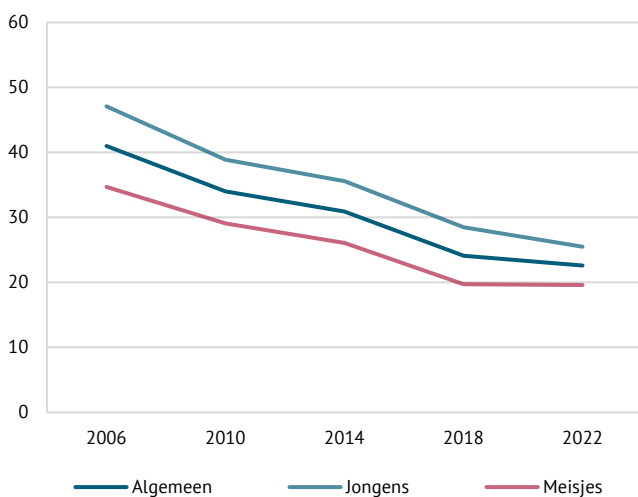
Het percentage jongeren dat dagelijks groenten at, nam in 2022 af overheen alle opleidingsvormen in vergelijking met de bevindingen uit 2018 (Grafiek 10). Ook voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werd een dalende trend geobserveerd overheen alle opleidingsvormen (Bijlage B.2 en Bijlage B.4).



Grafiek 10: evolutie groenteconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

3 FRISDRANK

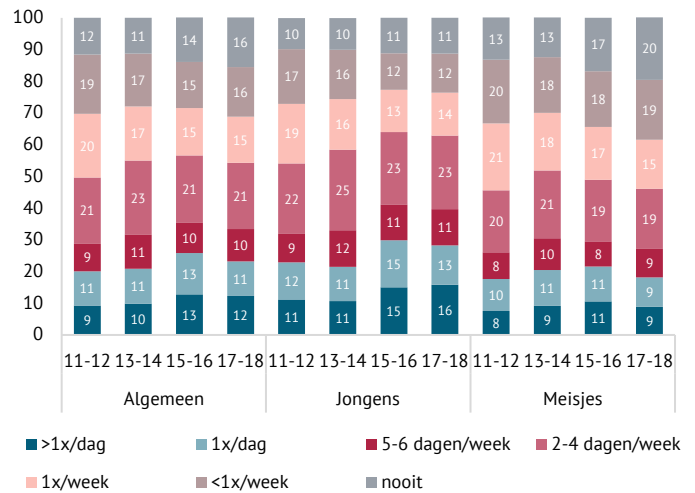
Als richtlijn wordt geadviseerd om zo weinig mogelijk en zeker niet dagelijks gesuikerde frisdrank te consumeren. Uit de resultaten bleek 22,6% van de jongeren dagelijks frisdrank te drinken. Het aandeel jongens dat dagelijks frisdrank dronk, lag hoger (25,5%) in vergelijking met de meisjes (19,6%; $\chi^2(1)=92,3$; $p<0,001$). Ten opzichte van 2018 nam de prevalentie van frisdrankconsumptie in 2022 licht af bij alle jongeren (24,1%; $\chi^2(1)=8,5$; $p=0,003$), alsook bij de jongens (28,5%; $\chi^2(1)=14,9$; $p<0,001$). Bij de meisjes bleef de frisdrankconsumptie stabiel in 2022 ten opzichte van 2018 (19,7%; $\chi^2(1)=0,0$; $p=0,903$) zoals weergegeven in Grafiek 11.



Grafiek 11: evolutie frisdrankconsumptie (procentueel)

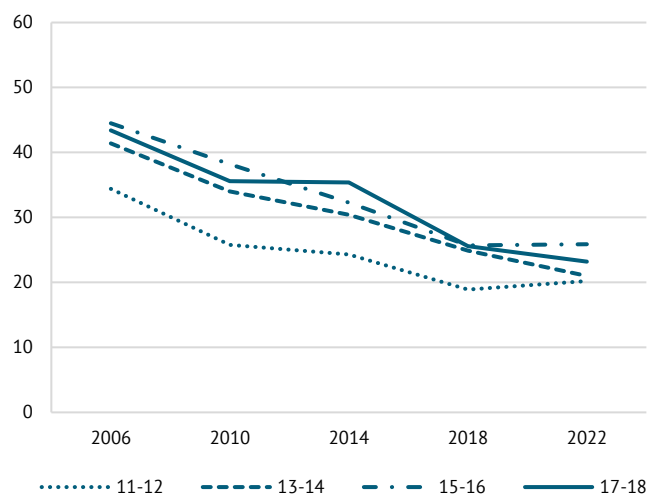
Grafiek 12 geeft de prevalentie van dagelijkse frisdrankconsumptie naargelang leeftijd weer. Bij alle jongeren ($\chi^2(3)=50,4$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(3)=59,0$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(3)=15,7$; $p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang leeftijd. De laagste prevalentie van dagelijkse frisdrankconsumptie werd geobserveerd bij de 11- tot 12-jarige jongeren (20,2%) en de hoogste prevalentie bij de 15- tot

16-jarige jongeren (25,9%). Voor de meisjes werden gelijkaardige leeftijdsverschillen waargenomen. Bij de jongens was de frisdrankconsumptie eveneens het meest prevalent bij de 15- tot 16-jarigen (30,0%) maar het minst prevalent bij de 13- tot 14-jarigen (21,5%).



Grafiek 12: frisdrankconsumptie naar leeftijd (procentueel)

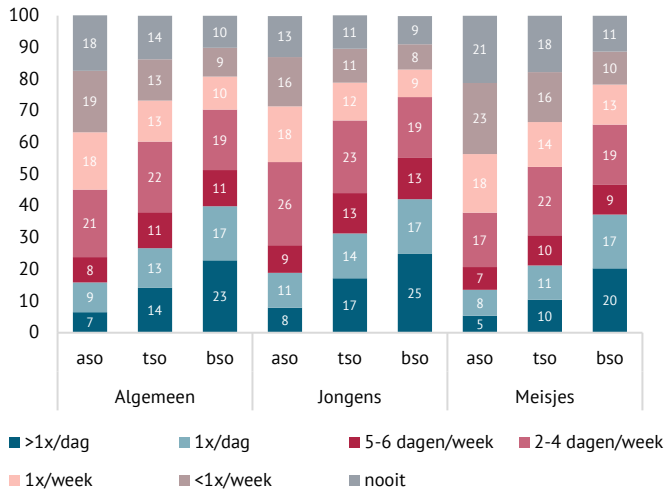
In vergelijking met de resultaten uit 2018 nam het aandeel 11- tot 12-jarige jongeren dat dagelijks frisdrank dronk toe in 2022, terwijl het aandeel 13- tot 14- en 17- tot 18-jarige jongeren afnam. Bij de 15- tot 16-jarige jongeren bleef de prevalentie van dagelijkse frisdrankconsumptie stabiel (Grafiek 13). Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werden er geen evoluties in de prevalentie van dagelijkse frisdrankconsumptie naargelang leeftijd vastgesteld, behalve bij 13- tot 14-jarige jongens. Bij hen nam de prevalentie af ($\chi^2(1)=17,0$; $p<0,001$; Bijlage C.1 en Bijlage C.3).



Grafiek 13: evolutie frisdrankconsumptie naar leeftijd (procentueel)

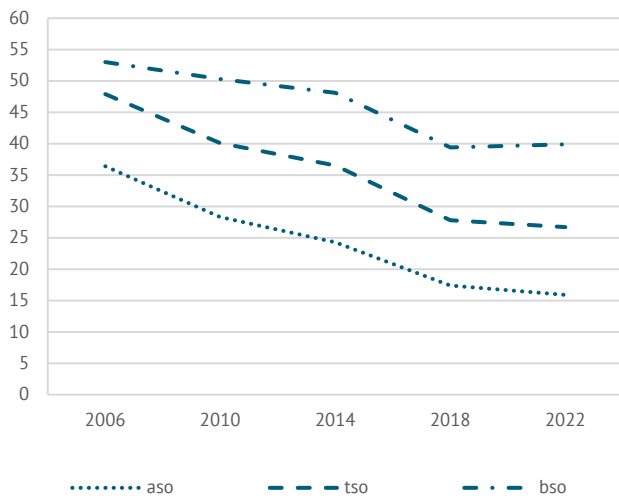
De dagelijkse frisdrankconsumptie verschilde naargelang opleidingsvorm bij alle jongeren ($\chi^2(2)=429,1$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(2)=189,7$; $p<0,001$) en de meisjes afzonderlijk ($\chi^2(2)=221,0$; $p<0,001$) zoals blijkt uit Grafiek 14. Het percentage jongeren dat dagelijks frisdrank dronk, was het laagst bij jongeren uit het aso (15,9%) en het hoogst bij jongeren uit het bso

(39,9%). Eenzelfde patroon werd geobserveerd bij de jongens en de meisjes afzonderlijk.



Grafiek 14: frisdrankconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

Het aandeel jongeren dat dagelijks frisdrank dronk, bleef ten opzichte van 2018 stabiel overheen alle opleidingsvormen (Grafiek 15). Ook voor de jongens en de meisjes afzonderlijk bleef de prevalentie van dagelijkse frisdrankconsumptie stabiel tussen 2018 en 2022 overheen alle opleidingsvormen. Enkel voor de jongens uit het aso nam de prevalentie licht af ($\chi^2(1)=4,6$; $p=0,032$; Bijlage C.2 en Bijlage C.4).

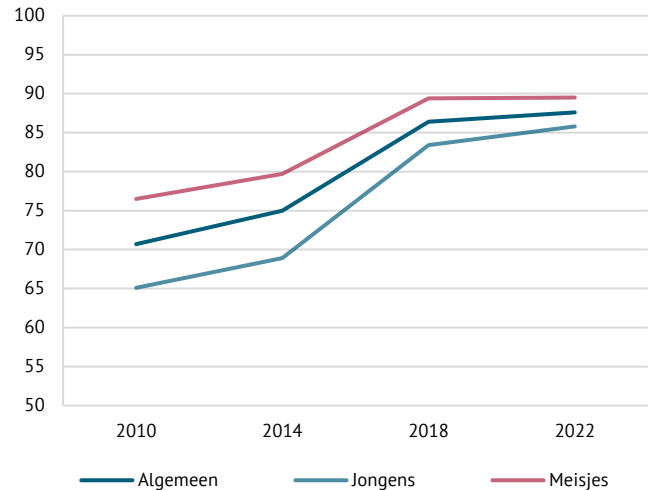


Grafiek 15: evolutie frisdrankconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

4 WATER

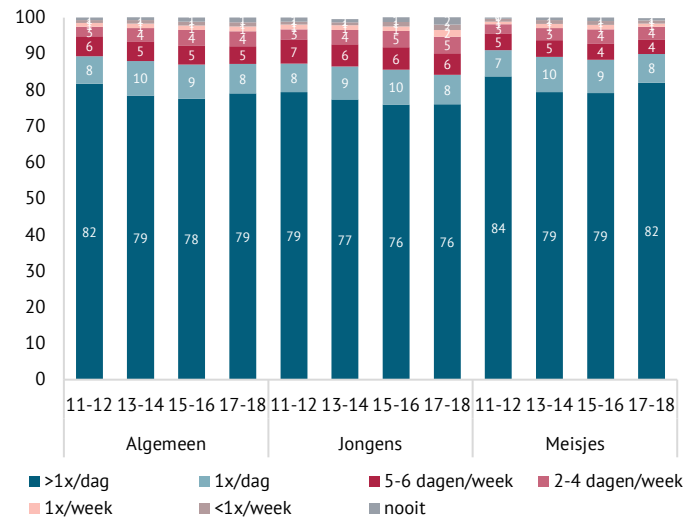
Als algemene richtlijn geldt om dagelijks ongeveer 1,5 liter water te drinken of voldoende om de vochtbalans van het lichaam in evenwicht te houden. Het aandeel jongeren dat dagelijks water dronk bedroeg 87,6%. De dagelijkse consumptie van water was meer prevalent bij de meisjes (89,5%) dan bij de jongens (85,8%; $\chi^2(1)=58,1$; $p<0,001$). In vergelijking met de bevindingen uit 2018 nam de prevalentie van dagelijkse waterconsumptie licht toe in 2022 bij alle jongeren (86,4%; $\chi^2(1)=8,1$; $p=0,004$), alsook bij de jongens (83,4%; $\chi^2(1)=14,6$; $p<0,001$), maar niet bij de meisjes (89,4%; $\chi^2(1)=0,0$; $p=0,994$) zoals blijkt uit Grafiek 16.

(1)=14,6; $p<0,001$), maar niet bij de meisjes (89,4%; $\chi^2(1)=0,0$; $p=0,994$) zoals blijkt uit Grafiek 16.



Grafiek 16: evolutie waterconsumptie (procentueel)

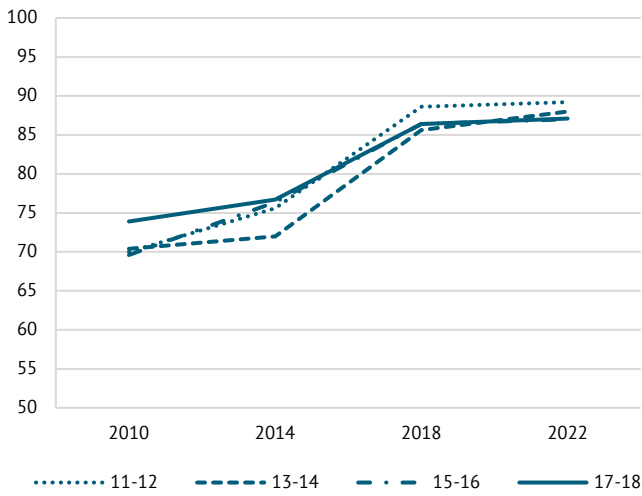
De prevalentie van dagelijkse waterconsumptie naargelang leeftijd wordt weergegeven in Grafiek 17. Bij alle jongeren ($\chi^2(3)=12,5$; $p=0,006$), alsook bij de jongens ($\chi^2(3)=10,1$; $p=0,017$) en de meisjes ($\chi^2(3)=9,1$; $p=0,028$) afzonderlijk verschilde de dagelijkse waterconsumptie naargelang leeftijd. De waterconsumptie was het meest prevalent bij de 11- tot 12-jarige jongeren (89,2%) en – met kleine verschillen – minder prevalent bij de oudere leeftijdsgroepen (13-14 jaar: 88%; 15-16 jaar: 87%; 17-18 jaar: 87,1%). Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige leeftijdsverschillen gevonden, al lag de prevalentie bij de 17- tot 18-jarige meisjes (90,1%) meer in lijn met de prevalentie van de jongste leeftijdsgroep (91,1%).



Grafiek 17: waterconsumptie naar leeftijd (procentueel)

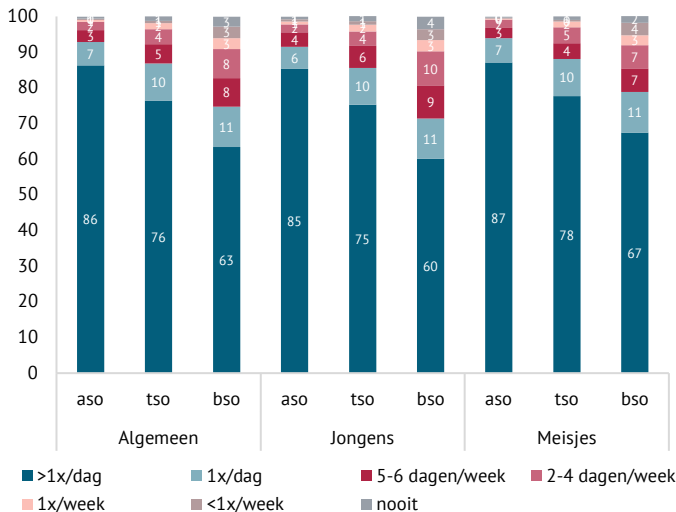
Het percentage jongeren dat dagelijks water consumeerde bleef in 2022 ten opzichte van 2018 stabiel overheen alle leeftijdsgroepen (Grafiek 18). Enkel bij de 13- tot 14-jarige jongeren nam de prevalentie toe ($\chi^2(1)=8,4$; $p=0,004$). Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk bleef de prevalentie stabiel overheen de verschillende leeftijdsgroepen, met uitzondering van de

13- tot 14-jarige ($\chi^2 (1)=12,4; p<0,001$) en de 15- tot 16-jarige jongens ($\chi^2 (1)=4,3; p=0,039$). Bij hen nam de prevalentie licht toe (**Bijlage D.1** en **Bijlage D.3**).



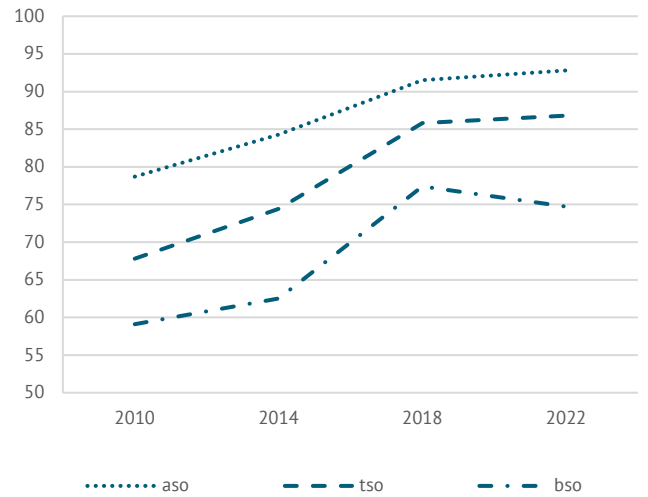
Grafiek 18: evolutie waterconsumptie naar leeftijd (procentueel)

Grafiek 19 geeft de prevalentiecijfers van dagelijkse waterconsumptie naargelang opleidingsvorm weer. Zowel bij alle jongeren ($\chi^2 (2)=387,5; p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2 (2)=219,2; p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2 (2)=152,7; p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie van waterconsumptie naargelang opleidingsvorm. Meer jongeren uit het aso (92,8%) dan het tso (86,8%) en het bso (74,7%) gaven aan dagelijks water te drinken. Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm geobserveerd.



Grafiek 19: waterconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

In vergelijking met 2018 bleef het percentage jongeren dat dagelijks water consumeerde stabiel overheen de verschillende opleidingsvormen (**Grafiek 20**). Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk bleef de prevalentie stabiel, maar bij de jongens uit het tso ($\chi^2 (1)=5,4; p=0,020$) nam de prevalentie licht toe (**Bijlage D.2** en **Bijlage D.4**).



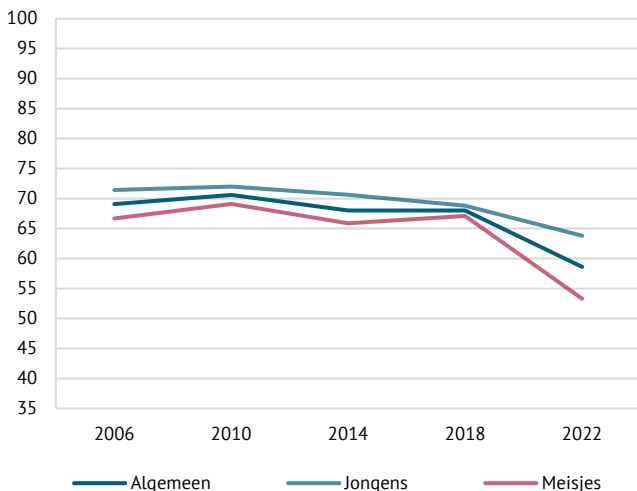
Grafiek 20: evolutie waterconsumptie naar opleidingsvorm (procentueel)

ONTBIJTFREQUENTIE

METHODOLOGIE

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

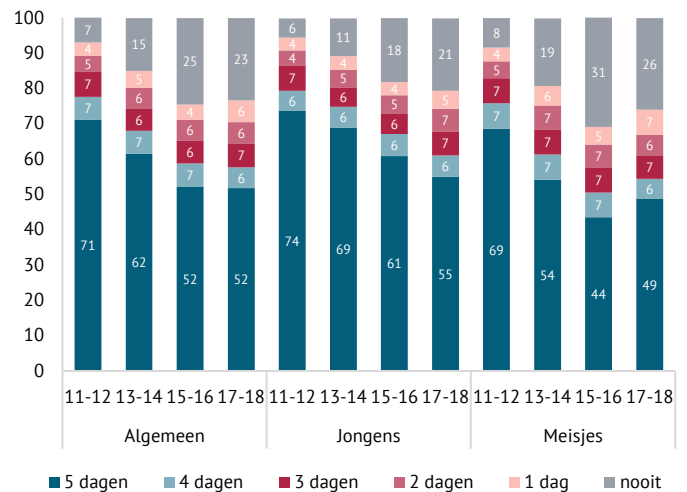
Het percentage jongeren dat dagelijks ontbeet op weekdays, bedroeg 58,6%. De prevalentie lag hoger bij de jongens (63,8%) in vergelijking met de meisjes (53,3%; $\chi^2(1) = 218,2$; $p < 0,001$). Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam de prevalentie van een dagelijks ontbijt bij de jongeren beduidend af in 2022 (2018: 68,6%; $\chi^2(255,3)$; $p < 0,001$). Ook bij de jongens (2018: 68,8%; $\chi^2(1) = 37,8$; $p < 0,001$) en de meisjes (2018: 67,1%; $\chi^2(1) = 268,4$; $p < 0,001$) afzonderlijk werd een duidelijke daling geobserveerd, die vooral bij de meisjes uitgesproken was (Grafiek 21).



Grafiek 21: evolutie ontbijtfrequentie (procentueel)

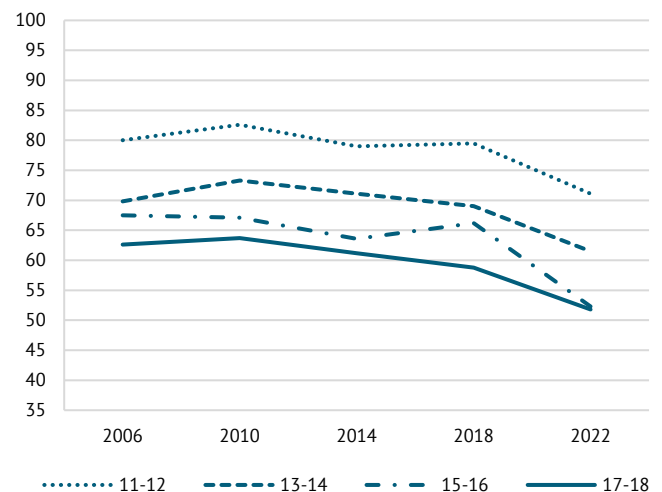
Grafiek 22 geeft de prevalentiecijfers van de dagelijkse ontbijtfrequentie naargelang leeftijd weer. Bij alle jongeren ($\chi^2(3) = 449,5$; $p < 0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(3) = 191,2$; $p < 0,001$) en de meisjes ($\chi^2(3) = 314,4$; $p < 0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang leeftijd. Een dagelijkse ontbijtfrequentie was het meest prevalent bij de 11- tot 12-jarige jongeren (71,1%) en het minst prevalent bij de 17- tot 18-jarige jongeren (51,8%). Bij de jongens werden gelijkaardige leeftijdsverschillen waargenomen. Bij de meisjes was de prevalentie van een dagelijkse ontbijtfrequentie eveneens het hoogst bij de 11- tot 12-jarige meisjes (68,6%),

maar de prevalentie was het laagst bij de 15- tot 16-jarige meisjes (43,6%).



Grafiek 22: ontbijtfrequentie naar leeftijd (procentueel)

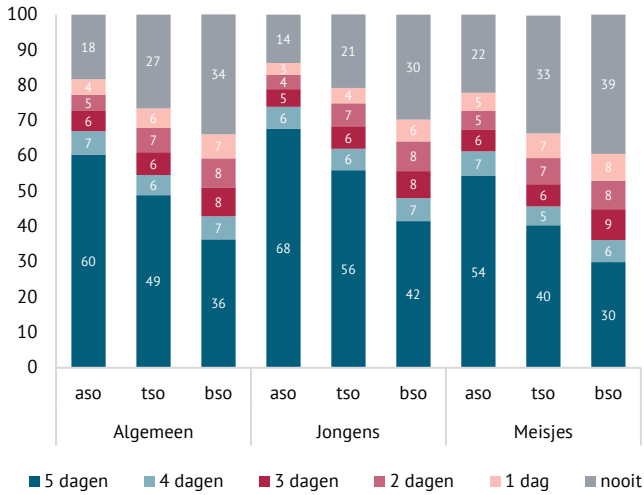
De evolutie in de prevalentie van een dagelijks ontbijt naargelang leeftijd wordt weergegeven in Grafiek 23. Hieruit blijkt dat het aandeel jongeren dat dagelijks een ontbijt consumeert beduidend afnam tussen 2018 en 2022 bij alle leeftijdsgroepen. Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk was een gelijkaardige trend vast te stellen voor de verschillende leeftijdsgroepen (Bijlage en Bijlage). Enkel bij de 13- tot 14-jarige ($\chi^2(1) = 0,7$; $p = 0,404$) en de 17- tot 18-jarige jongens ($\chi^2(1) = 1,9$; $p = 0,164$) bleef de prevalentie stabiel (Bijlage E.1 en Bijlage E.3).



Grafiek 23: evolutie ontbijtfrequentie naar leeftijd (procentueel)

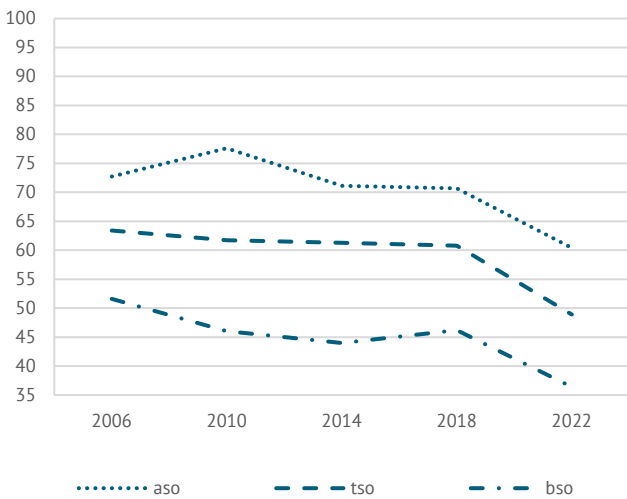
De prevalentiecijfers van de dagelijkse ontbijtfrequentie naargelang opleidingsvorm worden weergegeven in Grafiek 24. De prevalentie verschilde naargelang opleidingsvorm bij alle jongeren ($\chi^2(2) = 326,9$; $p < 0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(2) = 203,1$; $p < 0,001$) en de meisjes

($\chi^2(2)=176,3$; $p<0,001$) afzonderlijk. De prevalentie van een dagelijks ontbijt was het hoogst bij de jongeren uit het aso (60,4%) en het laagst bij de jongeren uit het bso (36,4%). De jongeren uit het tso bevonden zich hiertussen (48,9%). Gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm werden geobserveerd voor de jongens en de meisjes afzonderlijk.



Grafiek 24: ontbijtfrequentie naar opleidingsvorm (procentueel)

Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam het aandeel jongeren dat dagelijks ontbeet overheen alle opleidingsvormen af in 2022 (Grafiek 25). Een gelijkaardige trend werd waargenomen voor de jongens en de meisjes afzonderlijk uit de verschillende opleidingsvormen (Bijlage E.2 en Bijlage E.4).



Grafiek 25: evolutie ontbijtfrequentie naar opleidingsvorm (procentueel)

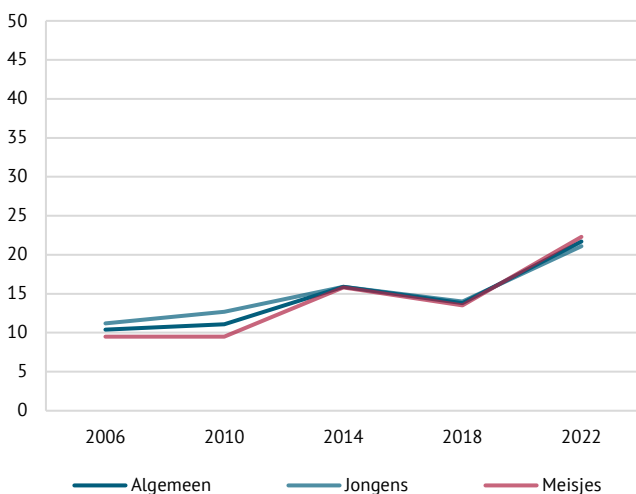
OVERGEWICHT EN OBESITAS

METHODOLOGIE

De jongeren werd gevraagd om hun gewicht (kilogram) en hun lengte (meter) te rapporteren. Op basis hiervan werd de body mass index (BMI) berekend (kg/m^2). Vervolgens werd de BMI ingedeeld in de categorieën 'extreem 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 werd er verder een opdeling gemaakt tussen twee groepen: jongeren met (extreem) ondergewicht of een normaal gewicht en jongeren met overgewicht en obesitas.

Noot: de gerapporteerde BMI-waarden zijn gebaseerd op zelfrapportage en dienen met de nodige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden.

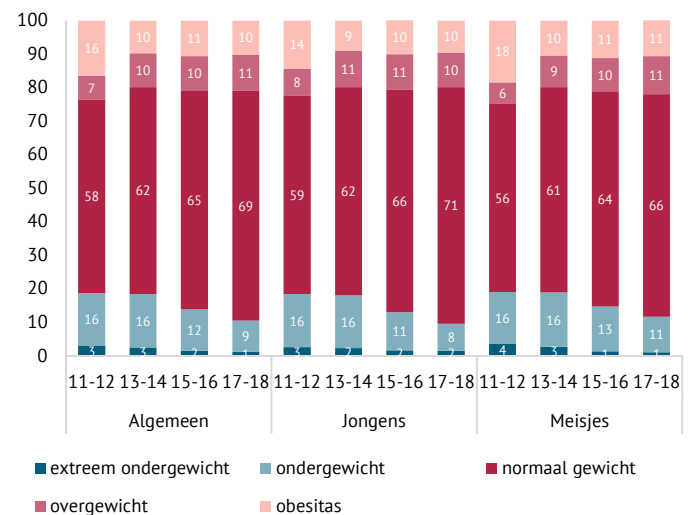
De prevalentie van overgewicht en obesitas bedroeg 21,7% bij de jongeren met een vergelijkbaar percentage bij de jongens (21,1%) en de meisjes (22,3%; $\chi^2(1)=3,6$; $p=0,056$). In vergelijking met de bevindingen uit 2018 nam de prevalentie van overgewicht en obesitas in 2022 beduidend toe bij de jongeren (2018: 13,8%; $\chi^2(1)=251,9$; $p<0,001$). Ook bij de jongens ($\chi^2(1)=102,1$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(1)=151,9$; $p<0,001$) afzonderlijk nam de prevalentie toe ten opzichte van 2018, toen bedroeg het aandeel jongens en meisjes met overgewicht en obesitas respectievelijk 14,0% en 13,5% (Grafiek 26).



Grafiek 26: evolutie overgewicht en obesitas (procentueel)

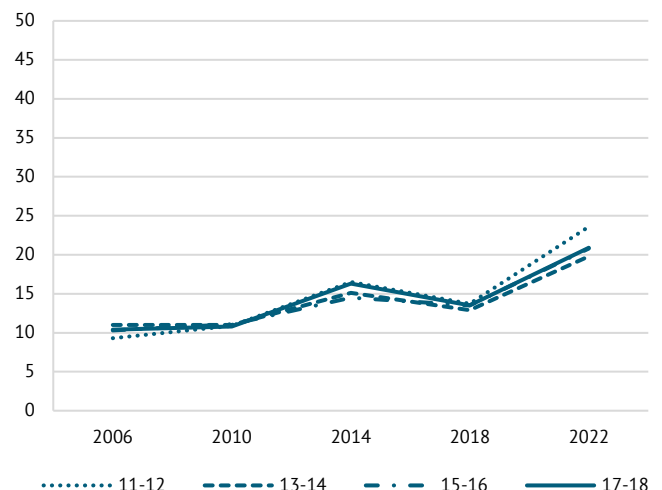
In Grafiek 27 worden de prevalentiecijfers van overgewicht en obesitas naargelang leeftijd gerapporteerd. Zowel voor alle jongeren ($\chi^2(3)=18,2$; $p<0,001$), alsook

voor de meisjes ($\chi^2(3)=15,0$; $p=0,002$) verschilde de prevalentie naargelang leeftijd, maar niet voor de jongens ($\chi^2(3)=5,3$; $p=0,148$). Voor alle jongeren en de meisjes was de prevalentie van overgewicht en obesitas het hoogst bij de 11- tot 12-jarigen (jongeren: 23,6%; meisjes: 24,7%) en het laagst bij de 17- tot 18-jarigen (jongeren: 20,9%; meisjes= 21,9%).



Grafiek 27: BMI-categorieën naar leeftijd (procentueel)

In vergelijking met de bevindingen uit 2018 nam het percentage jongeren met overgewicht en obesitas in 2022 toe overheen alle leeftijdsgroepen (Grafiek 28). Eenzelfde evolutie werd ook vastgesteld voor de jongens en de meisjes afzonderlijk (Bijlage F.1 en Bijlage F.3).

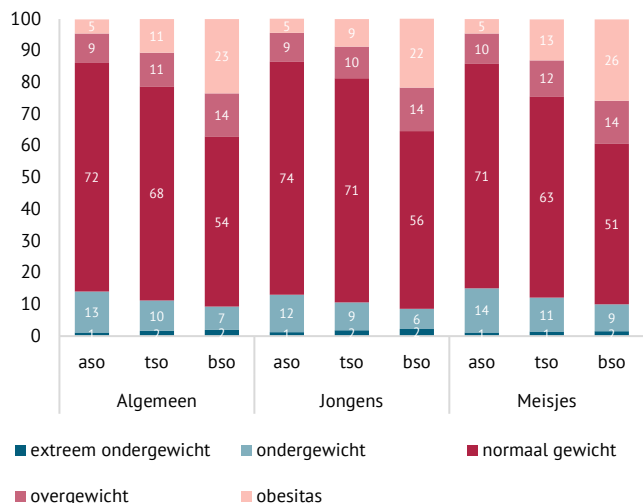


Grafiek 28: evolutie overgewicht en obesitas naar leeftijd (procentueel)

De prevalentiecijfers van overgewicht en obesitas naargelang opleidingsvorm worden weergegeven in Grafiek 29. Zowel voor alle jongeren ($\chi^2(2)=401,3$; $p<0,001$), alsook voor de jongens ($\chi^2(2)=197,1$; $p<0,001$) en de

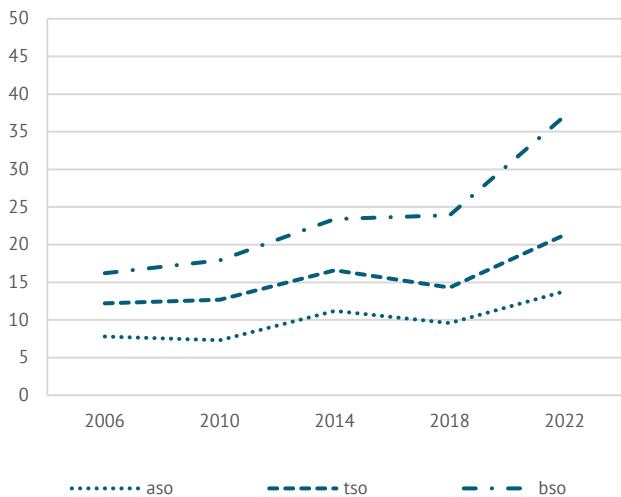
meisjes ($\chi^2 (2)=217,5; p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang opleidingsvorm.

Overgewicht en obesitas was het minst prevalent bij jongeren in het aso (13,8%) en het meest prevalent bij jongeren in het bso (37,1%). Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm vastgesteld.



Grafiek 29: BMI-categorieën naar opleidingsvorm (procentueel)

De prevalentie van overgewicht en obesitas nam bij de jongeren overheen alle opleidingsvormen toe zoals blijkt uit Grafiek 30. Vooral de stijging bij jongeren uit het bso is opvallend. Een zelfde stijgende trend werd ook vastgesteld voor de jongens en de meisjes afzonderlijk (Bijlage F.2 en Bijlage F.4).



Grafiek 30: evolutie overgewicht en obesitas (procentueel)

LICHAAMSBEELD EN DIËTEN

METHODOLOGIE

De lichaamsperceptie van de jongeren werd bevestigd aan de hand van zes stellingen (gefrustreerd over uiterlijk, tevreden over uiterlijk, haat lichaam, comfortabel over lichaam, woede lichaam, houden van lichaam) die peilden naar de tevredenheid/ontevredenheid over het eigen lichaam. De antwoordmogelijkheden varieerden op een vijfpuntsschaal van 'helemaal niet mee eens' tot 'helemaal mee eens'. Negatief geformuleerde stellingen werden eerst omgescoord en vervolgens werd een somscore berekend op basis van de antwoorden op alle zes items. In de analyses werd een onderscheid gemaakt tussen jongeren die zich tevreden voelden over hun lichaam (score 19 tot 30) en jongeren die zich ontevreden voelden over hun eigen lichaam (score 1 tot 18).

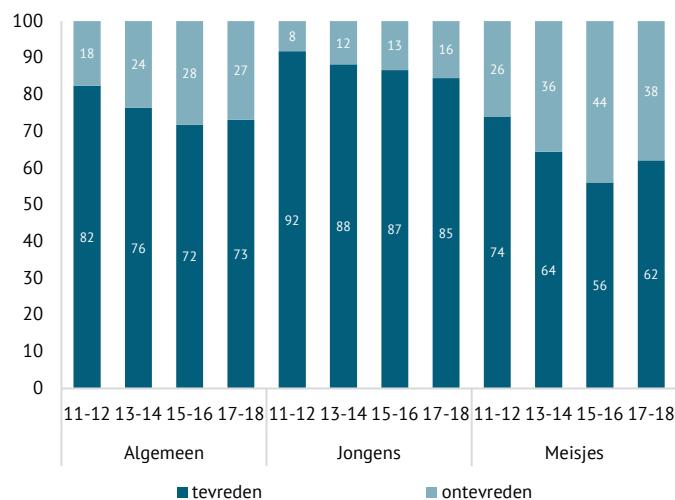
Actuele dieetpogingen werd in kaart gebracht met de vraag 'Ben je momenteel op dieet of doe je andere dingen om gewicht te verliezen?'. Er waren vier antwoordmogelijkheden die varieerden van 'neen, mijn gewicht is prima', 'neen, maar ik zou wat gewicht moeten verliezen', 'neen, want ik weeg juist te weinig' en 'ja'. In de analyses werd een onderscheid gemaakt tussen jongeren die van zichzelf vonden een dieet te moeten volgen of effectief een dieet volgden en jongeren die geen dieet volgden (antwoordcategorie: 'neen, want ik weeg juist te weinig' en 'neen, mijn gewicht is goed').

Noot: door een wijziging in vraagstelling was het niet mogelijk om voor lichaamsbeeld evoluties overheen de tijd te bestuderen.

1 LICHAAMSBEELD

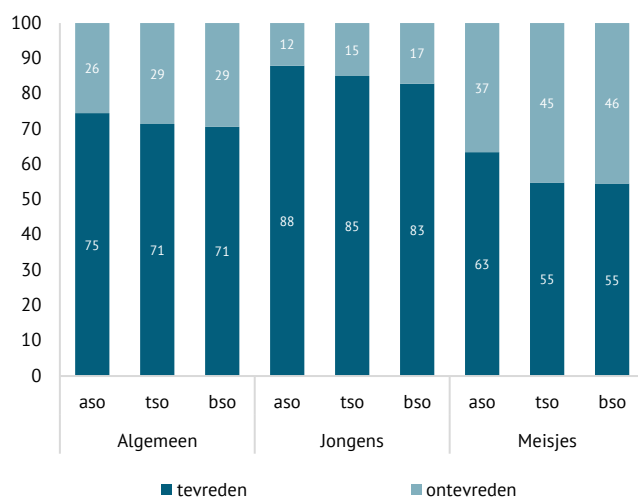
Het percentage jongeren dat tevreden was met hun lichaamsbeeld, bedroeg 73,9%. De prevalentie lag hoger bij de jongens (86,4%) dan bij de meisjes (60,9%; $\chi^2(1)=1260,8$; $p<0,001$).

Grafiek 31 geeft de prevalentiecijfers van lichaamstevredenheid weer. Bij alle jongeren ($\chi^2(3)=39,9$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(3)=16,7$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(3)=48,9$; $p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang leeftijd. Bij de 11- tot 12-jarige jongeren was de prevalentie van tevredenheid over het lichaamsbeeld het hoogst (82,4%) en bij de 15- tot 16-jarige jongeren was de prevalentie het laagst (71,8%). Gelijkaardige leeftijdsverschillen werden geobserveerd bij de meisjes. Bij de jongens was de prevalentie van de tevredenheid over het lichaamsbeeld eveneens het hoogst bij de 11- tot 12-jarigen (91,8%) maar het laagst bij de 17- tot 18-jarigen (84,5%).



Grafiek 31: lichaamsbeeld naar leeftijd (procentueel)

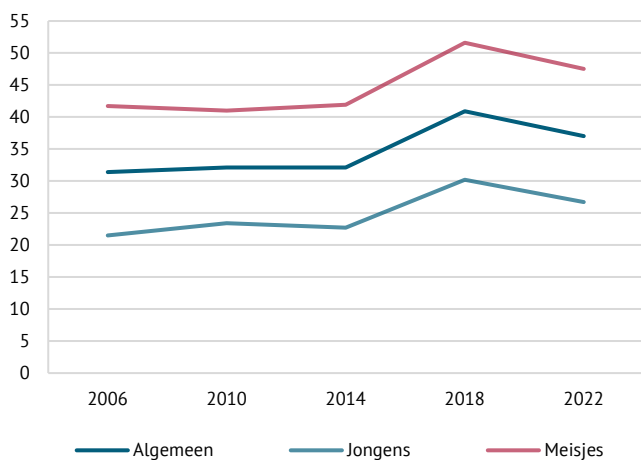
De prevalentie van lichaamstevredenheid naargelang opleidingsvorm wordt weergegeven in **Grafiek 32**. Bij alle jongeren ($\chi^2(2)=14,6$; $p<0,001$), alsook bij de jongens ($\chi^2(2)=16,7$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(2)=37,7$; $p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie van tevredenheid over het lichaamsbeeld naargelang opleidingsvorm. De prevalentie van lichaamstevredenheid was het hoogst bij jongeren uit het aso (74,5%) en het laagst – met vergelijkbare percentages – bij jongeren uit het tso (71,4%) en het bso (70,6%). Gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm werden geobserveerd bij de jongens en de meisjes afzonderlijk.



Grafiek 32: lichaamsbeeld naar opleidingsvorm (procentueel)

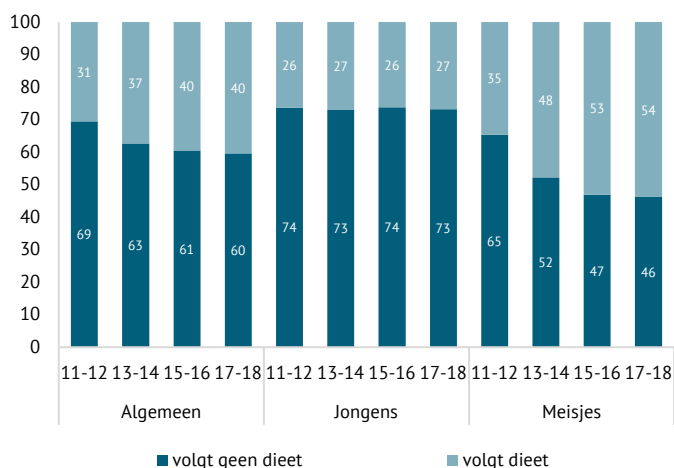
2 DIËTEN

Het percentage jongeren dat een dieet volgt of denkt dit te moeten volgen bedroeg 37,0%. Het aandeel meisjes dat een dieet volgt of denkt dit te moeten volgen, lag beduidend hoger (47,5%) in vergelijking met de jongens (26,7%; $\chi^2(1)=892,6$; $p<0,001$). Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam het aandeel jongeren dat een dieet volgt of denkt dit te moeten volgen licht af, toen bedroeg dit percentage nog 40,9% ($\chi^2(1)=43,7$; $p>0,001$). Ook voor de jongens en de meisjes afzonderlijk nam de prevalentie licht af in 2022 ten opzichte van 2018. Toen bedroeg de prevalentie respectievelijk 30,2% bij de jongens ($\chi^2(1)=20,5$; $p<0,001$) en 51,6% bij de meisjes ($\chi^2(1)=23,6$; $p<0,001$), zoals blijkt uit **Grafiek 33**.



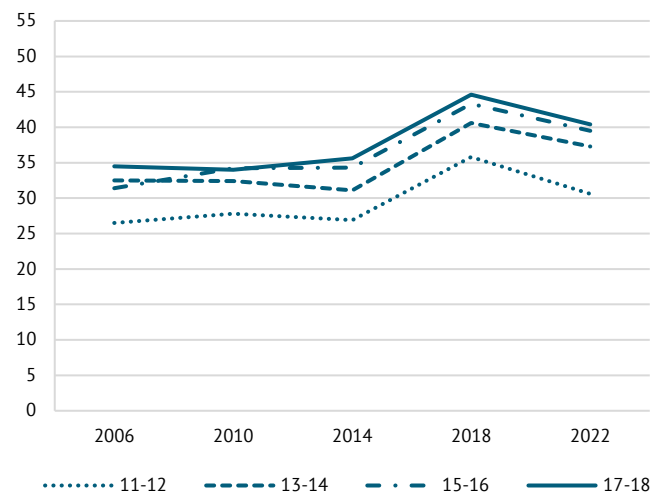
Grafiek 33: evolutie diëten (procentueel)

In **Grafiek 34** worden de prevalentiecijfers van diëten gerapporteerd naargelang leeftijd. Zowel voor alle jongeren ($\chi^2(3)=110,2$; $p<0,001$), alsook voor de meisjes ($\chi^2(3)=207,0$; $p<0,001$) verschilde de prevalentie naargelang leeftijd, maar niet voor de jongens ($\chi^2(3)=0,3$; $p=0,954$). Voor alle jongeren en de meisjes lag de prevalentie van diëten telkens het laagst bij de 11- tot 12-jarigen (jongeren: 30,6%; meisjes: 34,7%) en het hoogst bij de 17- tot 18-jarigen (jongeren: 40,4%; meisjes: 53,8%).



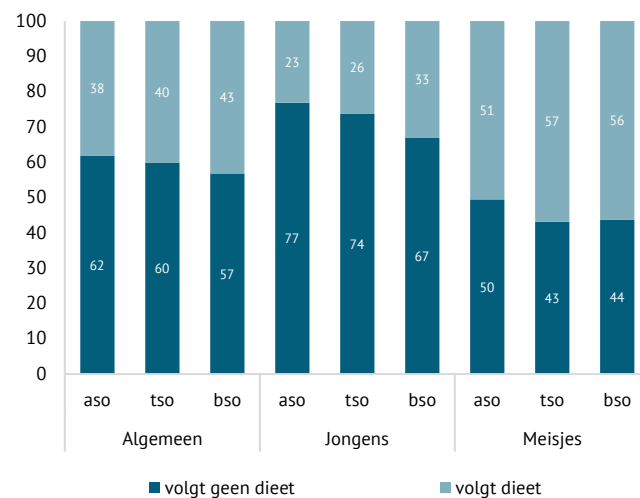
Grafiek 34: diëten naar leeftijd (procentueel)

Ten opzichte van 2018 nam het aandeel jongeren dat een dieet volgt of denkt dit te moeten volgen af overheen alle leeftijdsgroepen (**Grafiek 35**). Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk werd een gelijkaardige trend waargenomen. Enkel bij de 13- tot 14-jarige meisjes ($\chi^2(1)=3,0$; $p=0,081$) en de 15- tot 16- ($\chi^2(1)=2,5$; $p=0,110$) en 17- tot 18-jarige jongens ($\chi^2(1)=1,2$; $p=0,267$), bleef de prevalentie stabiel (**Bijlage G.1 en Bijlage G.3**).



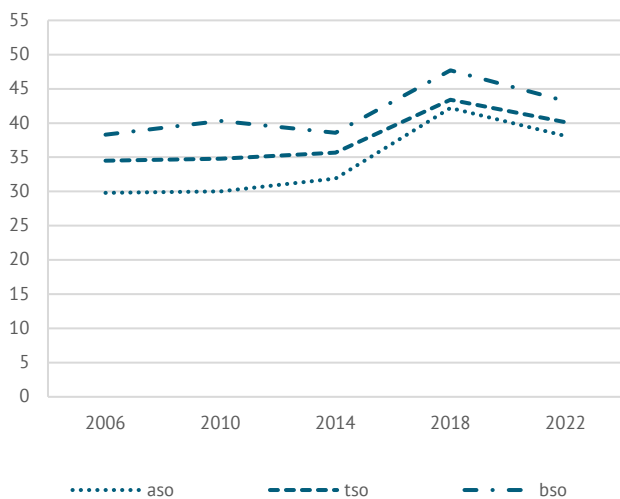
Grafiek 35: evolutie diëten naar leeftijd (procentueel)

De prevalentiecijfers van diëten naargelang opleidingsvorm worden weergegeven in **Grafiek 36**. Zowel voor alle jongeren ($\chi^2(2)=14,8$; $p<0,001$), alsook voor de jongens ($\chi^2(2)=37,4$; $p<0,001$) en de meisjes ($\chi^2(2)=18,2$; $p<0,001$) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang opleidingsvorm. De prevalentie van diëten lag het laagst bij de jongeren uit het aso (38,1%), gevolgd door jongeren uit het tso (40,1%) en ten slotte de jongeren uit het bso (43,2%). Ook voor de jongens en de meisjes werden gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm waargenomen.



Grafiek 36: diëten naar opleidingsvorm (procentueel)

Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam de prevalentie van diëten af voor de jongeren uit alle opleidingsvormen (Grafiek 37). Ook voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werd een gelijkaardige dalende trend waargenomen overheen de verschillende opleidingsvormen. Enkel voor de meisjes uit het aso ($\chi^2(1)=2,9$; $p=0,089$) en de jongens uit het tso ($\chi^2(1)=2,5$; $p=0,114$) en het bso ($\chi^2(1)=0,0$; $p=0,920$) bleef de prevalentie stabiel (Bijlage G.2 en Bijlage G.4).



Grafiek 37: evolutie diëten naar opleidingsvorm (procentueel)

CONCLUSIE

Voedselconsumptie

Ten opzichte van 2018 was er een gunstige evolutie op te merken voor de consumptiefrequentie van water en frisdrank. Het aandeel jongeren dat dagelijks water consumeerde, nam licht toe van 86,4% in 2018 naar 87,6% in 2022 en de dagelijkse frisdrankconsumptie nam licht af van 24,1% naar 22,6%. De groenteconsumptie evolueerde echter in ongunstige zin: het aandeel jongeren dat dagelijks groenten at, daalde sterk van 61,9% in 2018 naar 54,5% in 2022. De consumptiefrequentie van fruit bleef stabiel overheen de tijd (2018: 37,5%; 2022: 36,5%).

Daarnaast bleek dat meisjes er betere voedingsgewoontes op nahielden dan jongens. De prevalentie van dagelijkse consumptie van fruit, groenten en water was steevast hoger bij de meisjes (respectievelijk 40,0%, 57,8% en 89,5%) dan bij de jongens (respectievelijk 33,1%, 51,2% en 85,8%) en de dagelijkse consumptiefrequentie van frisdrank lag dan weer lager bij de meisjes (19,6%) dan bij de jongens (25,5%).

Ook naargelang leeftijd werden verschillen opgemerkt in de dagelijkse consumptiefrequentie van fruit, water en frisdrank maar niet in de consumptie van groenten. Algemeen genomen rapporteerden de 11- tot 12-jarige jongeren de hoogste consumptie van fruit (50,5%) en water (89,2%) en de laagste consumptie van frisdrank (20,2%) in vergelijking met de oudere jongeren.

Tot slot werd een duidelijke kloof naargelang opleidingsvorm waargenomen. Bij de jongeren uit het aso werd de hoogste prevalentie van dagelijkse fruit- (35,3%), groente- (62,3%) en waterconsumptie (92,8%) en de laagste prevalentie van frisdrankconsumptie (15,9%) waargenomen. De jongeren uit het bso vertoonden dan weer de laagste prevalentie van fruit- (21,2%), groente- (43,6%) en waterconsumptie (74,7%) en de hoogste prevalentie van frisdrankconsumptie (39,9%).

Ontbijtfrequentie

Het aantal jongeren dat aangaf dagelijks te ontbijten op weekdays nam in 2022 af naar 58,6% ten opzichte van 68,6% in 2018. Verder werd (voor het eerst) een duidelijke kloof naargelang geslacht opgemerkt: 63,8% van de jongens rapporteerde dagelijks een ontbijt te consumeren op weekdays ten opzichte van 53,3% van de meisjes. Ook bleken er duidelijke verschillen naargelang leeftijd. Terwijl 71,1% van de 11- tot 12-jarige jongeren aangaf dagelijks te ontbijten op weekdays, was

dit slechts bij 51,8% van de 17- tot 18-jarige jongeren nog het geval. Tot slot werd er een verschil naargelang opleidingsvorm geobserveerd waarbij kenmerkend meer jongeren uit het aso (60,4%) dan het bso (36,4%) aangaven dagelijks te ontbijten op weekdays.

Overgewicht en obesitas

In 2022 bedroeg de prevalentie van overgewicht en obesitas 21,7% bij alle jongeren. Ten opzichte van 2018 is dit een opvallende toename, toen kampte 13,8% van alle jongeren met overgewicht en obesitas. De prevalentie van overgewicht en obesitas was vergelijkbaar bij de jongens (21,1%) en de meisjes (22,3%) afzonderlijk. Wel was er een duidelijk verschil in de prevalentiecijfers naargelang leeftijd. Overgewicht en obesitas was het meest prevalent bij de 11- tot 12-jarige jongeren (23,6%) en het minst prevalent bij de 17- tot 18-jarige jongeren (20,9%). Ook naargelang opleidingsvorm werd er een opvallende kloof geobserveerd tussen jongeren uit het aso (13,8%) en jongeren uit het bso (37,1%).

Lichaamsbeeld en diëten

Het aandeel jongeren dat een dieet volgt of denkt dit te moeten volgen, lag in 2022 iets lager (37,0%) dan in 2018 (40,9%). De prevalentie lag overigens lager bij de jongens (26,7%) dan bij de meisjes (47,5%). Verder bleek de meerderheid van de jongeren tevreden te zijn over hun lichaam, maar opnieuw werd een duidelijk geslachtsverschil geobserveerd waarbij meer jongens (86,4%) dan meisjes (73,9%) hun lichaamsbeeld positief beoordeelden. De prevalentie van diëten lag het laagst bij de 11- tot 12-jarige jongeren (30,6%) en bij hen werd ook de hoogste prevalentie van tevredenheid over het lichaamsbeeld vastgesteld (82,4%). De prevalentie van diëten lag dan weer het hoogst bij de 17- tot 18-jarige jongeren (40,4%) en de prevalentie van lichaamstevredenheid lag het laagst bij de 15- tot 16-jarige jongeren (71,8%). Tot slot werd een duidelijke gradiënt naargelang opleidingsvorm waargenomen. Jongeren uit het aso vertoonden de hoogste prevalentie van lichaamstevredenheid (74,5%) en de laagste prevalentie van diëten (38,1%). Bij de jongeren uit het bso lag de prevalentie van lichaamstevredenheid dan weer het laagst (70,6%) en die van diëten het hoogst (43,2%).

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. Hoeveel fruit per dag is gezond? 2019.
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. WHO. 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. Hoeveel groenten eet je best. 2019.
7. Vlaams Instituut Gezond Leven. Hoeveel fris- en sportdrink mag je drinken? 2019.
8. Vlaams Instituut Gezond Leven. Gezond drinken: hoeveel is dat? 2019.

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, Departement Zorg 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), dr. Maxim Dierckens (hoofdonderzoeker) en Karen Schrijvers (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 | www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be | www.hbsc.org

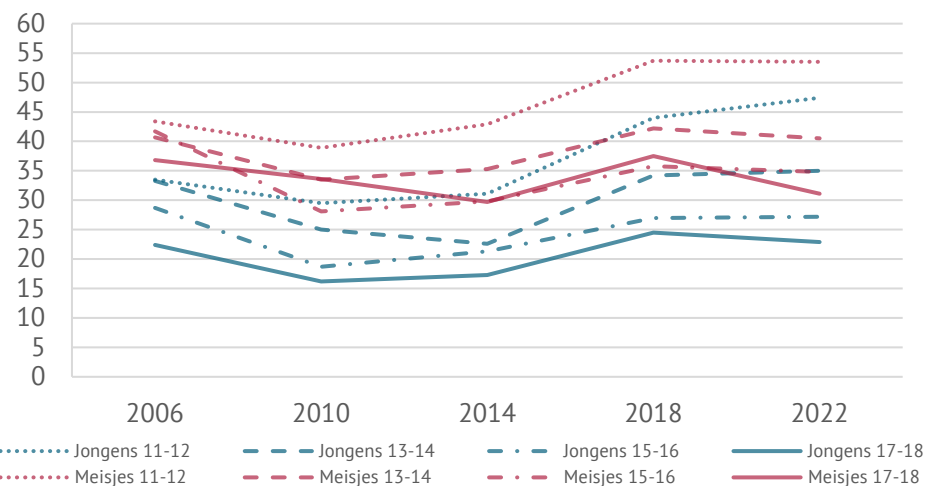
Aanbevolen referentie

Dierckens, M., Schrijvers, K. & Deforche B. (2023). Studie Jongeren en Gezondheid, *Voeding* [Factsheet]. Opgehaald van: [link invoegen]

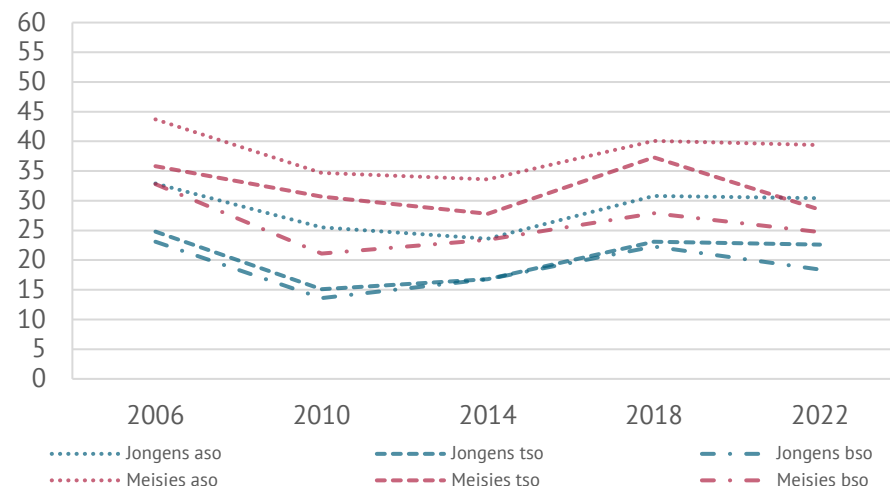
Versie juni, 2023

BIJLAGE.

A. BIJLAGE: FRUITCONSUMPTIE



Bijlage A.1 - grafiek: evolutie fruitconsumptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage A.2 - grafiek: evolutie fruitconsumptie naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

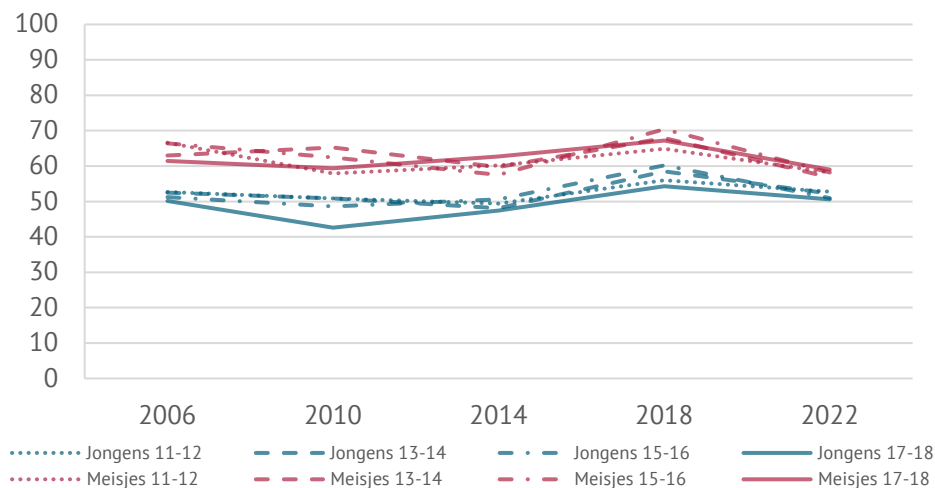
Bijlage A.3 - tabel: evolutie fruitconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
Fruitconsumptie [dagelijks]	2006	38.3	33.5	43.4	36.9	33.3	40.7	35.2	28.7	41.7	29.7	22.4	36.8
	2010	34.1	29.5	38.9	29.3	25.0	33.5	23.5	18.7	28.1	24.9	16.2	33.6
	2014	37.2	31.1	42.9	28.7	22.6	35.3	25.3	21.3	29.8	23.5	17.3	29.7
	2018	48.9	44.0	53.7	38.3	34.2	42.2	31.5	27.0	35.8	31.0	24.5	37.5
	2022	50.5	47.4	53.5	37.8	35.0	40.5	30.9	27.2	34.8	27.1	22.9	31.1
			χ^2 (1)=1,7; p=0,195	χ^2 (1)=3,6; p=0,057	χ^2 (1)=0,0; p=0,887	χ^2 (1)=0,2; p=0,636	χ^2 (1)=0,2; p=0,643	χ^2 (1)=1,1; p=0,302	χ^2 (1)=0,3; p=0,600	χ^2 (1)=0,0; p=0,907	χ^2 (1)=0,4; p=0,534	χ^2 (1)=10,5; p<0,001	χ^2 (1)=1,0; p=0,317

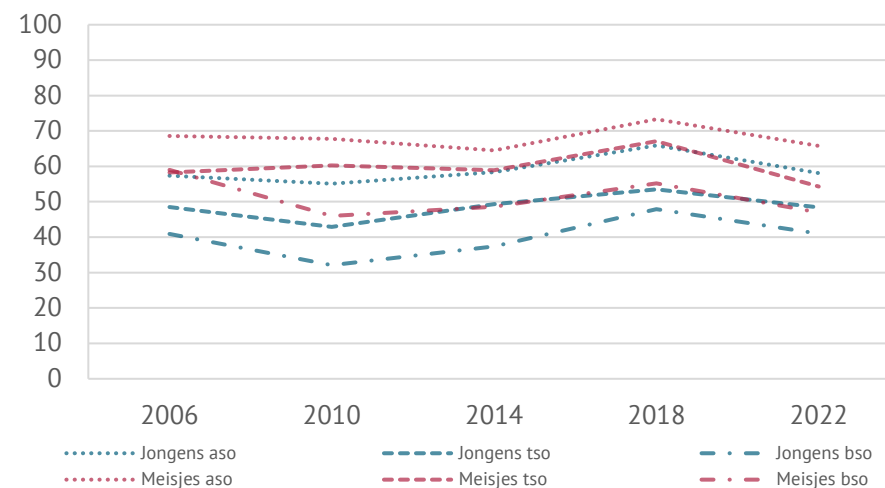
Bijlage A.4 - tabel: evolutie fruitconsumptie naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Fruitconsumptie [dagelijks]	2006	38.6	32.9	43.7	29.8	24.8	35.8	27.5	23.1	32.8
	2010	30.2	25.5	34.7	22.3	15.1	30.7	17.3	13.6	21.1
	2014	28.9	23.6	33.6	21.8	16.8	27.8	19.7	16.8	23.4
	2018	36.2	30.8	40.1	29.3	23.1	37.3	24.8	22.3	27.9
	2022	35.3	30.4	39.4	25.3	22.6	28.5	21.2	18.4	24.7
			χ^2 (1)=0,5; p=0,502	χ^2 (1)=0,0; p=0,847	χ^2 (1)=0,2; p=0,669	χ^2 (1)=9,2; p=0,002	χ^2 (1)=0,1; p=0,803	χ^2 (1)=18,0; p<0,001	χ^2 (1)=5,4; p=0,020	χ^2 (1)=3,9; p=0,048

B. BIJLAGE: GROENTECONSUMPTIE



Bijlage A.1 - grafiek: evolutie groentecconsumptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage B.2 - grafiek: evolutie groentecconsumptie naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

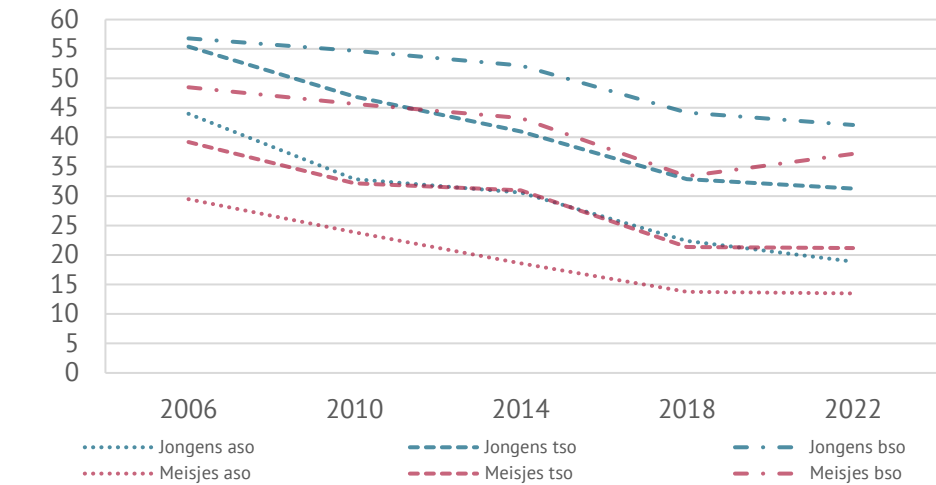
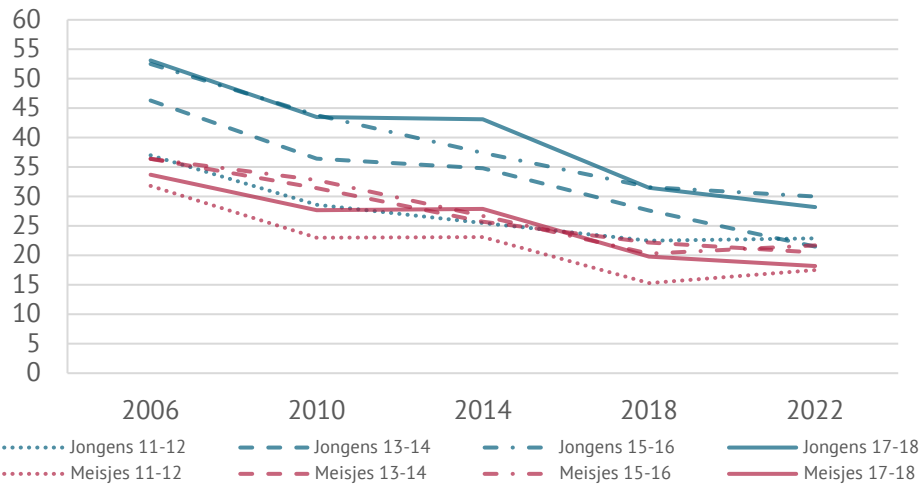
Bijlage B.3 - tabel: evolutie groentecconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
Groentecconsumptie [dagelijks]	2006	59.5	52.7	66.6	57.7	52.5	63.0	58.8	51.2	66.4	55.8	50.1	61.4
	2010	54.4	50.9	57.9	58.1	50.9	65.2	55.6	48.6	62.4	51.0	42.6	59.4
	2014	54.9	49.4	60.2	53.6	48.1	59.7	53.9	50.6	57.5	55.1	47.4	62.7
	2018	60.4	56.0	64.9	63.3	58.5	67.9	65.4	60.2	70.4	60.8	54.3	67.2
	2022	55.6	52.8	58.2	54.5	52.2	56.8	54.5	51.0	58.2	54.9	50.6	59.0
			$\chi^2(1)=15,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=3,1;$ $p=0,075$	$\chi^2(1)=14,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=51,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=12,8;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=42,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=80,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=27,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=53,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=19,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=3,7;$ $p=0,054$

Bijlage B.4 - tabel: evolutie groentecconsumptie naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Groentecconsumptie [dagelijks]	2006	63.3	57.4	68.6	53.0	48.5	58.3	49.1	40.9	59.0
	2010	61.7	55.1	67.8	51.0	42.9	60.3	38.9	32.1	46.0
	2014	61.6	58.4	64.5	53.6	49.3	58.9	42.5	37.4	48.6
	2018	70.3	65.9	73.3	59.5	53.5	67.1	51.1	47.9	55.2
	2022	62.3	58.1	65.8	51.0	48.4	54.3	43.6	41.0	47.0
			$\chi^2(1)=40,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=16,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=22,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=32,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=6,6;$ $p=0,010$	$\chi^2(1)=33,4;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=16,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=7,9;$ $p=0,005$

C. BIJLAGE: FRISDRANKCONSUMPTIE



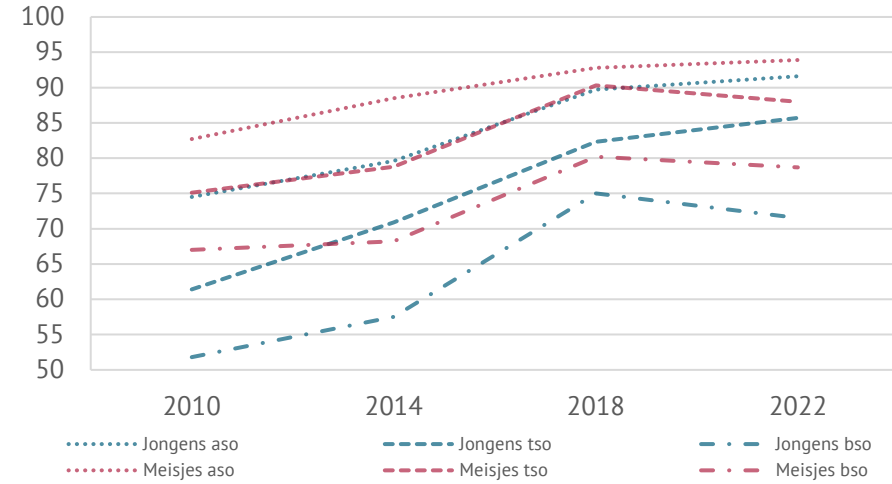
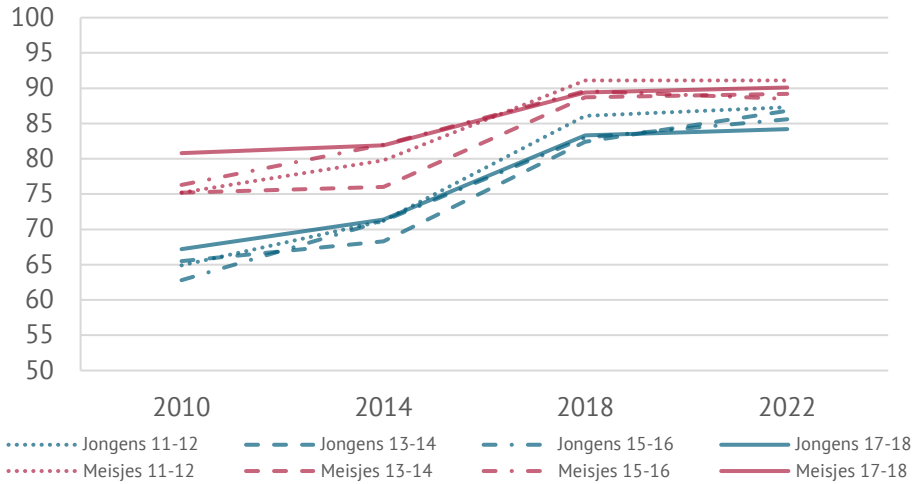
Bijlage C.3- tabel: evolutie frisdrankconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14		15-16			17-18			
		A	J	M	A	M	A	J	M	A	M		
Frisdrankconsumptie [dagelijks]	2006	34.4	37.0	31.8	41.4	46.3	36.4	44.5	52.5	36.4	43.4	53.1	33.7
	2010	25.8	28.6	23.0	34.0	36.4	31.4	38.2	43.8	32.8	35.6	43.5	27.7
	2014	24.3	25.5	23.1	30.4	34.8	25.7	32.3	37.4	26.7	35.4	43.1	27.9
	2018	18.9	22.5	15.3	24.9	27.6	22.2	25.7	31.6	20.3	25.6	31.5	19.8
	2022	20.2	22.9	17.5	21.0	21.5	20.5	25.9	30.0	21.7	23.2	28.2	18.2
			$\chi^2(1)=1,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=0,1;$ $p=0,801$	$\chi^2(1)=2,7;$ $p=0,097$	$\chi^2(1)=14,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=17,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=1,5;$ $p=0,217$	$\chi^2(1)=0,0;$ $p=0,908$	$\chi^2(1)=1,0;$ $p=0,329$	$\chi^2(1)=0,9;$ $p=0,331$	$\chi^2(1)=4,8;$ $p=0,029$	$\chi^2(1)=3,6;$ $p=0,056$

Bijlage C.4 - tabel: evolutie frisdrankconsumptie naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Frisdrankconsumptie [dagelijks]	2006	36.4	44.0	29.5	47.9	55.4	39.2	53.0	56.8	48.5
	2010	28.3	32.9	23.9	40.1	46.9	32.2	50.3	54.7	45.7
	2014	24.3	30.6	18.6	36.5	41.0	31.0	48.1	52.2	43.3
	2018	17.4	22.4	13.8	27.8	32.9	21.4	39.4	44.2	33.4
	2022	15.9	18.9	13.5	26.7	31.3	21.2	39.9	42.1	37.2
			$\chi^2(1)=2,3;$ $p=0,129$	$\chi^2(1)=4,6;$ $p=0,032$	$\chi^2(1)=0,1;$ $p=0,809$	$\chi^2(1)=0,7;$ $p=0,396$	$\chi^2(1)=0,8;$ $p=0,383$	$\chi^2(1)=0,0;$ $p=0,947$	$\chi^2(1)=0,1;$ $p=0,770$	$\chi^2(1)=0,7;$ $p=0,392$

D. BIJLAGE: WATERCONSUMPTIE



Bijlage D.1 - grafiek: evolutie waterconsumptie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Bijlage D.2 - grafiek: evolutie waterconsumptie naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

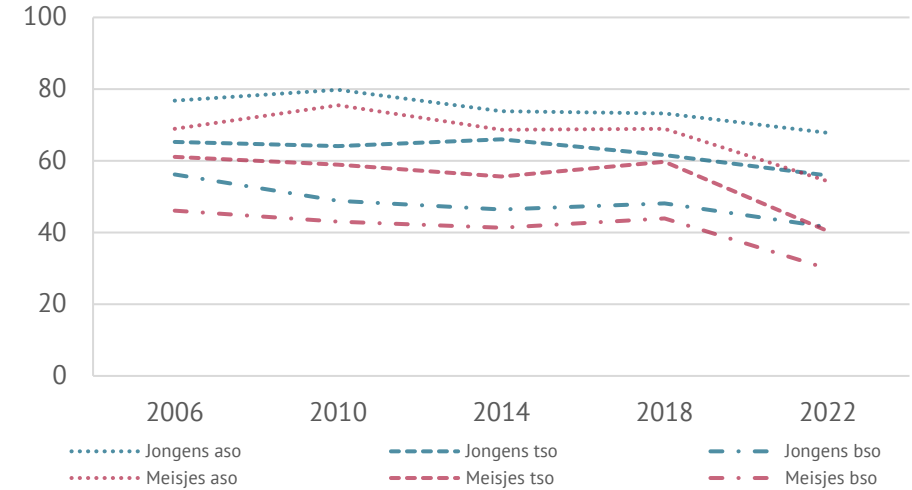
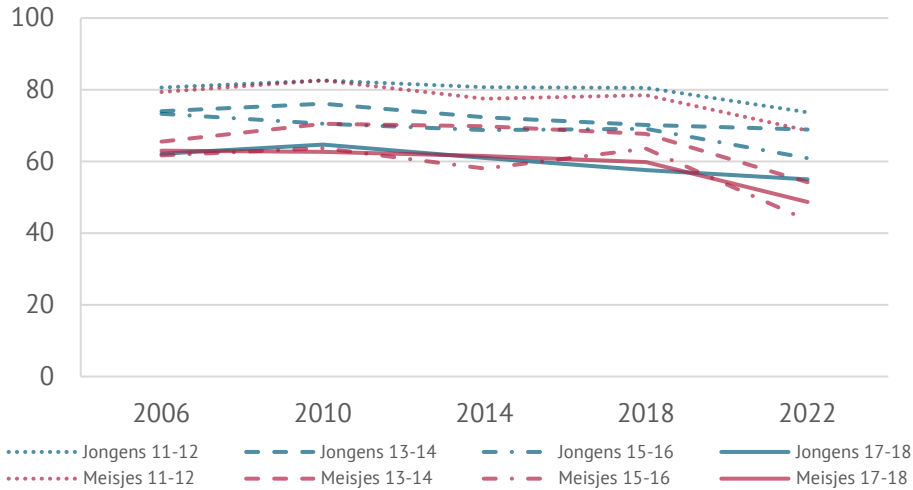
Bijlage D.3 - tabel: evolutie waterconsumptie naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
Waterconsumptie	2006	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
[dagelijks]	2010	70.0	64.9	75.2	70.4	65.5	75.2	69.6	62.8	76.3	73.9	67.2	80.8
	2014	75.6	71.2	79.8	72.0	68.3	76.0	76.4	71.2	82.0	76.7	71.4	81.9
	2018	88.6	86.1	91.1	85.6	82.4	88.7	86.4	83.0	89.6	86.4	83.3	89.4
	2022	89.2	87.3	91.1	88.0	86.8	89.2	87.0	85.6	88.5	87.1	84.2	90.1
		χ^2 (1)=0,6; p=0,426	χ^2 (1)=1,0; p=0,309	χ^2 (1)=0,0; p=0,967	χ^2 (1)=8,4; p=0,004	χ^2 (1)=12,4; p<0,001	χ^2 (1)=0,2; p=0,670	χ^2 (1)=0,6; p=0,451	χ^2 (1)=4,3; p=0,039	χ^2 (1)=1,1; p=0,304	χ^2 (1)=0,7; p=0,410	χ^2 (1)=0,3; p=0,557	χ^2 (1)=0,3; p=0,565

Bijlage D.4 - tabel: evolutie waterconsumptie naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Waterconsumptie	2006	-	-	-	-	-	-	-	-	-
[dagelijks]	2010	78.7	74.5	82.7	67.8	61.4	75.1	59.1	51.8	67.0
	2014	84.3	79.6	88.5	74.4	70.9	78.8	62.5	57.5	68.2
	2018	91.5	89.7	92.8	85.8	82.3	90.3	77.4	75.0	80.2
	2022	92.8	91.6	93.9	86.8	85.7	88.0	74.7	71.5	78.7
		χ^2 (1)=3,7; p=0,054	χ^2 (1)=2,8; p=0,094	χ^2 (1)=1,6; p=0,205	χ^2 (1)=0,9; p=0,333	χ^2 (1)=5,4; p=0,020	χ^2 (1)=2,6; p=0,110	χ^2 (1)=2,9; p=0,090	χ^2 (1)=2,6; p=0,106	χ^2 (1)=0,4; p=0,510

E. BIJLAGE: ONTBIJTFREQUENTIE



Bijlage E.1 - grafiek: evolutie ontbijtfrequentie naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Bijlage D.2 - grafiek: evolutie ontbijtfrequentie naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

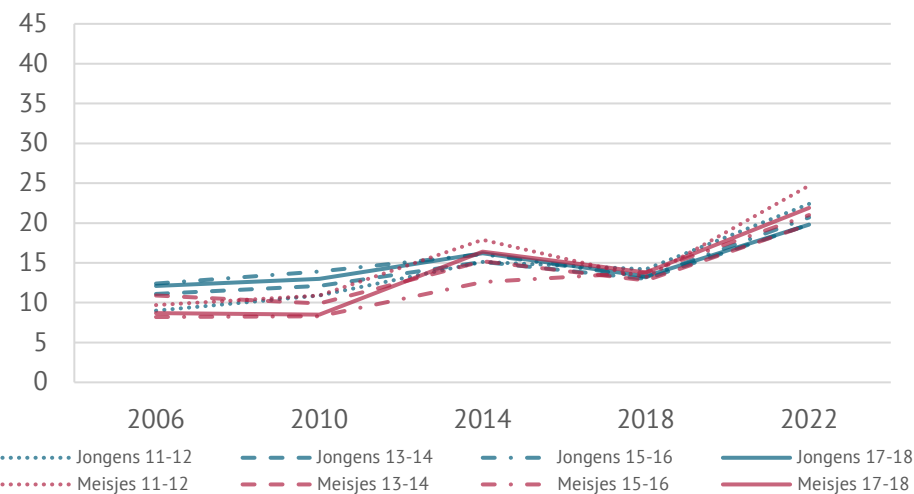
Bijlage E.3 - tabel: evolutie ontbijtfrequentie naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
Ontbijtfrequentie [dagelijks]	2006	80.0	80.6	79.4	69.8	74.0	65.5	67.5	73.3	61.7	62.6	62.1	63.0
	2010	82.6	82.6	82.6	73.3	76.1	70.5	67.1	70.5	63.7	63.7	64.7	62.7
	2014	79.0	80.7	77.5	71.1	72.3	69.8	63.6	68.7	58.0	61.2	61.0	61.5
	2018	79.5	80.5	78.5	69.0	70.2	67.7	66.2	69.1	63.6	58.8	57.6	59.8
	2022	71.1	73.7	68.6	61.5	68.9	54.2	52.3	60.9	43.6	51.8	55.0	48.7
		$\chi^2(1)=58,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=20,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=39,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=39,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=0,7;$ $p=0,404$	$\chi^2(1)=62,7;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=130,7;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=24,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=135,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=27,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=1,9;$ $p=0,164$	$\chi^2(1)=35,3;$ $p<0,001$

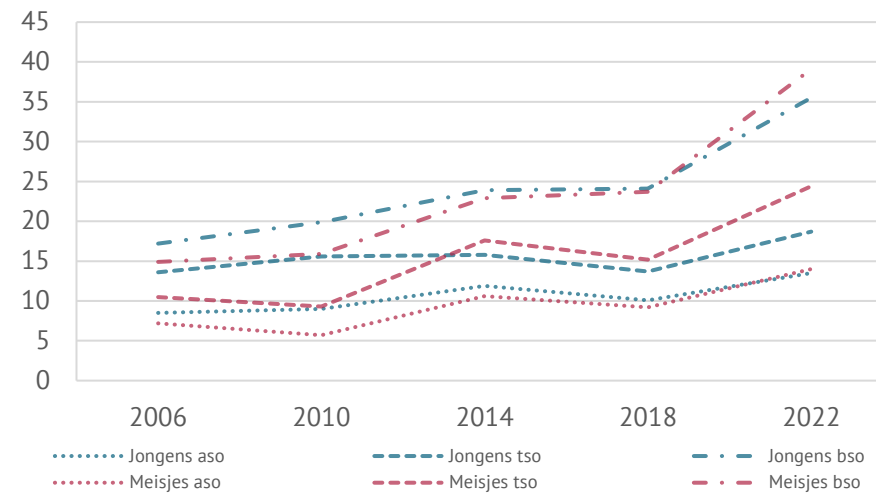
Bijlage E.4 - tabel: evolutie ontbijtfrequentie naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Ontbijtfrequentie [dagelijks]	2006	72.7	76.8	68.9	63.4	65.3	61.1	51.6	56.2	46.1
	2010	77.6	79.8	75.5	61.7	64.1	58.9	46.0	48.8	43.0
	2014	71.1	73.8	68.7	61.3	66.0	55.6	44.0	46.4	41.3
	2018	70.7	73.2	68.9	60.8	61.6	59.7	46.2	48.1	43.9
	2022	60.4	67.8	54.3	48.9	55.9	40.4	36.4	41.5	29.9
		$\chi^2(1)=68,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=8,7;$ $p=0,003$	$\chi^2(1)=74,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=62,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=8,2;$ $p=0,004$	$\chi^2(1)=73,7;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=29,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=7,3;$ $p=0,007$	$\chi^2(1)=28,6;$ $p<0,001$

F. BIJLAGE: BMI



Bijlage F.1 - grafiek: evolutie BMI naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage F.2 - grafiek: evolutie BMI naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

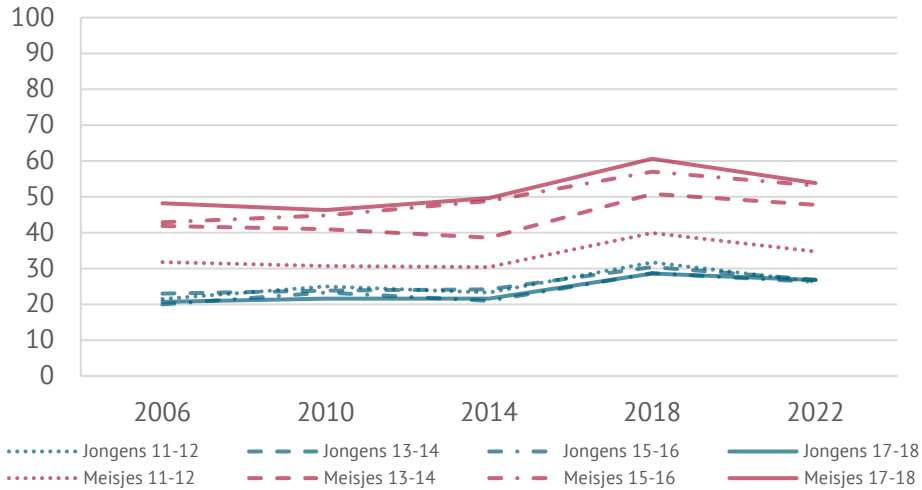
Bijlage F.3 - tabel: evolutie BMI naar leeftijd en geslacht

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
BMI [overgewicht/obesitas]	2006	9.3	9.0	9.7	11.0	11.1	10.9	10.3	12.4	8.2	10.4	12.1	8.7
	2010	10.9	10.9	10.9	11.0	12.1	9.9	11.1	13.9	8.3	10.8	13.0	8.5
	2014	16.5	15.1	17.9	15.1	15.1	15.2	14.5	16.1	12.6	16.3	16.2	16.4
	2018	13.7	14.2	13.2	12.9	13.0	12.8	13.5	13.2	13.8	13.5	13.3	13.8
	2022	23.6	22.4	24.7	19.8	19.8	19.8	20.8	20.7	21.0	20.9	19.8	21.9
			χ^2 (1)=88,9; p<0,001	χ^2 (1)=31,4; p<0,001	χ^2 (1)=59,3; p<0,001	χ^2 (1)=49,0; p<0,001	χ^2 (1)=23,3; p<0,001	χ^2 (1)=25,5; p<0,001	χ^2 (1)=55,2; p<0,001	χ^2 (1)=28,5; p<0,001	χ^2 (1)=27,1; p<0,001	χ^2 (1)=48,8; p<0,001	χ^2 (1)=19,8; p<0,001

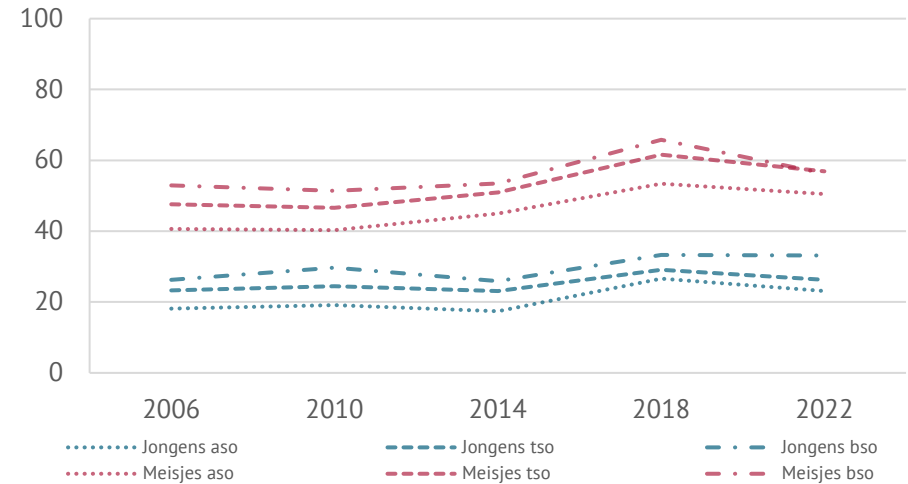
Bijlage F.4 - tabel: evolutie BMI naar opleidingsvorm en geslacht

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
BMI [overgewicht/obesitas]	2006	7.8	8.5	7.2	12.2	13.6	10.5	16.2	17.2	14.9
	2010	7.3	9.0	5.7	12.7	15.6	9.3	17.9	19.9	15.9
	2014	11.2	11.9	10.6	16.6	15.8	17.6	23.4	23.9	22.9
	2018	9.6	10.1	9.2	14.3	13.7	15.2	23.9	24.1	23.7
	2022	13.8	13.5	14.0	21.3	18.7	24.4	37.1	35.5	39.1
			χ^2 (1)=23,1; p<0,001	χ^2 (1)=6,4; p=0,011	χ^2 (1)=17,4; p<0,001	χ^2 (1)=32,9; p<0,001	χ^2 (1)=10,6; p=0,001	χ^2 (1)=23,5; p<0,001	χ^2 (1)=52,8; p<0,001	χ^2 (1)=22,3; p<0,001

G. BIJLAGE: DIËTEN



Bijlage G.1 - grafiek: evolutie diëten naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage F.2 - grafiek: evolutie diëten naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

Bijlage G.3 - tabel: evolutie diëten naar leeftijd en geslacht

Diëten		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
[volgt dieet]	2006	26.5	21.5	31.8	32.5	23.0	41.9	31.4	20.0	42.9	34.5	20.7	48.2
	2010	27.8	25.0	30.7	32.4	23.8	41.0	34.2	23.3	44.8	34.0	21.6	46.3
	2014	26.9	23.3	30.4	31.1	24.2	38.6	34.3	21.0	48.8	35.6	21.6	49.6
	2018	35.8	31.7	39.9	40.6	30.4	50.8	43.3	28.7	57.0	44.6	28.6	60.6
	2022	30.6	26.3	34.7	37.3	26.9	47.8	39.5	26.2	53.1	40.4	26.8	53.8
		χ^2 (1)=19,8; p<0,001	χ^2 (1)=11,2; p<0,001	χ^2 (1)=9,4; p=0,002	χ^2 (1)=7,7; p<0,001	χ^2 (1)=5,0; p=0,026	χ^2 (1)=3,0; p=0,081	χ^2 (1)=10,4; p=0,001	χ^2 (1)=2,5; p=0,110	χ^2 (1)=5,3; p=0,021	χ^2 (1)=10,5; p=0,001	χ^2 (1)=1,2; p=0,267	χ^2 (1)=13,5; p<0,001

Bijlage G.4 - tabel: evolutie diëten naar opleidingsvorm en geslacht

Diëten		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
[volgt dieet]	2006	29.8	18.1	40.6	34.5	23.3	47.6	38.3	26.3	52.9
	2010	30.0	19.1	40.3	34.8	24.5	46.6	40.3	29.7	51.4
	2014	31.9	17.4	45.0	35.7	23.1	50.9	38.6	25.9	53.5
	2018	42.2	26.6	53.4	43.4	29.1	61.6	47.7	33.3	65.8
	2022	38.1	23.1	50.5	40.1	26.3	56.9	43.2	33.1	56.3
		χ^2 (1)=10,4; p=0,001	χ^2 (1)=4,3; p=0,037	χ^2 (1)=2,9; p=0,089	χ^2 (1)=5,0; p=0,025	χ^2 (1)=2,5; p=0,114	χ^2 (1)=4,6; p=0,033	χ^2 (1)=6,4; p=0,012	χ^2 (1)=0,0; p=0,920	χ^2 (1)=12,5; p<0,001

