

Basisscholen versus JOGG-basisscholen

De inname van (ge)zoete dranken en water, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie.



Xanne Nanuru

2319977

Fontys Sporthogeschool
Sportkunde

Begeleidend docent
Yvonne Sanders- van Arendonk

Datum: 04 – 06 – 2017

Samenvatting

In Hellevoetsluis heeft één op de zes kinderen overgewicht. De gemeente wil de stijging van overgewicht onder jongeren omzetten in een daling. Om deze reden is gemeente Hellevoetsluis sinds 2014 aangesloten bij Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). JOGG is een landelijk initiatief dat zich richt op jongeren, hun ouders en hun omgeving. In een JOGG-aanpak werken private en publieke partijen samen om gezonde voeding en bewegen aantrekkelijk te maken voor jongeren. In de gemeente Hellevoetsluis wordt de JOGG-aanpak uitgevoerd onder de term Lekker bezig! Hellevoetsluis. JOGG-basisscholen stimuleren een gezonde leefstijl en dragen deze boodschap ook uit. In dit onderzoek wordt onderzocht wat het verschil is tussen leerlingen uit groep 4 en 5 van basisscholen in vergelijking met JOGG-basisscholen omtrent de inname van water en (ge)zoete dranken, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie.

Om de verschillen tussen leerlingen van basisscholen en leerlingen van JOGG-basisscholen in meetbare hoeveelheden te onderzoeken werd gebruik gemaakt van kwantitatief onderzoek. Voor dit onderzoek werden op drie verschillende manieren gegevens verzameld. Ten eerste werd er een vragenlijst afgenomen bij leerlingen uit groep 4 en 5. Ten tweede werd er een vragenlijst uitgezet bij de ouders van de leerlingen. Naast het afnemen van de vragenlijsten zijn er ook informele gesprekken gevoerd met contactpersonen van de participerende basisscholen omtrent het voedingsbeleid op school.

De resultaten die in dit onderzoek worden beschreven zijn afkomstig van 155 leerlingen en 79 ouders. Het responspercentage van de ouders ligt op 51%. De resultaten afkomstig van de ouders zijn leidend in dit onderzoek. De resultaten van de leerlingen zijn aanvullend.

De conclusies van het onderzoek worden beschreven per voedingsdeterminant. Ten aanzien van (ge)zoete dranken en water kan geconcludeerd worden dat leerlingen van de JOGG-basisscholen minder vaak (ge)zoete dranken drinken dan leerlingen van de andere basisscholen. Bovendien nemen de leerlingen van de JOGG-basisscholen vaker water mee naar school, maar omtrent het aantal glazen water dat de leerlingen per dag drinken is geen verschil te zien tussen leerlingen van de basisscholen en leerlingen van de JOGG-basisscholen. Met betrekking tot de ontbijtfrequentie kan geconcludeerd worden dat er een klein verschil is tussen leerlingen van JOGG-basisscholen in vergelijking met leerlingen van 'gewone' basisscholen. Opvallend is dat bijna alle leerlingen zeven dagen per week ontbijten. De conclusie die getrokken kan worden ten aanzien van de groenteconsumptie is dat leerlingen van de 'gewone' basisscholen vaker groenten eten dan leerlingen van de JOGG-basisscholen. Ten aanzien van de fruitinname zijn wisselende resultaten te zien, waardoor er geen duidelijk verschil aan te tonen is tussen leerlingen van JOGG-basisscholen en leerlingen van 'gewone' basisscholen.

Naar aanleiding van het onderzoek worden de volgende aanbevelingen gedaan aan Lekker bezig! Hellevoetsluis:

- ❖ Richten op de ouders van de kinderen
- ❖ Basisscholen enthousiasmeren om water te promoten
- ❖ Starten met het thema Groente... zet je tanden erin!

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksverslag 'Basisscholen versus JOGG-basisscholen'. Het onderzoeksverslag is het eindresultaat van mijn afstuderen aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven van de opleiding Sportkunde.

In september 2016 ben ik gestart met mijn afstudeerstage bij Stichting PUSH te Hellevoetsluis. Ik ben deze stage begonnen wegens mijn interesse in voeding en de doelgroep kinderen. Naar mijn mening is een gezonde leefstijl op jonge leeftijd de beste voorbereiding op een gezonde leefstijl als volwassene. Ik ben dankbaar dat ik bij Stichting PUSH mijn praktijkonderzoek heb kunnen uitvoeren. Dit heb ik het afgelopen jaar dan ook met veel interesse gedaan. Bij dezen wil ik de medewerkers van Stichting PUSH bedanken voor hun vertrouwen in mijn kunnen, de leerzame momenten en de kansen die ik heb gekregen.

Middels kwantitatief onderzoek zijn de verschillen tussen leerlingen uit groep 4 en 5 van basisscholen in vergelijking met JOGG-basisscholen in de gemeente Hellevoetsluis ten aanzien van de inname van (ge)zoete dranken en water, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie onderzocht. Vier basisscholen in de gemeente Hellevoetsluis zijn bereid geweest om deel te nemen aan dit onderzoek. Bij dezen wil ik de basisscholen, de leerlingen en hun ouders bedanken voor hun deelnamen. Zonder hen had het onderzoek niet uitgevoerd kunnen worden.

Als laatste wil ik mijn begeleiders bedanken voor hun steun en begeleiding het afgelopen studiejaar. Mijn stagebegeleiders vanuit Stichting PUSH en de opleiding, Jeffrey Emor en Yvonne Sanders-van Arendonk, hebben mijn onderzoek voorzien van feedback en mij geholpen waar nodig. Dankzij hen is dit onderzoeksverslag het eindresultaat van het afgelopen studiejaar.

Ik wens u veel leesplezier!

Xanne Nanuru

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	1
Voorwoord.....	2
Inleiding.....	5
<i>Leeswijzer</i>	6
1. Literatuuronderzoek.....	7
1.1 Overgewicht en obesitas	7
1.2 Jongeren Op Gezond Gewicht	7
1.3 Het effect van Jongeren Op Gezond Gewicht	9
1.3.1 <i>Lekker Fit! Rotterdam</i>	9
1.3.2 <i>Andere gemeenten</i>	9
1.4 Lekker bezig! Hellevoetsluis	9
1.5 Voeding.....	10
1.5.1 <i>(Ge)zoete dranken</i>	11
1.5.2 <i>Ontbijten</i>	11
1.5.3 <i>Groente- en fruitconsumptie</i>	11
1.6 Leerlingen uit groep 4 en 5 en hun ouders.....	11
1.6.1 <i>(Ge)zoete dranken</i>	12
1.6.2 <i>Ontbijten</i>	12
1.6.3 <i>Groente- en fruitconsumptie</i>	12
1.7 Samenvatting	13
2. Onderzoeksmethodologie	14
2.1 De populatie	14
2.2 Plaats, tijd en procedure	14
2.3 Meetinstrumenten.....	15
2.4 Data-analyse	15
2.5 Betrouwbaarheid	15
2.6 Validiteit	16
2.7 Ethische verantwoording	16
3. Resultaten	17
3.1 Resultaten aan de hand van effectgrootte	18
3.2 De inname van (ge)zoete dranken.....	18
3.3 De inname van water	20
3.4 De ontbijtfrequentie	21
3.5 De groente- en fruitconsumptie.....	22
4. Discussie	24
4.1 De inname van (ge)zoete dranken en water	24
4.2 De ontbijtfrequentie	24

4.3 De groente- en fruitconsumptie.....	24
4.4 Methode	25
5. Conclusie en aanbevelingen	27
5.1 Conclusie	27
5.1.1 De inname van (ge)zoete dranken en water	27
5.1.2 De ontbijtfrequentie	27
5.1.3 De groente- en fruitconsumptie	27
5.2 Aanbevelingen	28
5.2.1 Richten op de ouders van de kinderen	28
5.2.2 Basisscholen enthousiasmeren om water te promoten	28
5.2.3 Starten met het thema Groente... zet je tanden erin!	28
Literatuurlijst	30
Bijlagen	34
Bijlage 1: informatiebrief ouders	35
Bijlage 2: korte instructie voor in de klas	36
Bijlage 3: resultaten informele gesprekken	37
Bijlage 4: operationalisatieschema's vragenlijsten	38
Bijlage 5: vragenlijst leerlingen	50
Bijlage 6: vragenlijst ouders.....	57

Inleiding

De prevalentie van overgewicht stijgt de laatste jaren zo sterk dat er wereldwijd een epidemie is ontstaan (Stegeman, 2013). In Nederland had in 2015 11,5% van de kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 18 jaar overgewicht. Nog eens 3,3% had obesitas (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2015). Overgewicht ontstaat als we via eten en drinken meer calorieën binnenkrijgen dan we verbranden (Dagevos & Munnichs, 2007).

Een ongezonde leefstijl als kind resulteert in veel gezondheidsproblemen op volwassenleeftijd. Zo hebben kinderen met overgewicht vaak ook nog overgewicht als ze volwassen zijn (Huiting, Sijtsma & Sauer, 2010; Schrijvers & Schoemaker, 2008).

Helaas hangen overgewicht en obesitas ook samen met een aantal chronische ziekten. Er is een hogere kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsaandoeningen en verschillende soorten kanker (Beck, 2015).

De gevolgen van overgewicht zijn niet alleen lichamelijk. Kinderen met overgewicht kunnen als gevolg op vroege leeftijd al gepest, uitgelachen en buitengesloten worden. Ook worden ze vaak minder aardig gevonden door leeftijdsgenoten zonder overgewicht (Timmers-Huigens, 2009). Dit vergroot de kans op een lage zelfwaardering en psychosociale problemen in de volwassenheid (Beck, 2015).

In de gemeente Hellevoetsluis heeft 15% van de 4- tot 12-jarigen overgewicht, waarvan 4% obesitas (Berg-de Ruiter, Poort, Schouten, Smit & Veelen-Dieleman, 2014). Gemeente Hellevoetsluis is sinds februari 2014 JOGG-gemeente, omdat zij de stijging van overgewicht onder jongeren om wil zetten in een daling (Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016). Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) is een landelijk initiatief dat zich richt op jongeren, hun ouders en hun omgeving. In een JOGG-aanpak werken private en publieke partijen samen om gezonde voeding en bewegen aantrekkelijk te maken voor jongeren (0 – 19 jaar). JOGG Hellevoetsluis wordt uitgevoerd onder de term Lekker bezig! Hellevoetsluis (Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016).

De vraag is of de Lekker bezig! Hellevoetsluis beweging wel effectief is? In hoeverre dragen de activiteiten van Lekker bezig! Hellevoetsluis bij aan een gezonde leefstijl van de jongeren binnen de gemeente?

Onderzoek naar het verschil tussen leerlingen van basisscholen en JOGG-basisscholen omtrent de voeding is interessant, omdat voeding een belangrijke determinant is voor de gezondheid van het individu (Berg, 2011). Ook kunnen de gemeente én Lekker bezig! Hellevoetsluis op deze manier in beeld krijgen of de jongeren daadwerkelijk een gezondere leefstijl krijgen door middel van de JOGG-aanpak.

Om een beeld te krijgen van het effect van Lekker bezig! Hellevoetsluis wordt er gebruik gemaakt van de volgende vraagstelling:

Wat is in de gemeente Hellevoetsluis het verschil tussen leerlingen uit groep 4 en 5 van basisscholen in vergelijking met JOGG-basisscholen omtrent de inname van (ge)zoete dranken en water, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie?

Leeswijzer

Het onderzoeksverslag bevat vijf hoofdstukken plus bijlagen.

In het eerste hoofdstuk wordt de literatuurstudie beschreven.

Vervolgens wordt in hoofdstuk twee de methodologie beschreven die in dit onderzoek is gebruikt. In de methodologie wordt de opzet, populatie, steekproef, procedure, plaats en tijd, data-analyse, ethische verantwoording, betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek vermeld.

De resultaten van het onderzoek worden weergegeven in hoofdstuk drie.

Aansluitend komt in hoofdstuk vier de discussie aanbod, waarbij er kritisch naar het onderzoek wordt gekeken.

Tot slot wordt in hoofdstuk vijf antwoord gegeven op de onderzoeksvraag in de conclusie en daaropvolgend de aanbevelingen.

1. Literatuuronderzoek

1.1 Overgewicht en obesitas

Overgewicht en obesitas zijn de afgelopen 30 jaar in de gehele wereld toegenomen (Borys et al., 2012). De World Health Organization (WHO; 2016) definieert overgewicht en obesitas als "een abnormale of excessieve vetophoping die de gezondheid kan schaden" (Obesity and overweight, para. 2).

Om overgewicht en obesitas bij volwassenen te classificeren wordt vaak gebruik gemaakt van de body mass index (BMI). Het BMI bij volwassenen kan berekend worden door het lichaamsgewicht in kilogram te delen door de lichaamslengte in meters in het kwadraat (kg/m^2 ; World Health Organization, 2016). Bij een grenswaarde gelijk aan of groter dan 25 spreekt men van overgewicht en van obesitas spreekt men bij een BMI van groter dan of gelijk aan 30 (WHO, 2016). Voor kinderen gelden andere grenswaarden om overgewicht en obesitas vast te stellen, omdat de lichaamssamenstelling en lichaamsbouw van kinderen verschilt van die van volwassenen. Ook verandert de lichaamssamenstelling en lichaamsbouw van kinderen gedurende de groei (Hurk et al., 2006). Volgens de WHO (2016) moet leeftijd worden meegenomen bij het definiëren van overgewicht en obesitas bij kinderen. In 2000 zijn internationale BMI-grenzen voor kinderen vastgesteld die aansluiten bij de grenswaarden voor volwassenen (Cole, Bellizzi, Flegal & Dietz, 2000).

1.2 Jongeren Op Gezond Gewicht

Overgewicht en obesitas blijken een wereldwijd probleem. Het Franse EPODE (Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants) staat voor 'samen overgewicht bij kinderen aanpakken'. Sinds 2004 wordt de Franse methode toegepast in meer dan 500 gemeenten verspreid over zes landen. EPODE is een nuttig model om obesitas bij kinderen te voorkomen (Borys et al., 2012).

Wereldwijd wordt het succesvolle Franse EPODE gebruikt om overgewicht bij kinderen te bestrijden. De EPODE aanpak was voor Nederland een inspiratiebron om Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) te ontwikkelen. Jongeren Op Gezond Gewicht (z.j.) heeft als ambitie "een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is".

Op dit moment zetten 121 gemeenten in Nederland zich in voor een gezonder gewicht onder jongeren. Deze gemeenten werken met de zogenoemde JOGG-aanpak. Met deze aanpak kunnen gemeenten meer jongeren op gezond gewicht krijgen en overgewicht bestrijden (Jongeren Op Gezond Gewicht, z.j.). De JOGG-aanpak is ontwikkeld voor jongeren in de leeftijd van 0 tot 19 jaar en hun omgeving.

Interventies gericht op het veranderen van eetgewoonten en het vergroten van de mate van bewegen kunnen preventie van overgewicht bij kinderen mogelijk maken (Borys et al., 2012). Helaas hebben niet alle interventies effect. Dit komt vaak doordat interventies kort duren en niet door middel van samenwerkingen worden uitgevoerd (Jongeren Op Gezond Gewicht, z.j.). Bij de JOGG-aanpak is dit wel het geval. Publieke en private partijen werken samen om overgewicht bij jongeren terug te dringen. Dit gebeurt op landelijk niveau, maar ook op gemeentelijk niveau. De publieke en private partijen zijn samen de omgeving waarin de jongeren zich ontwikkelen. De samenwerkende partijen in Afbeelding 1 zorgen binnen JOGG-gemeenten ervoor dat jongeren kunnen opgroeien in een gezonde omgeving, waarin gezond leven heel normaal is (Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016).



Afbeelding 1. Samenwerkende partijen binnen een gemeente. Herdrukt van *Lekker bezig! Hellevoetsluis website*, van Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016, overgenomen van <http://www.lekkerbezighellevoetsluis.nl/landelijk-sub/> Copyright 2016 van Lekker bezig! Hellevoetsluis.

Door het betrekken en bundelen van publieke, private en maatschappelijke partijen in een gemeente kan een omgeving worden gecreëerd waarin een gezonde leefstijl wordt gestimuleerd door bijvoorbeeld de school, de sportvereniging en de buurt. Wanneer de publieke en private partijen binnen een gemeente allemaal dezelfde boodschap uitdragen is deze op een bepaald moment herkenbaar voor kinderen en ouders (Scheele-Goedhart, Rombouts & Wever, 2015).

Jongeren Op Gezond Gewicht heeft door zijn aanpak wél effect op het voorkomen en terugdringen van overgewicht en obesitas bij jongeren (Jongeren Op Gezond Gewicht, z.j.), maar wat zijn de effecten?

1.3 Het effect van Jongeren Op Gezond Gewicht

In een aantal gemeenten is aangetoond dat de JOGG-aanpak effect heeft op het voorkomen en/of terugdringen van overgewicht.

1.3.1 Lekker Fit! Rotterdam

In het schooljaar 2006 – 2007 heeft in Rotterdam een effectevaluatie plaatsgevonden naar de Lekker Fit! aanpak. Lekker Fit! zorgt ervoor dat kinderen drie gymlessen in de week hebben en biedt buitenschools sportaanbod aan. Verder leren kinderen door middel van een lespakket over een gezonde leefstijl. Middels een vragenlijst is onderzocht wat het effect is van Lekker Fit! op het beweeggedrag, voedingspatroon en hun determinanten. De vragenlijst meet het gedrag ten aanzien van drie thema's, namelijk fysieke activiteit, inactief gedrag en voeding (Meima, Joosten-van Zwanenburg & Jansen, 2008).

De resultaten van het onderzoek van Meima en collega's (2008) laten zien dat er meer meisjes op de Lekker Fit! scholen zijn gaan ontbijten (van 81% naar 85%). Op de controlescholen is juist een daling van het percentage ontbijtende meisjes te zien (van 79% naar 75%). Ook vinden de Lekker Fit! kinderen ontbijten vaak even leuk bij de voor- en nameting. Kinderen op de controlescholen zijn ontbijten juist minder leuk gaan vinden. Lekker Fit! heeft geen voor- en nadelen gevonden op de fruitconsumptie. Wel is er een gunstige verandering ten aanzien van de consumptie van (ge)zoete dranken. Het aantal leerlingen met de intentie om minder (ge)zoete dranken te gaan drinken is gelijk gebleven op de Lekker Fit! scholen en gedaald op de controlescholen (van 51% naar 42%). Verder tonen de resultaten aan dat Lekker Fit! in de middenbouw gunstige effecten heeft op het percentage kinderen met overgewicht, de middelomtrek en het uithoudingsvermogen (Meima et al., 2008).

1.3.2 Andere gemeenten

Het effect van Jongeren Op Gezond Gewicht is in elke gemeente anders. Uit de resultaten van oktober 2016 blijkt dat in veel gemeenten overgewicht onder jongeren is gestabiliseerd of zelfs verminderd (Jongeren Op Gezond Gewicht, 2016).

'Doe ff Gezond' is de JOGG-aanpak in de gemeente Dordrecht. In de periode 2011 – 2015 is het overgewicht door middel van 'Doe ff Gezond' in Dordrecht west gedaald van 41,6% naar 34,4% van de jongeren.

De JOGG-aanpak heeft niet alleen effect op het stabiliseren of verminderen van overgewicht bij jongeren, maar zorgt er ook voor dat jongeren meer water drinken. Dit wordt gerealiseerd door te werken met het thema; Drinkwater. In de JOGG-gemeente Zaanstad drinken kinderen op school vaker water. Ook drinken kinderen uit JOGG-wijken per dag minder zoete drankjes dan kinderen uit niet JOGG-wijken (Jongeren Op Gezond Gewicht, 2016).

Als laatste wordt er vooruitgang geboekt wat betreft het eten van fruit. In Nieuw-West Amsterdam zijn in 2014 peuters meer gaan bewegen, vaker fruit gaan eten en meer water gaan drinken (Jongeren Op Gezond Gewicht, 2016).

1.4 Lekker bezig! Hellevoetsluis

Zoals in de inleiding is vermeld, wordt de JOGG-aanpak in gemeente Hellevoetsluis uitgevoerd onder de naam 'Lekker bezig! Hellevoetsluis'. In Hellevoetsluis heeft één op de zes kinderen overgewicht. De gemeente wil de stijging van overgewicht onder jongeren omzetten in een daling. Om deze reden is gemeente Hellevoetsluis sinds 2014 aangesloten bij Jongeren Op Gezond Gewicht (Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016).

De ambitie van Lekker bezig! Hellevoetsluis (2016) is "werken aan een gezonde jeugd die opgroeit in een gezonde omgeving met volop kansen voor voldoende bewegen en gezonde voeding". Uitgangspunt is dat de gezonde keuze de gemakkelijke en aantrekkelijke keuze is.

Ook vindt gemeente Hellevoetsluis het belangrijk om jongeren bewust te maken van de risico's die ongezond gedrag en overgewicht met zich meebrengen. De focus van Lekker bezig! Hellevoetsluis ligt op de 0- tot 14-jarigen en hun ouders (Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016).

Lekker bezig! Hellevoetsluis heeft een aantal concrete doelen die zij wil bereiken met haar JOGG-aanpak. Zij wil realiseren dat kinderen in de gemeente meer water drinken en minder (ge)zoete dranken tot zich nemen. Ook streeft Lekker bezig! Hellevoetsluis ernaar dat meer kinderen 's ochtends ontbijten en dat er dagelijks fruit wordt gegeten. Een ander doel van Lekker bezig! Hellevoetsluis is dat kinderen vaker buiten gaan spelen en minimaal één uur per dag bewegen. Tevens wil gemeente Hellevoetsluis een toename in gezond aanbod bij bijvoorbeeld sportverenigingen en in kantines van scholen. Het laatste doel is het realiseren van een zorgaanbod voor kinderen met overgewicht en hun ouders (Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016).

Jongeren Op Gezond Gewicht biedt drie thema's, namelijk Drinkwater, Gratis bewegen gewoon doen! en Groente... zet je tanden erin! (Jongeren Op Gezond Gewicht, z.j.).

Gemeente Hellevoetsluis heeft besloten om in te steken op het thema 'Drinkwater'.

Met de Drinkwater campagne wil Jongeren Op Gezond Gewicht (z.j.) aan kinderen en hun ouders laten zien dat water drinken de gezondste keuze is. Ook willen zij water drinken aantrekkelijker maken voor jongeren door middel van speciale watertappunten en bidons.

Op dit moment zijn tien basisscholen aangesloten bij de Lekker bezig! Hellevoetsluis beweging. Dit houdt in dat deze basisscholen een gezonde leefstijl stimuleren en deze boodschap ook uitdragen. Een basisschool die zich heeft aangesloten bij de JOGG-beweging heeft minimaal één water- en één fruitdag, drinkt water na de gymlessen en sportactiviteiten en doet mee aan de lokale sportstimuleringsprojecten van Sportteam PUSH. Het is erg belangrijk dat scholen zich aansluiten bij de Lekker bezig! Hellevoetsluis beweging, omdat de school een belangrijke omgeving is voor preventieve interventies tegen overgewicht bij kinderen (Dietz & Gortmaker, 2001).

1.5 Voeding

Voeding blijkt een belangrijke determinant voor de gezondheid, groei en ontwikkeling van het individu. Het ontstaan van overgewicht en een ongezond voedingspatroon zijn in Nederland de grootste bedreiging voor de volksgezondheid (Berg, 2011).

Het voedingspatroon wordt door Lanting et al. (2013) van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid gedefinieerd als "een combinatie van het soort voedingsmiddelen, de dagelijkse hoeveelheden (per leeftijdscategorie) en het stramen van eetmomenten over de dag" (p. 4). Anderzijds omschrijft De Gezondheidsraad (2015) het voedingspatroon als "de hoeveelheden, verhoudingen, variatie en combinatie van verschillende voedingsmiddelen en dranken in voeding en de frequentie waarmee ze worden gebruikt" (p. 5). Voor dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van de definitie van de gezondheidsraad, omdat deze definitie dranken meerekent.

Het onderzoek bestudeert het verschil tussen basisscholen en JOGG-basisscholen omtrent het voedingspatroon van leerlingen. In de literatuur is een aantal voedingsdeterminanten voor overgewicht en obesitas bij kinderen beschreven. Rennie, Johnson en Jebb (2005) benoemen onder andere voeding met hoge energiedichtheid, consumptie van (ge)zoete dranken, grote porties en het overslaan van maaltijden als determinanten. In andere studies worden maaltijd frequenties, het overslaan van ontbijt, een lage fruitconsumptie en consumptie van (ge)zoete dranken opgeworpen als voedingsdeterminanten van overgewicht bij kinderen (Santiago, Zazpe, Marti, Cuervo & Martinez, 2013; Smetanina et al., 2015; Malik, Schulze & Hu, 2006). Lekker bezig! Hellevoetsluis richt zich vooral op de determinanten: de inname van (ge)zoete dranken,

het overslaan van het ontbijt en een lage consumptie van groenten en fruit (Lekker bezig! Hellevoetsluis, 2016).

1.5.1 (Ge)zoete dranken

Volgens Malik et al. (2006) is er een relatie tussen de inname van (ge)zoete dranken en overgewicht of obesitas bij kinderen en volwassenen. Onder (ge)zoete dranken worden frisdranken, sappen, diksappen, limonade, vruchtensappen en gezoete zuiveldranken verstaan (Jongeren Op Gezond Gewicht, z.j.; Voedingscentrum, z.j.). Van de Nederlandse jongeren drinkt een derde dagelijks suikerhoudende dranken (Lanting et al., 2013). Ook AA drink en andere sportdranken zijn populair onder jongeren. Echter zijn sportdranken calorie- en suikerrijk (Lanting et al., 2013) en consumptie kan het risico op overgewicht vergroten (Brug & Visscher, 2004). Volgens hoogleraar Martijn Katan (2016) krijgen kleuters dagelijks twaalf suikerklontjes binnen door (ge)zoete dranken. Dit komt vooral door gezond ogende dranken als appelsap en drinkyoghurt (Katan, 2016). Als kinderen vaker zouden kiezen voor water in plaats van (ge)zoete drankjes zou dat bijdragen aan een gezond gewicht (Jongeren Op Gezond Gewicht, z.j.).

1.5.2 Ontbijten

Uit onderzoek is gebleken dat het overslaan van het ontbijt verband houdt met een hoger BMI en overgewicht bij kinderen (Smetanina et al., 2005; Lippevelde et al., 2013). Wanneer er niet ontbeten wordt krijgt het kind ook minder benodigde voedingsstoffen binnen. Kinderen die het ontbijt overslaan krijgen minder vitamine A, foliumzuur en vitamine C binnen dan kinderen die wel ontbijten (Barr, DiFrancesco & Fulgoni, 2014). Een voordeel van ontbijten is een betere leerprestatie (Bulk-Bunschoten, Renders, Leerdam & Hirasings, 2005).

1.5.3 Groente- en fruitconsumptie

Een gezond voedingspatroon is gevarieerd, met aanzienlijke hoeveelheden groenten en fruit (Lanting et al., 2013).

Jongeren consumeren over het algemeen onvoldoende groenten en fruit (Lanting et al., 2013). Kinderen in de leeftijd van vier tot acht jaar zouden per dag 100 – 150 gram groenten en 150 gram fruit moeten eten (Brink, Postma-Smeets, Stafleu & Wolvers, 2016). 100 – 150 gram groenten komt neer op twee à drie opscheplepels en 150 gram fruit kan vergeleken worden met anderhalf stuk fruit (Voedingscentrum, 2014).

1.6 Leerlingen uit groep 4 en 5 en hun ouders

Leerlingen in groep 4 en 5 zijn tussen de zeven en acht jaar oud.

Vanaf zes jaar neemt de lichaamslengte elk jaar gemiddeld vijf tot zeven centimeter toe. Dit gebeurt vooral in de ledematen, waardoor het lichaam lang en smal wordt. Ook het lichaamsgewicht neemt vanaf het zesde levensjaar toe, gemiddeld met twee à drie kilogram per jaar. Bij jongeren met overgewicht kan de ontwikkeling anders verlopen dan de normale ontwikkeling zoals hierboven beschreven. Eén van de oorzaken hiervan zijn ongezonde voedingsgewoonten. Ongezonde voedingsgewoonten, zoals het nuttigen van vet- en suikerrijke voedingsmiddelen, kunnen er toe leiden dat het lichaamsgewicht sneller toeneemt dan de lichaamslengte (Craeynest, 2010).

Doordat Lekker bezig! Hellevoetsluis op dit moment twee en een half jaar actief is, komen leerlingen vanaf groep 3 en hoger op een JOGG-school al geruime tijd in aanraking met de Lekker bezig! Hellevoetsluis aanpak.

In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van de doelgroep leerlingen uit de groepen 4 en 5 en hun ouders. Aangezien ouders in het onderzoek participeren is er gekeken naar de ouderbetrokkenheid. Ouderbetrokkenheid is "de betrokkenheid van ouders bij de opvoeding en het onderwijs van hun eigen kind, thuis en op school" (Smit, Driessen, Sluiter & Brus, 2007, p. 1).

De ouderbetrokkenheid neemt af wanneer de kinderen ouder worden en overgaan naar het voortgezet onderwijs. Wanneer kinderen naar groep 1 gaan is er vaak contact tussen ouders en de school. De kinderen worden door hun ouders/verzorgers naar school gebracht en opgehaald. Tevens helpen ouders bij schoolreisjes en culturele projecten op school. Naarmate kinderen ouder worden kunnen zij zelfstandig van en naar school. Ouders komen dan vrijwel niet meer op school, afgezien van de ouderavonden (Kans, Lubberman & Vegt, 2009).

De directe omgeving van het kind bestaat uit het gezin, de school, vriendjes en vriendinnetjes en de buurt (Verhulst, 2005). Ouders zijn een rolmodel voor hun kinderen. Ook op het gebied van voeding zijn ouderlijke rolmodellen belangrijk voor de voedselkeuzes die kinderen maken (Scaglioni, Salvioni & Galimberti, 2008). Zo zijn het eetpatroon en het inkoopbeleid van ouders van invloed op de voedingskeuzes die kinderen maken (Lanting et al., 2013). Volgens Scaglioni et al. (2008) speelt de beschikbaarheid van voedsel in huis hierbij ook een rol.

1.6.1 (Ge)zoete dranken

De frisdrank inname van ouders en de beschikbaarheid van frisdranken in huis zijn sterk geassocieerd met de frisdrank inname van kinderen. Kinderen van wie de ouders regelmatig frisdrank drinken consumeren bijna drie keer zoveel frisdrank als kinderen van wie de ouders niet regelmatig frisdrank drinken (Grimm, Harnack & Story, 2004). Ook consumeren kinderen minder frisdrank als zij vaker samen met hun ouders eten (Gillman et al., 2000; Rosenkranz & Dziewaltowski, 2008).

1.6.2 Ontbijten

Het ontbijtgedrag van kinderen is positief geassocieerd met het ontbijtgedrag van ouders, automatisen, beschikbaarheid van ontbijtproducten en ontbijten met elkaar (Lippevelde et al., 2013). Ouders die samen met hun kinderen ontbijten en zelf het goede voorbeeld geven hebben een positieve invloed op het ontbijtgedrag van kinderen (Lippevelde et al., 2013).

1.6.3 Groente- en fruitconsumptie

Wanneer kinderen samen met hun ouders eten, consumeren zij meer fruit en groenten (Gillman et al., 200; Rosenkranz & Dziewaltowski, 2008). Rosenkranz en Dziewaltowski (2008) beweren dat minder beschikbaarheid van voedingsmiddelen, zoals groenten en fruit, zorgen voor een lagere consumptie. Hearn et al. (1998) hebben in twee studies aangetoond dat de groente- en fruitconsumptie van kinderen gerelateerd is aan de beschikbaarheid en de toegankelijkheid van deze voedingsmiddelen. Ook Blanchette en Brug (2005) verklaren dat de beschikbaarheid en toegankelijkheid van groenten en fruit positief gerelateerd zijn aan de consumptie van kinderen. Bovendien hebben Blanchette en Brug (2005) bewijs dat de groente- en fruitconsumptie van ouders positief geassocieerd kan worden met de inname van kinderen.

1.7 Samenvatting

Aan de hand van de literatuur is duidelijk geworden dat de JOGG-aanpak landelijk verschillende positieve effecten heeft op het terugdringen en/of voorkomen van overgewicht. Er is een aantal voedingsdeterminanten dat invloed heeft op het ontstaan van overgewicht en obesitas bij kinderen. Lekker bezig! Hellevoetsluis richt zich vooral op de volgende determinanten: het overslaan van het ontbijt, de inname van (ge)zoete dranken en de lage consumptie van groenten en fruit.

Het overslaan van het ontbijt, de inname van (ge)zoete dranken en de lage consumptie van groenten en fruit kunnen bij kinderen ervoor zorgen dat zij overgewicht of obesitas ontwikkelen. Ouders spelen hierbij een belangrijke rol. Ouders en gewoonten in het gezin zijn erg invloedrijk op het voedingspatroon van kinderen. Ook de beschikbaarheid van voedingsmiddelen in huis speelt een rol.

Naar aanleiding van het literatuuronderzoek wordt onderzoek gedaan naar de inname van (ge)zoete dranken en water, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie van leerlingen uit groep 4 en 5. Ook wordt onderzocht in hoeverre groenten, fruit, frisdrank en ontbijtproducten beschikbaar zijn voor kinderen en in hoeverre kinderen worden beïnvloed door de voedselkeuzes van hun ouders.

2. Onderzoeksmethodologie

Om het verschil tussen leerlingen van basisscholen en JOGG-basisscholen in meetbare hoeveelheden te onderzoeken is er gebruik gemaakt van kwantitatief onderzoek. In dit onderzoek is de inname van (ge)zoete dranken en water, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie van basisschoolleerlingen vergeleken met JOGG-basisschoolleerlingen.

2.1 De populatie

De onderzoekspopulatie bestond uit leerlingen uit groep 4 en 5 én hun ouders van twee basisscholen en twee JOGG-basisscholen in de gemeente Hellevoetsluis. Er is gekozen voor leerlingen uit groep 4 en 5, omdat deze leerlingen van de JOGG-basisscholen al geruime tijd in aanraking komen met de Lekker bezig! Hellevoetsluis aanpak. Om informatie te verzamelen over de populatie is gekozen voor een doelgerichte steekproef. Bij een doelgerichte steekproef wordt naar mensen gezocht met bepaalde kenmerken. Voor dit onderzoek waren de kenmerken wel of geen JOGG-basisschool en de ligging in een bepaalde wijk van belang. Door de doelgerichte steekproef en de bovenstaande kenmerken zijn er twee basisscholen en twee JOGG-basisscholen in aanmerking gekomen voor het onderzoek. Om de basisscholen en de JOGG-basisscholen te kunnen vergelijken is gekeken naar de ligging van de scholen. Basisschool A en JOGG-basisschool B lagen in wijk 1. Basisschool C en JOGG-basisschool D waren gevestigd in wijk 2.

2.2 Plaats, tijd en procedure

Het onderzoek werd uitgevoerd van 7 maart 2017 tot en met 31 maart 2017.

De onderzoeker had voor de ouders van de leerlingen een informatiebrief opgesteld omtrent het onderzoek (zie bijlage 1). De deelnemende basisscholen hebben zelf besloten of zij wel of niet gebruik wilden maken van de informatiebrief. Basisscholen die wel gebruik hebben gemaakt van de informatiebrief hebben deze voorafgaand aan het onderzoek verstuurd naar de ouders. Wanneer de ouders bezwaar hadden tegen het onderzoek werd hen verzocht een briefje in te leveren bij de groepsleerkracht van hun kind. Kinderen van wie de ouders bezwaar maakten zijn niet meegenomen in het onderzoek.

De afname van de vragenlijst voor de leerlingen vond plaats op de vier deelnemende basisscholen. Op iedere school werd het onderzoek afgenomen op een dag en tijdstip wat gunstig was voor de desbetreffende basisschool. De groepsleerkracht was vooraf op de hoogte gesteld van het bezoek van de onderzoeker in de klas. De onderzoeker heeft in de klas kort verteld waar het onderzoek over gaat en heeft medegedeeld dat er geen 'goede' of 'beste' antwoorden zijn (zie bijlage 2). Er werd getracht dat de leerlingen de vragenlijst zelfstandig invulden. Waar nodig heeft de onderzoeker enkele vragen beantwoord. De onderzoeker heeft gedurende het afnemen van de vragenlijsten geen invloed uitgeoefend op de leerlingen. De groepsleerkrachten van de leerlingen hielden een oogje in het zeil, maar hebben geen invloed gehad op het onderzoek. Wanneer alle leerlingen de enquête hadden ingevuld werd deze opgehaald door de onderzoeker. Het afnemen van de enquête duurde gemiddeld 20 minuten per klas.

De ouders van de leerlingen hebben de vragenlijst ontvangen van hun kinderen, ingevuld en ingeleverd bij de desbetreffende groepsleerkracht. In de inleiding van de vragenlijst is vermeld wat er met de bevindingen van het onderzoek gaat gebeuren en hoe deze worden teruggekoppeld. De bevindingen zijn in een persoonlijk gesprek teruggekoppeld aan de deelnemende scholen. De enquêtes van de ouders zijn door de onderzoeker een week na het verspreiden opgehaald.

Naast het afnemen van de vragenlijsten zijn er informele gesprekken gevoerd met de contactpersonen van de deelnemende basisscholen. De informele gesprekken vonden plaats

vlak voor of na het afnemen van de vragenlijsten in de klassen. Het doel van de informele gesprekken was achterhalen wat de scholen voor beleid hanteren ten aanzien van eten en drinken op school. De resultaten voortkomend uit de informele gesprekken zijn uitgewerkt in bijlage 3.

2.3 Meetinstrumenten

Er zijn twee verschillende meetinstrumenten gebruikt. Ten eerste is gebruik gemaakt van een vragenlijst voor basisschoolleerlingen en ten tweede is er een vragenlijst gebruikt voor de ouders van de ondervraagde leerlingen. Per leerling is de vragenlijst voorgelegd aan één van de ouders. De resultaten afkomstig van de ouders werden als leidend beschouwd in dit onderzoek. De uitkomsten van de leerlingen zijn verwerkt als aanvullende resultaten.

De vragenlijsten zijn gebaseerd op twee bestaande vragenlijsten en opgesteld aan de hand van de literatuur. Eén van de twee bestaande vragenlijsten is gebruikt bij de effectevaluatie van Lekker Fit! in Rotterdam. Deze vragenlijst is op zorgvuldigheid getoetst door de medische ethische toetsingscommissie van het Erasmus Medisch Centrum (Meima et al., 2008). Niet alle vragen van de Lekker Fit! vragenlijst kwamen terug in dit onderzoek, omdat niet alle vragen relevant waren. De tweede bestaande vragenlijst die gebruikt is voor dit onderzoek is de JOGG-basisvragenlijst 1.0. Ook voor deze vragenlijst geldt dat niet alle vragen zijn gebruikt voor dit onderzoek, omdat niet alle vragen relevant waren. Aan de hand van de literatuurstudie zijn twee operationalisatieschema's opgesteld (zie bijlage 4). In de operationalisatieschema's zijn begrippen uit de literatuur vertaald naar vragen.

De vragen in de vragenlijsten voor dit onderzoek waren gesorteerd op de voedingsdeterminanten waar Lekker bezig! Hellevoetsluis zich opricht, namelijk de ontbijtfrequentie, de inname van (ge)zoete dranken en water en de groente- en fruitconsumptie.

Bij de vragenlijst voor leerlingen kwam als laatste de thuisomgeving aanbod, omdat dit de directe omgeving is voor het kind en dus van invloed kon zijn (Verhulst, 2005).

De vragenlijst voor ouders werd afgesloten met vragen omtrent het eetgedrag van de ouders zelf en de thuisomgeving, omdat dit van invloed kon zijn op het eetgedrag van hun kind.

In de vragenlijsten is vaak gevraagd naar vandaag of gisteren, omdat langer terugdenken te veel onnauwkeurigheden zou opleveren (Meima et al., 2008).

Voor de volledige vragenlijsten voor de leerlingen en de ouders zie respectievelijk bijlage 5 en 6.

2.4 Data-analyse

De verzamelde data werd geanalyseerd in excel waarbij gemiddeldes, percentages en standaarddeviaties zijn berekend. Op basis van deze gegevens is bekeken wat de verschillen waren tussen leerlingen van de basisscholen en de JOGG-basisscholen.

Aan de hand van de gemiddeldes en de standaarddeviaties zijn effectgroottes (d) berekend. Effectgrootte zegt iets over de sterkte van het verschil tussen twee groepen. Het zegt niets over de representativiteit van de groepen. Ook is effectgrootte geen maatstaf voor significantie (Ellis, 2010).

In het onderzoek zijn enkele enquêtes meegenomen waarvan lengte en gewicht ontbraken. Echter heeft dit geen invloed gehad op de resultaten.

2.5 Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid verwijst naar de consistentie van de behaalde resultaten (Gratton & Jones, 2007). Om de betrouwbaarheid van dit onderzoek te verhogen werd er gedurende het onderzoek gebruik gemaakt van een onafhankelijke onderzoeker. Om te voorkomen dat respondenten een sociaal wenselijk antwoord zouden geven werd anonimiteit gewaarborgd en werden de

respondenten er aan herinnerd dat er geen 'goede' of 'beste' antwoorden waren. Als laatste is er gedurende het onderzoek één onderzoeker in beeld geweest, om research error te vermijden.

Door de vragenlijsten te baseren op twee bestaande vragenlijsten, waarvan één getoetst is door de medische ethische toetsingscommissie van het Erasmus Medisch Centrum is de betrouwbaarheid van dit onderzoek verhoogd.

2.6 Validiteit

De validiteit van een test is de mate waarin de test, in dit geval de vragenlijsten, meet wat hij zou moeten meten (Gratton & Jones, 2007). De vragenlijst voor de leerlingen is voorafgaand aan het onderzoek getest bij de doelgroep. Ook hebben enkele deskundige, leerkrachten van basisscholen, de vragenlijst beoordeeld. Als laatste zijn beide vragenlijsten gevalideerd op de Fontys Sporthogeschool door docenten en medestudenten.

2.7 Ethische verantwoording

Voorafgaand aan het onderzoek is er toestemming gevraagd aan de ouders van de leerlingen. De ouders ontvingen via de basisscholen die daarvoor hadden gekozen een brief met informatie omtrent het onderzoek. Wanneer ouders bezwaar hadden tegen het onderzoek werd hen verzocht de brief in te leveren bij de desbetreffende groepsleerkracht. De kinderen van wie de ouders bezwaar hadden zijn niet meegenomen in het onderzoek.

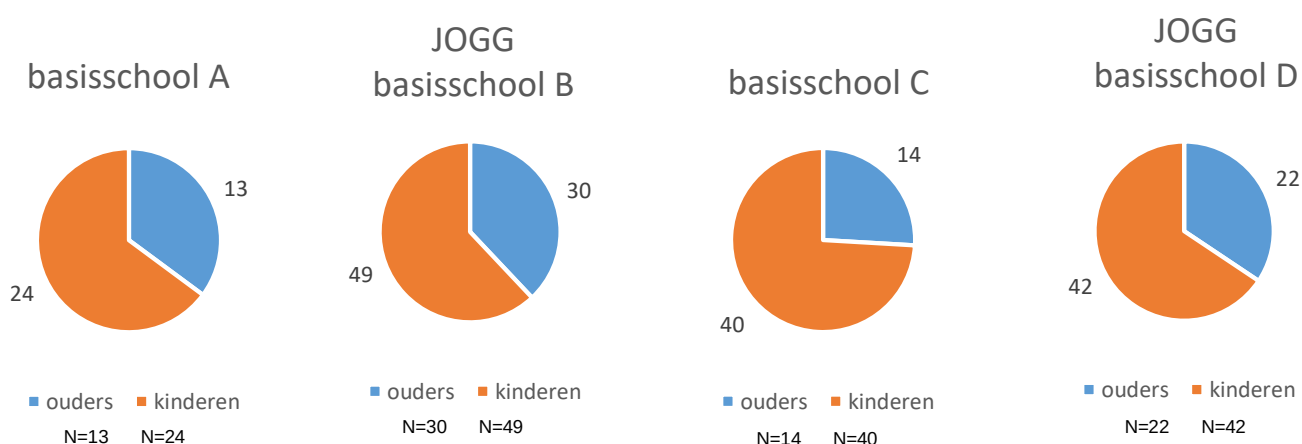
Aan de leerlingen zijn geen moeilijke vragen gesteld. Er zijn enkel vragen gesteld die de leerlingen konden beantwoorden. Dit is voorafgaand aan het onderzoek getest.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek beschreven. De resultaten worden weergegeven per voedingsdeterminant waar Lekker bezig! Hellevoetsluis zich op richt.

Om te achterhalen wat het verschil is tussen leerlingen van basisscholen, hierna te noemen basisschool A en C, en JOGG-basisscholen, hierna te noemen JOGG-basisschool B en D, zijn er op twee basisscholen en twee JOGG-basisscholen vragenlijsten uitgezet bij leerlingen uit groep 4 en 5 en hun ouders. De deelnemende basisscholen worden vergeleken per wijk. Basisschool A wordt vergeleken met JOGG-basisschool B en basisschool C wordt vergeleken met JOGG-basisschool D. De resultaten die in dit hoofdstuk worden beschreven zijn afkomstig van 155 leerlingen en 79 ouders. Het responspercentage van de ouders ligt op 51%.

In de Grafieken 1 tot en met 4 is het aantal respondenten per school weergegeven.

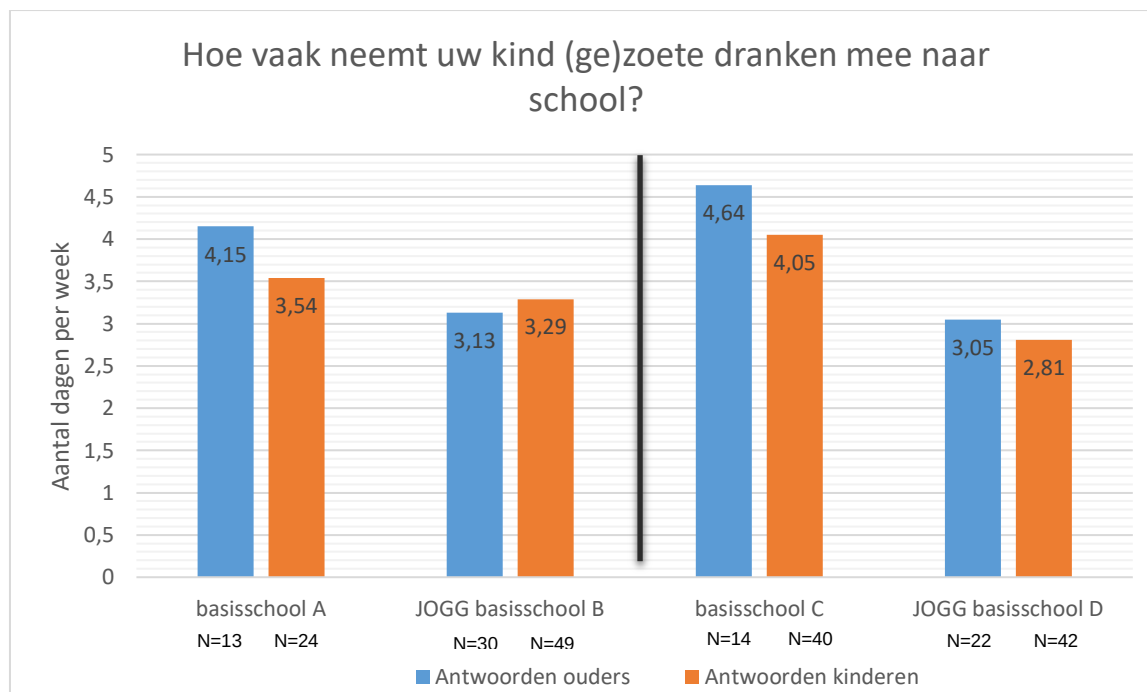


Grafieken 1 t/m 4. Weergaven aantal respondenten per school.

3.1 Resultaten aan de hand van effectgrootte

Om het verschil tussen leerlingen van basisscholen A en C en JOGG-basisscholen B en D te achterhalen wordt er gewerkt met effectgrootte. Effectgrootte zegt iets over de sterkte van het verschil tussen twee groepen (Ellis, 2010). Er is een klein verschil wanneer de effectgrootte varieert van 0,20 tot 0,49. Wanneer de effectgrootte tussen de 0,50 en 0,79 scoort is er sprake van een middelgroot verschil. Een groot verschil wordt waargenomen als de d-waarde tussen de 0,80 en 1,29 valt. Van een zeer groot verschil is sprake als de d-waarde 1,30 of hoger is (Ellis, 2010; Nederlands Jeugdinstituut, 2017).

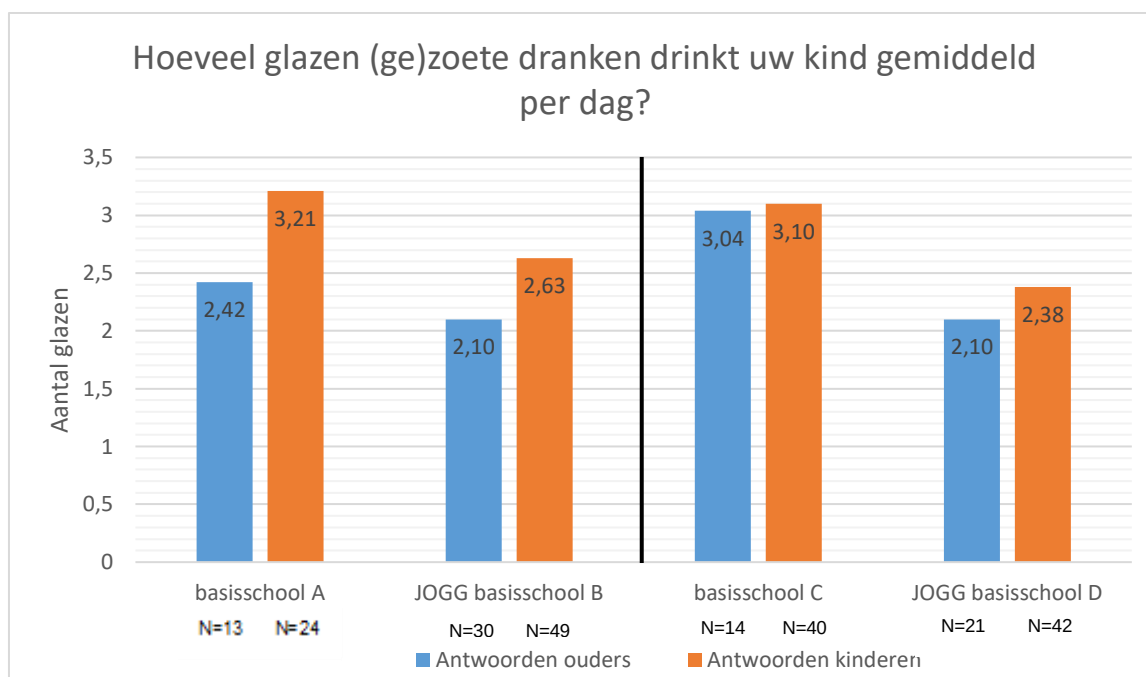
3.2 De inname van (ge)zoete dranken



Grafiek 5. Weergaven hoe vaak de leerlingen (ge)zoete dranken mee naar school nemen.

Als er wordt gekeken naar hoe vaak kinderen (ge)zoete dranken mee naar school nemen dan is in grafiek 5 te zien dat leerlingen van basisscholen A en C vaker (ge)zoete dranken mee nemen dan leerlingen van JOGG-basisscholen B en D.

Het verschil wordt berekend middels effectgrootte. Het verschil tussen basisschool A en JOGG-basisschool B is 0,52. Dit betekent dat het verschil middelgroot is. Bij basisschool C en JOGG-basisschool D is dit verschil groter namelijk $d=1,16$, dit wil zeggen een groot verschil.



Grafiek 6. Consumptie van leerlingen ten aanzien van het aantal glazen (ge)zoete dranken per dag.

Leerlingen van basisschool A drinken gemiddeld meer glazen (ge)zoete dranken per dag dan leerlingen van JOGG-basisschool B (zie grafiek 6). Het verschil tussen deze scholen ten aanzien van het aantal glazen (ge)zoete dranken per dag is klein ($d=0,22$).

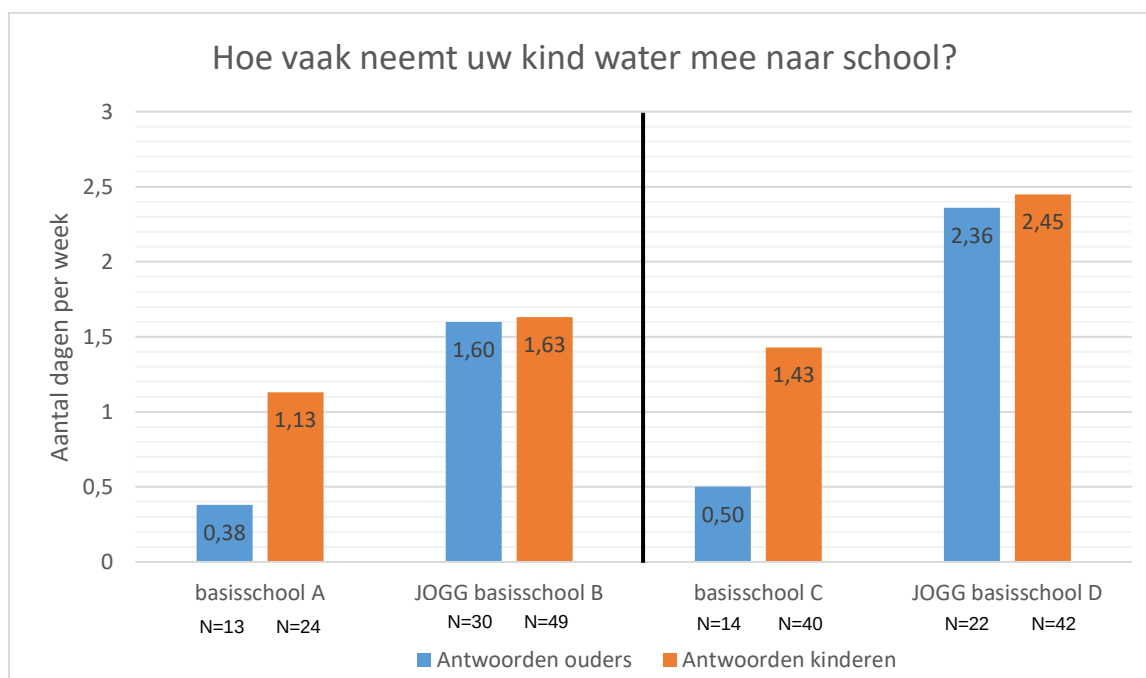
In dezelfde grafiek is te zien dat leerlingen van basisschool C gemiddeld meer glazen (ge)zoete dranken drinken per dag dan leerlingen van JOGG-basisschool D. Het verschil tussen deze twee scholen ten aanzien van het aantal glazen (ge)zoete dranken per dag is middelgroot ($d=0,74$).

Uit de vragenlijsten is gebleken dat de ouders van alle vier de basisscholen minder glazen (ge)zoete dranken per dag consumeren dan hun kinderen. Gemiddeld drinken de ouders 1,15 glazen minder.

Tussen de ouders van basisschool A en JOGG-basisschool B is er geen verschil ($d=0,04$). Als er wordt gekeken naar de aanwezigheid van (ge)zoete dranken in huis dan geven 61,5% van de ouders van basisschool A aan dat er altijd (ge)zoete dranken in huis zijn. Bij ouders van JOGG-basisschool B ligt dit percentage lager, namelijk op 53,3%.

De ouders van basisschool C drinken gemiddeld meer glazen (ge)zoete dranken per dag dan ouders van JOGG-basisschool D. Het verschil tussen deze twee scholen is klein ($d=0,48$). Van basisschool C geeft 64,3% van de ouders aan dat er altijd (ge)zoete dranken in huis aanwezig zijn. Bij de ouders van JOGG-basisschool D ligt dit percentage op 50%.

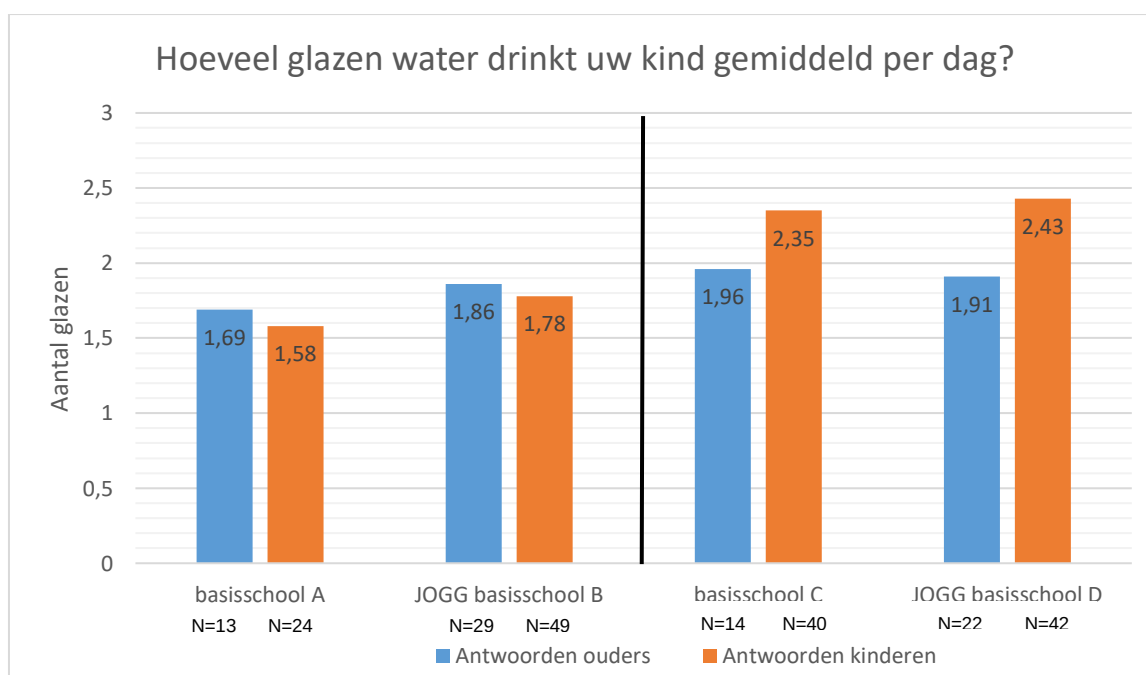
3.3 De inname van water



Grafiek 7. Weergaven hoe vaak leerlingen water mee naar school nemen.

Leerlingen van JOGG-basisschool B nemen vaker water mee naar school dan leerlingen van basisschool A. Ook in de andere wijk is dit verschil zichtbaar. Leerlingen van JOGG-basisschool D nemen vaker water mee dan leerlingen van basisschool C (zie grafiek 7).

Als er wordt gekeken naar de grootte het verschil, dan is het verschil tussen basisschool A en JOGG-basisschool B middelgroot ($d=0,73$). Tussen basisschool C en JOGG-basisschool D is het verschil groot ($d=1,13$).

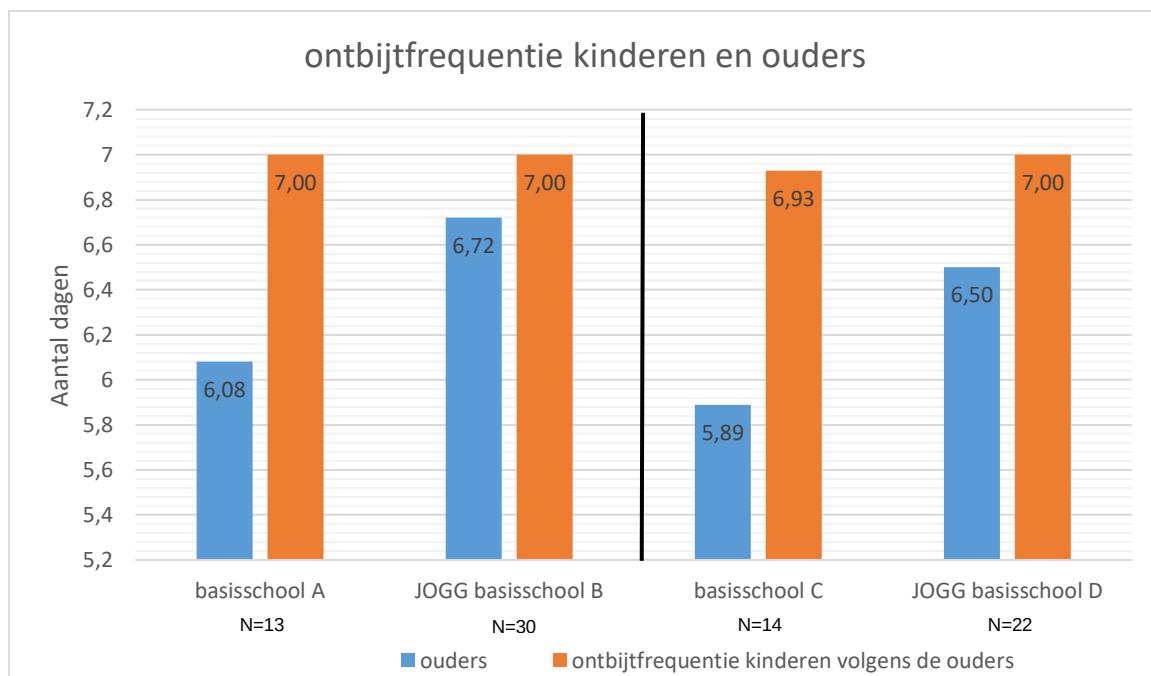


Grafiek 8. Gemiddelde waterconsumptie van de leerlingen per dag.

In Grafiek 8 zijn de resultaten weergegeven van het aantal glazen water dat de leerlingen gemiddeld per dag drinken. Leerlingen van basisschool A drinken gemiddeld minder glazen water per dag dan leerlingen van JOGG-basisschool B. Het verschil is dusdanig klein dat er geen verschil is tussen basisschool A en JOGG-basisschool B ($d=0,14$).

Leerlingen van basisschool C drinken volgens de ouders meer glazen water dan leerlingen van JOGG-basisschool D. De leerlingen zelf geven het tegenovergestelde aan. Het verschil tussen basisschool C en JOGG-basisschool D is 0,05. Dit betekent dat er geen verschil te zien is tussen deze twee scholen ten aanzien van de hoeveelheid glazen water die kinderen gemiddeld per dag drinken (zie grafiek 8).

3.4 De ontbijtfrequentie

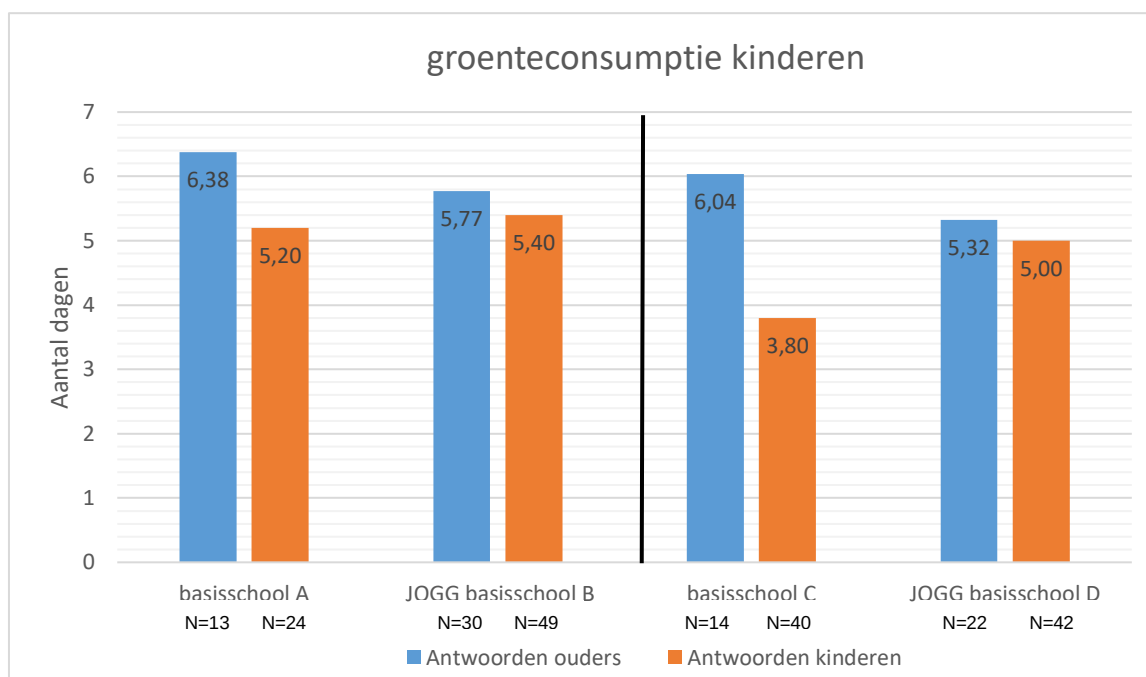


Grafiek 9. Ontbijtfrequentie kinderen en ouders.

Ouders van basisschool A en JOGG-basisschool B geven aan dat hun kinderen 7 dagen per week ontbijten. De ouders ontbijten zelf niet elke dag. In wijk 1 is te zien dat ouders van JOGG-basisschool B vaker ontbijten dan ouders van basisschool A (zie grafiek 9).

Bij JOGG-basisschool D geven de ouders aan dat hun kinderen 7 dagen per week ontbijten. Ouders van basisschool C geven aan dat hun kinderen gemiddeld 6,93 dagen per week ontbijten. Ook in wijk 2 ontbijten de ouders van beide scholen gemiddeld niet elke dag. De ouders van JOGG-basisschool D ontbijten gemiddeld vaker dan ouders van leerlingen van basisschool C (zie grafiek 9).

3.5 De groente- en fruitconsumptie



Grafiek 10. Groenteconsumptie van de leerlingen.

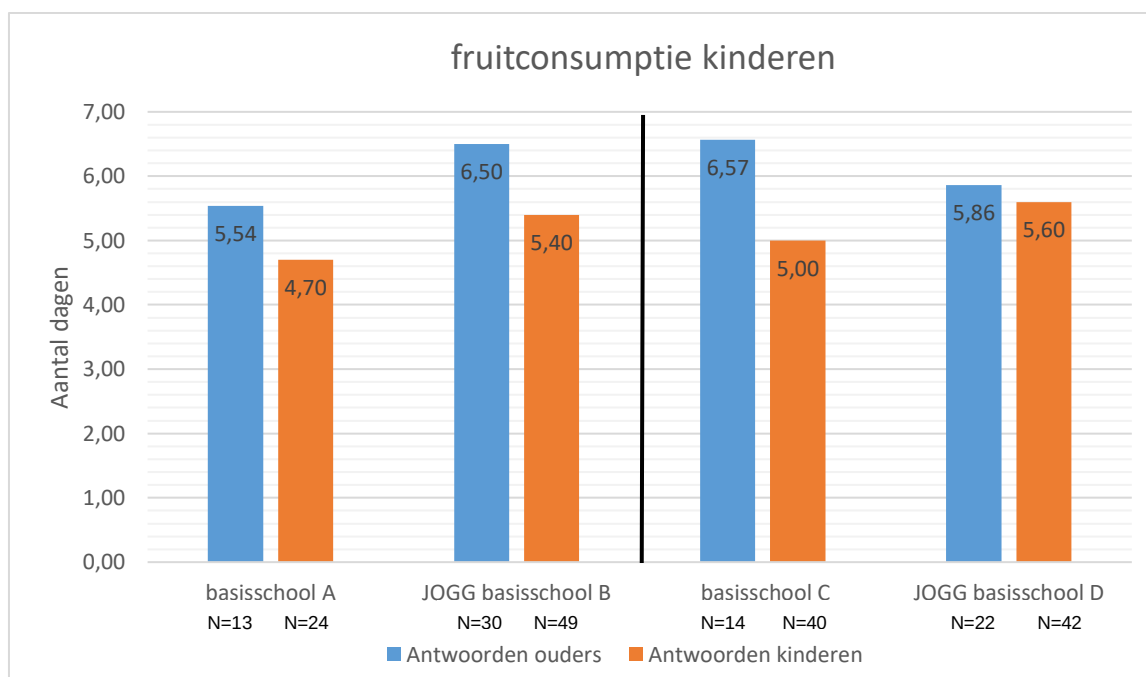
In Grafiek 10 is weergegeven hoeveel dagen per week de leerlingen gemiddeld groenten consumeren.

Uit de afgenomen vragenlijsten is gebleken dat leerlingen van basisschool A vaker groenten consumeren dan leerlingen van JOGG-basisschool B. In wijk 2 eten de leerlingen van basisschool C vaker groenten van leerlingen van JOGG-basisschool D. De verschillen tussen basisschool A en JOGG-basisschool B en basisschool C tegenover JOGG-basisschool D zijn middelgroot. Respectievelijk $d=0,60$ en $d=0,57$.

Als er wordt gekeken naar de groenteconsumptie van de ouders, dan komt uit de vragenlijsten naar voren dat de ouders van basisschool A (6,5 dagen) vaker groenten consumeren dan ouders van JOGG-basisschool B (5,8 dagen). Ook in wijk 2 eten ouders van basisschool C (6,3 dagen) vaker groenten dan ouders van JOGG-basisschool D (5,7 dagen).

Alle responderende ouders van basisschool A geven aan dat er altijd groenten aanwezig zijn in huis voor hun kind. Bij JOGG-basisschool B geven 73,3% van de ouders aan dat er altijd groenten aanwezig zijn.

In wijk 2 geeft 85,7% van de ouders van basisschool C aan dat er altijd groenten in huis aanwezig zijn. Dit percentage is lager dan het percentage bij JOGG-basisschool D, namelijk 90,9%.



Grafiek 11. Fruitconsumptie van de leerlingen.

Ten aanzien van fruit blijkt dat leerlingen van JOGG-basisschool B vaker fruit consumeren dan leerlingen van basisschool A. Het verschil tussen deze twee basisscholen is middelgroot ($d=0,62$). In wijk 2 eten de leerlingen van basisschool C vaker fruit dan leerlingen van JOGG-basisschool D. De effectgrootte is 0,57, wat betekent dat ook in wijk 2 het verschil middelgroot is (zie grafiek 11).

Leerlingen van JOGG-basisschool B eten gemiddeld meer stukken fruit per dag dan leerlingen van basisschool A. In wijk 2 is het omgekeerde het geval. Leerlingen van JOGG-basisschool D eten namelijk gemiddeld minder fruit dan leerlingen van basisschool C. De leerlingen van basisschool C geven zelf aan minder fruit te eten dan de ouders aangeven.

Tussen leerlingen van basisschool A en JOGG-basisschool B is het verschil te klein om het een daadwerkelijk verschil te noemen ($d=0,12$). In wijk 2 is er tussen leerlingen van basisschool C en leerlingen van JOGG-basisschool D een klein verschil te zien ($d=0,34$).

De fruitinname van de ouders is niet weergegeven in een grafiek. De fruitinname van de ouders ligt in wijk 1 hoger bij basisschool A dan bij JOGG-basisschool B. Het verschil is weliswaar te klein om het een relevant verschil te noemen ($d=0,14$).

De fruitinname van de ouders ligt in wijk 2 hoger bij basisschool C dan bij JOGG-basisschool D. Het verschil tussen deze twee scholen is klein, namelijk 0,44.

Bij leerlingen van basisschool A is er volgens 100% van de ouders altijd fruit aanwezig in huis. Dit percentage ligt lager bij JOGG-basisschool B, namelijk 90%.

In wijk 2 geeft 100% van de ouders van basisschool C aan dat er altijd fruit aanwezig is in huis. Dit percentage ligt ook in wijk 2 lager bij de JOGG-basisschool, namelijk 81,8%.

4. Discussie

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek geïnterpreteerd en vergeleken met de literatuur. Dit wordt gedaan per voedingsdeterminant waar Lekker bezig! Hellevoetsluis zich op richt. Vervolgens wordt er kritisch gekeken naar de methodologie en het eigen handelen.

4.1 De inname van (ge)zoete dranken en water

Ten aanzien van de inname van (ge)zoete dranken en water laten de vragenlijsten van de leerlingen hetzelfde beeld zien als de vragenlijsten van de ouders. In de resultaten is te zien dat leerlingen van JOGG-basisscholen B en D vaker water mee naar school nemen dan leerlingen van basisscholen A en C. Ook nemen de leerlingen van JOGG-basisscholen B en D minder vaak (ge)zoete dranken mee naar school in vergelijking met leerlingen van basisscholen A en C.

Het verschil wat betreft de inname van water en (ge)zoete dranken kan voort komen uit de acties die Lekker bezig! Hellevoetsluis de afgelopen jaren heeft ondernomen ter promotie van het thema 'Drinkwater'. Lekker bezig! Hellevoetsluis is in 2014 gestart als JOGG-gemeente en is begonnen met het thema 'Drinkwater'. Het thema Drinkwater is vooral op de JOGG-scholen gepromoot, wat er wellicht voor heeft gezorgd dat de leerlingen van de JOGG-scholen gemiddeld meer water mee naar school nemen en minder (ge)zoete dranken. Dit resultaat is vergelijkbaar met de resultaten in de JOGG-gemeente Zaanstad (Jongeren Op Gezond Gewicht, 2016).

Echter laten de resultaten zien dat leerlingen van JOGG-basisschool D gemiddeld minder glazen water drinken per dag dan leerlingen van basisschool C. Dit verschil is in feite te verwaarlozen ($d=0,05$), maar het zou kunnen komen doordat basisschool C gedurende twee jaar tijdelijk een JOGG-school is geweest, waardoor de leerlingen en hun ouders in aanraking zijn gekomen met de promotie van Lekker bezig! Hellevoetsluis omtrent water drinken.

Volgens Grimm et al. (2004) is de beschikbaarheid van frisdranken in huis sterk geassocieerd met de frisdrank inname van kinderen. Deze theorie is terug te zien in het huidige onderzoek. Uit de resultaten blijkt dat leerlingen bij wie het vaakst (ge)zoete dranken in huis aanwezig zijn ook het vaakst (ge)zoete dranken mee naar school krijgen én gemiddeld de meeste glazen (ge)zoete dranken drinken per dag. Leerlingen bij wie het minst vaak (ge)zoete dranken aanwezig zijn in huis, nemen het minst vaak (ge)zoete dranken en het vaakst water mee naar school.

Eveneens heeft de frisdrank inname van ouders invloed op de frisdrank inname van kinderen (Grimm et al., 2004). In het huidige onderzoek is de ouderlijke invloed ten aanzien van de inname van (ge)zoete dranken ook waargenomen. Leerlingen van wie de ouders gemiddeld de meeste glazen (ge)zoete dranken per dag drinken, consumeren gemiddeld ook de meeste glazen (ge)zoete dranken per dag.

4.2 De ontbijtfrequentie

Er zit weinig tot geen verschil in de ontbijtfrequentie van leerlingen van basisscholen in vergelijking met de JOGG-basisscholen. Dit zou verklaard kunnen worden doordat Lekker bezig! Hellevoetsluis alleen op de website dagelijks gezond ontbijten promoot (Lekker bezig! Hellevoetsluis, z.j.). Verder worden er vanuit de organisatie tot op heden (nog) geen acties uitgevoerd om dagelijks ontbijten te stimuleren. Dit is wellicht ook niet nodig, omdat de ouders aangeven dat hun kinderen bijna zeven dagen in de week een ontbijt nuttigen (6,98).

4.3 De groente- en fruitconsumptie

Opvallend aan de resultaten van de groente- en fruitconsumptie is dat ouders aangeven dat hun kinderen meer fruit en groenten consumeren dan de kinderen zelf aangeven (zie grafieken 10 en 11). Dit kan ten eerste komen doordat ouders wellicht een sociaal wenselijk antwoord geven en een tweede mogelijke oorzaak hiervan kan zijn dat alleen de ouders van wie de kinderen regelmatig groenten en fruit consumeren de vragenlijst hebben ingevuld. Wellicht weten de

leerlingen niet hoe vaak in de week zij groenten consumeren. Het zou voor kinderen misschien niet duidelijk kunnen zijn dat als zij pasta eten dat zij dan ook groenten eten. Dit zou een derde oorzaak kunnen zijn voor het verschil tussen ouders en kinderen.

Drie van de vier scholen deden tijdens de onderzoeksperiode mee aan het EU-schoolfruitproject. Deze scholen kregen drie dagen in de week fruit. Wat opvalt is dat de enige basisschool (basisschool A) die geen EU-schoolfruit heeft gehad het laagst scoort op zowel het aantal dagen dat de leerlingen fruit eten per week en de hoeveelheid stuks fruit per dag.

Rosenkranz en Dzewaltowski (2008) beweren dat minder beschikbaarheid van voedingsmiddelen, zoals groenten en fruit, zorgen voor een lagere consumptie. In het huidige onderzoek is bij 100% van de leerlingen van basisschool C altijd fruit aanwezig. Het resultaat hiervan is dat deze leerlingen het meest frequent fruit eten en ook gemiddeld de meeste porties per dag nuttigen. Opvallend is dat leerlingen van de andere basisschool waar 100% altijd fruit aanwezig is (basisschool A), het laagst scoort op de fruitconsumptie. Mogelijk kan dit komen doordat deze basisschool geen EU-schoolfruit heeft ontvangen gedurende de onderzoeksperiode en de overige basisscholen wel. Bij de drie overige basisscholen is de invloed van aanwezigheid van fruit omtrent de fruitconsumptie wel opgemerkt.

Bij de consumptie van groenten is te zien dat de leerlingen van wie de ouders het vaakst groenten eten zelf ook het vaakst groenten consumeren. Leerlingen van wie de ouders het minst vaak groenten eten, consumeren zelf ook het minst vaak groenten per week. In dit onderzoek worden de kinderen wat betreft de groenteconsumptie wellicht beïnvloed door de groenteconsumptie van de ouders. In een onderzoek van Blanchette en Brug (2005) blijkt ook dat de groenteconsumptie van ouders geassocieerd kan worden met de groenteconsumptie van kinderen.

Blanchette en Brug (2005) geven eveneens aan dat de fruitconsumptie van ouders geassocieerd kan worden met de fruitconsumptie van kinderen. Ten aanzien van de fruitconsumptie is te zien dat leerlingen van wie de ouders de meeste stukken fruit per dag consumeren, ook gemiddeld de meeste stukken fruit per dag eten. Echter nuttigen ouders van basisschool A en basisschool C gemiddeld evenveel stukken fruit, namelijk 1,7 per dag, maar leerlingen van basisschool C scoren ten aanzien van de fruitconsumptie hoger in vergelijking met basisschool A. Dit zou kunnen komen doordat basisschool C EU-schoolfruit heeft ontvangen gedurende de onderzoeksperiode en tijdelijk een JOGG-basisschool is geweest.

4.4 Methode

Het onderzoek kent sterke en zwakke kanten. Sterk aan het onderzoek is dat de onderzoeker onafhankelijk was. De onderzoeker heeft geen invloed gehad op de onderzoeksresultaten. Ook is op elke deelnemende basisschool het onderzoek door dezelfde onafhankelijke onderzoeker uitgevoerd. Een ander sterk punt is dat de vragenlijst voor de leerlingen vooraf is getest bij de doelgroep. Tevens is het onderzoek van extra informatie voorzien door het verzamelen van gegevens bij zowel de ouders als de kinderen.

Hoewel het onderzoek bruikbare resultaten heeft opgeleverd zijn er een aantal kanttekeningen op het eigen handelen en de methodologie van het onderzoek.

De informele gesprekken met de contactpersonen van de deelnemende basisscholen hebben vlak voor of na het afnemen van de vragenlijsten in de klassen plaatsgevonden. Basisschool A heeft aan het onderzoek meegedaan als 'gewone' basisschool, terwijl achteraf is gebleken dat zij wel het beleid hanteren van een JOGG-basisschool. Dit is overigens niet terug te zien in de resultaten, dus de vraag is in hoeverre zij dit beleid uitvoeren. Bij Lekker bezig! Hellevoetsluis is dit fenomeen niet bekend, waardoor er van uit kan worden gegaan dat basisschool A geen actief JOGG-beleid voert. Mocht het onderzoek nog eens uitgevoerd worden, dan is het verstandig om

de informele gesprekken omtrent het beleid van scholen ten aanzien van eten en drinken op school voorafgaand aan het onderzoek af te nemen en aan de hand van deze gesprekken de basisscholen te selecteren.

Tijdens het afnemen van de vragenlijsten bij de leerlingen is gebleken dat het voor de kinderen lastig is om te bepalen of bepaalde voedingsmiddelen wel of niet in huis aanwezig zijn. Om deze reden zijn deze vragen niet meegenomen in het onderzoek. Aan de ouders van de leerlingen is een zelfde vraag gesteld. Zij kunnen de vraag over de aanwezigheid van voedingsmiddelen in huis beter beantwoorden dan de leerlingen. Om deze reden worden omtrent de aanwezigheid van voedingsmiddelen in huis alleen de resultaten van de ouders meegenomen.

Op iedere basisschool heeft het onderzoek plaatsgevonden op een dag en tijdstip wat gunstig was voor de desbetreffende basisschool. Mocht het onderzoek in de toekomst herhaald worden, dan zal het onderzoek bij de leerlingen op elke deelnemende basisschool op hetzelfde neutrale tijdstip plaats moeten vinden om subject error te vermijden.

In de vragenlijst bestemd voor de ouders (zie bijlage 6) is gevraagd naar het aantal opscheplepels groenten dat zij en hun kind(eren) eten. Echter is bij deze vraag niet vermeld om wat voor soort opscheplepel het gaat. Voor elke respondent kan een opscheplepel een andere maat hebben, waardoor deze vraag niet valide is. Deze vraag is dan ook niet meegenomen in het onderzoek. Wanneer het onderzoek nogmaals wordt uitgevoerd dient er bij deze vraag extra informatie gegeven te worden omtrent de grootte van de opscheplepel.

Als laatste is het de vraag of alle vragenlijsten volledig naar waarheid zijn ingevuld en of de resultaten zodoende accuraat zijn. Het is namelijk mogelijk dat de ouders van de leerlingen de vragenlijsten niet volledig naar waarheid hebben ingevuld, omdat zij wellicht een sociaal wenselijk antwoord geven dat voldoet aan de normen van de inname van de onderzochte voedingsdeterminanten. Bij de kinderen is het aannemelijk dat zij de vragenlijst naar waarheid hebben ingevuld omdat de vragenlijsten onder toezicht van de onderzoeker zijn ingevuld. Echter bestaat de kans dat zij enkele vragen niet begrepen of dat zij simpelweg niet weten wat het precieze antwoord op de vraag is.

5. Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de conclusies en de aanbevelingen van het onderzoek weergegeven.

5.1 Conclusie

Er zal antwoord worden gegeven op de volgende onderzoeksvraag: 'Wat is in de gemeente Hellevoetsluis het verschil tussen leerlingen uit groep 4 en 5 van basisscholen in vergelijking met JOGG-basisscholen omtrent de inname van (ge)zoete dranken en water, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie?'

De conclusies van het onderzoek worden beschreven per voedingsdeterminant waar Lekker bezig! Hellevoetsluis zich op richt.

5.1.1 De inname van (ge)zoete dranken en water

Geconcludeerd kan worden dat leerlingen van de JOGG-basisscholen minder vaak (ge)zoete dranken drinken dan leerlingen van de andere basisscholen. Bovendien nemen de leerlingen van de JOGG-basisscholen vaker water mee naar school, maar er is geen verschil tussen leerlingen van de JOGG-basisscholen en de 'gewone' basisscholen omtrent het aantal glazen water dat de leerlingen per dag drinken.

5.1.2 De ontbijtfrequentie

Er is een klein verschil tussen leerlingen van JOGG-basisscholen in vergelijking met leerlingen van 'gewone' basisscholen omtrent de ontbijtfrequentie. Opmerkelijk is dat bijna alle leerlingen gemiddeld zeven dagen per week ontbijten. Alleen de leerlingen van basisschool C scoren iets lager.

5.1.3 De groente- en fruitconsumptie

Er is een middelgroot verschil tussen leerlingen van JOGG-basisscholen in vergelijking met leerlingen van 'gewone' basisscholen omtrent de groenteconsumptie. Leerlingen van basisscholen A en C consumeren vaker groenten dan leerlingen van JOGG-basisscholen B en D.

Eveneens is er een middelgroot verschil tussen leerlingen van JOGG-basisscholen in vergelijking met leerlingen van 'gewone' basisscholen omtrent de fruitconsumptie. In wijk 1 nuttigen leerlingen van JOGG-basisschool B vaker fruit dan leerlingen van basisschool A. Terwijl in wijk 2 leerlingen van basisschool C juist meer fruit consumeren dan leerlingen van JOGG-basisschool D.

Ten aanzien van het aantal stukken fruit dat de leerlingen per dag consumeren is er in wijk 1 geen en in wijk 2 een klein verschil tussen leerlingen van JOGG-basisscholen in vergelijking met leerlingen van 'gewone' basisscholen. In wijk 1 consumeren de leerlingen van basisschool A en JOGG-basisschool B ongeveer evenveel stukken fruit per dag. In wijk 2 nuttigen leerlingen van basisschool C meer stukken fruit per dag dan leerlingen van JOGG-basisschool D.

De conclusie die getrokken kan worden is dat de leerlingen van de 'gewone' basisscholen vaker groenten eten dan leerlingen van de JOGG-basisscholen. Omtrent de fruitconsumptie zijn wisselende resultaten te zien, waardoor er geen duidelijk verschil aan te tonen is tussen leerlingen van JOGG-basisscholen en leerlingen van 'gewone' basisscholen.

5.2 Aanbevelingen

Aan de hand van het onderzoek worden er een aantal aanbevelingen gedaan aan Lekker bezig! Hellevoetsluis. De verwachting is dat zij met de aanbevelingen kunnen werken aan hun ambitie om een gezonde jeugd te laten opgroeien in een gezonde omgeving met volop kansen voor voldoende bewegen en gezonde voeding.

5.2.1 Richten op de ouders van de kinderen

Uit de literatuurstudie en de resultaten van het onderzoek blijkt dat de beschikbaarheid van voedingsmiddelen in huis en de voedingsinname van ouders invloed hebben op de voedingsinname van de kinderen. Om deze reden wordt Lekker bezig! Hellevoetsluis aanbevolen zich meer te richten op de ouders van de Hellevoetse kinderen. De ouders zijn het makkelijkste te bereiken via de basisscholen. Lekker bezig! Hellevoetsluis wordt geadviseerd om vanaf schooljaar 2017/2018 ouderavonden te organiseren op de basisscholen, waarbij ouders op een interactieve manier bewust worden van het belang van water drinken, groenten en fruit eten en ontbijten. Op deze manier kan Lekker bezig! Hellevoetsluis de kinderen indirect via de ouders en de school bereiken. Wanneer verschillende partijen, zoals de ouders en de school, dezelfde boodschap uitdragen omtrent gezonde voeding, is deze op een bepaald moment herkenbaar voor kinderen (Scheele-Goedhart, Rombouts & Wever, 2015).

5.2.2 Basisscholen enthousiasmeren om water te promoten

Uit het huidige onderzoek is gebleken dat leerlingen van de JOGG-basisscholen gemiddeld minder (ge)zoete dranken drinken dan leerlingen van de 'gewone' basisscholen. Om deze reden wordt Lekker bezig! Hellevoetsluis aanbevolen om alle basisscholen in de gemeente Hellevoetsluis, die nog geen water promoten, te enthousiasmeren om water te promoten op school. Volgens Malik et al. (2006) is er een relatie tussen de inname van (ge)zoete dranken en overgewicht en obesitas bij kinderen en volwassenen. Als kinderen vaker zouden kiezen voor water, in plaats van (ge)zoete dranken, zou dat bijdragen aan een gezond gewicht. Hoe meer basisscholen in Hellevoetsluis water promoten, des te minder (ge)zoete dranken de Hellevoetse kinderen drinken, wat bijdraagt aan het bestrijden van overgewicht in de gemeente. Er wordt aangeraden om het huidige onderzoek en resultaten uit andere gemeenten te gebruiken bij het enthousiasmeren van de basisscholen om water te gaan promoten, omdat met dit onderzoek en resultaten van andere gemeenten kan worden aangetoond dat water promoten op school daadwerkelijk een positieve invloed heeft op de inname van (ge)zoete dranken van de leerlingen. De basisscholen zouden kunnen starten met één waterdag. Het onderzoek heeft laten zien waar één waterdag per week in resulteert. Lekker bezig! Hellevoetsluis wordt aangeraden om begin schooljaar 2017/2018 een bijeenkomst te organiseren waarbij zoveel mogelijk contactpersonen van de Hellevoetse basisscholen aanwezig zullen zijn. Tijdens deze bijeenkomst kunnen de resultaten van dit onderzoek, aanvullende literatuur en voorbeelden uit de praktijk worden besproken. Met de basisscholen die enthousiast zijn om één waterdag per week in het beleid op te nemen kan Jeffrey Emor, JOGG-regisseur Hellevoetsluis, vervolg afspraken maken om er samen voor te zorgen dat de waterdag er daadwerkelijk gaat komen.

5.2.3 Starten met het thema Groente... zet je tanden erin!

Uit het huidige onderzoek is gebleken dat leerlingen van 'gewone' basisscholen vaker groenten eten dan leerlingen van de JOGG-basisscholen. De leerlingen eten gemiddeld 5,88 dagen per week groenten. Volgens Brink et al. (2016) zouden kinderen in de leeftijd van vier tot acht jaar 100 – 150 gram groenten per dag moeten eten. Aangezien de leerlingen van de deelnemende basisscholen gemiddeld niet voldoen aan de norm, wordt Lekker bezig! Hellevoetsluis aangeraden om te starten met het thema 'Groente... zet je tanden erin!', een initiatief van JOGG. Met de themacampagne Groente...zet je tanden erin! helpt JOGG de professionals in JOGG-gemeenten om kinderen en hun ouders dagelijks meer groenten te laten eten (eetgroente, z.j.). Het advies aan Lekker bezig! Hellevoetsluis is om te starten met dit thema op de basisscholen

die al enige tijd een JOGG-beleid hanteren. Deze basisscholen staan open om te werken aan een gezonde omgeving voor kinderen en gezonde voeding en bewegen te stimuleren. Zij zullen dan ook eerder open staan om groenten te promoten.

Lekker bezig! Hellevoetsluis zou begin schooljaar 2017/2018 een bijeenkomst kunnen organiseren voor JOGG-basisscholen in de gemeente om het thema 'Groente... zet je tanden erin!' te introduceren en om samen invulling te geven aan het nieuwe thema.

Barr, S.I., DiFrancesco, L., & Fulgoni, V.L. (2014). Breakfast consumption is positively associated with nutrient adequacy in Canadian children and adolescents. *British Journal of Nutrition*, 112, 1373–1383. doi:10.1017/S0007114514002190

Beck, R. (2015). *Oorzaak en gevolg van overgewicht*. Geraadpleegd op 28 november 2016, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/oorzaak-en-gevolg-van-overgewicht/>

Berg-de Ruiters, A.E. van den., Poort, E., Schouten., G.M., Smit, N., & Veelen-Dieleman, N.F.A. (2014). *Gezondheid in kaart 2014 Hellevoetsluis*. Gedownload op 28 november 2016, van http://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/onderzoek/professionals/gezondheid-in-kaart.html?tx_rkdownload_pi1%5Bfileid%5D=937&cHash=0904265462e795ae1958fef943092245

Berg, H. van den. (2011). *Gezonde voeding*. Gedownload op 11 december 2016, van http://download.springer.com.lib.fontys.nl/static/pdf/542/chp%253A10.1007%252F978-90-313-8434-1_2.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Fchapter%2F10.1007%2F978-90-313-8434-1_2&token2=exp=1492594921~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F542%2Fchp%25253A10.1007%25252F978-90-313-8434-1_2.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Fchapter%252F10.1007%25252F978-90-313-8434-1_2*&hmac=5e326d3d9e8a7c0f388986707bc7a4fc890166fd46e7a82ed8fad94bd0bb1c37

Blanchette, L., & Brug, J. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6–12-year-old children and effective interventions to increase consumption. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18, 431–443. doi:10.1111/j.1365-277X.2005.00648.x

Borys, J.M., Bodo, Y.L., Jebb, S.A., Seidell, J.C., Summerbell, C., Richards, D., . . . Swinburn, B. (2012). EPODE approach for childhood obesity prevention: methods, progress and international development. *Obesity Reviews*, 13, 299–315. doi:10.1111/j.1467-789X.2011.00950.x

Brink, L., Postma-Smeets, A., Stafleu, A., & Wolvers, D. (2016). *Richtlijnen Schijf van Vijf*. Gedownload op 19 december 2016, van http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Schijf%20van%20Vijf%202016/VC_Richtlijnen_Schijf_van_Vijf_2016.pdf

Brug, J., & Visscher, T.L.S. (2004). Determinanten van overgewicht. *Bijblijven*, 20, 353–360. doi:10.1007/BF03059808

Bulk-Bunschoten, A.M.W., Renders, C.M., Leerdam, F.J.M. van., & Hirasing, R.A. (2005). *Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht*. Gedownload op 16 december 2016, van [file:///C:/Users/Xanne/Downloads/bulk-2005-overbruggingsplank%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Xanne/Downloads/bulk-2005-overbruggingsplank%20(1).pdf)

Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., & Dietz, W.H. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. Gedownload op 3 december 2016, van <http://www.bmj.com/content/bmj/320/7244/1240.full.pdf>

Craeynest, P. (2010). *Psychologie van de levensloop inleiding in de ontwikkelingspsychologie*. Leuven, België: ACCO.

Dagevos, H., & Munnichs, G. (2007). *De obesogene samenleving*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

De Gezondheidsraad. (2015). *Voedingspatronen*. Gedownload op 11 december 2016, van https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1529_voedingspatronen_0.pdf

Dietz, W.H., & Gortmaker, S.L. (2001). Preventing obesity in children and adolescents. *Annu Rev Public Health*, 22, 337-353. doi:10.1146/annurev.publhealth.22.1.337

Eetgroente. (z.j.). *Groente eten in JOGG-gemeenten*. Geraadpleegd op 30 april 2017, van <http://www.eetgroente.nl/home/>

Ellis, P.D. (2010). *The essential guide to effect size: An introduction to statistical power, meta-analysis and the interpretation of research results*. Cambridge, Engeland: Cambridge University Press.

Gillman, M.W., Rifas-Shiman, S.L., Frazier, A.L., Rockett, H.R.H., Camargo, C.A., Field, A.E., . . . Colditz, G.A. (2000). Family Dinner and Diet Quality Among Older Children and Adolescents. *Archives of Family Medicine*, 9, 235-240. doi:10.1001/archfami.9.3.235

Gratton, C., & Jones, I. (2007). *Onderzoeksmethoden voor sportstudies*. Abingdon, Engeland: Routledge.

Grimm, G.C., Harnack, L., & Story, M. (2004). Factors associated with soft drink consumption in school-aged children. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 104, 1244–1249. doi: 10.1016/j.jada.2004.05.206

Hearn, M.D., Baranowski, T., Baranowski, J., Doyle, C., Smith, M., Lin, L.S., & Resnicow, K. (1998). Environmental Influences on Dietary Behavior among Children: Availability and Accessibility of Fruits and Vegetables Enable Consumption. *Journal of Health Education*, 29, 26-32. doi: 10.1080/10556699.1998.10603294

Huizing, H.G., Sijtsma, A., & Sauer, P.J.J. (2010). Obesitas bij jonge kinderen. *Bijblijven*, 26, 22-31. doi: 10.1007/BF03088778

Hurk, K. van den., Dommelen, P. van., Wilde, J.A. de., Verkerk, P.H., Buuren, S. van., & Hirasings, R.A. (2006). *Prevalentie van overgewicht en obesitas bij jeugdigen 4-15 jaar in de periode 2002-2004*. Gedownload op 3 december 2016, van <https://www.tno.nl/media/2542/tnorapportovergewicht2006.pdf>

Jongeren op gezond gewicht. (z.j.). *Drinkwater*. Geraadpleegd op 9 december 2016, van <https://jongerenopgezondgewicht.nl/wat-we-doen/drinkwater/hoe-het-werkt>

Jongeren op gezond gewicht. (2016). *Feiten en cijfers oktober 2016*. Gedownload op 6 december 2016, van https://jongerenopgezondgewicht.nl/userfiles/feiten_cijfers/Feiten%20en%20cijfers%20 oktober2016.pdf

Jongeren op gezond gewicht. (z.j.). *Het doel*. Geraadpleegd op 4 december 2016, van <https://jongerenopgezondgewicht.nl/het-doel>

Jongeren op gezond gewicht. (z.j.). *Hoe het werkt*. Geraadpleegd op 4 december 2016, van <https://jongerenopgezondgewicht.nl/wat-we-doen/jogg-aanpak/hoe-het-werkt>

Jongeren op gezond gewicht. (z.j.). *Jogg-aanpak*. Geraadpleegd op 4 december 2016, van <https://jongerenopgezondgewicht.nl/wat-we-doen/jogg-aanpak>

Jongeren op gezond gewicht. (z.j.). *Thema's*. Geraadpleegd op 9 december 2016, van <https://jongerenopgezondgewicht.nl/wiki/themas>

Kans, K., Lubberman, J., & Vegt, A.L. van der. (2009). *Monitor ouderbetrokkenheid in het funderend onderwijs*. Gedownload op 21 december 2016, van http://www.sardes.nl/uploads/174578a_monitorouderbetrokkenheid.pdf

- Katan, M.B. (2016). *10 sept 2016: In alles zit suiker*. Geraadpleegd op 15 december 2016, van http://mkatan.nl/nrc-columns/536-in-alles-zit-suiker#_edn7
- Lanting, C.I., Heerdink-Obenhuijsen, N., Schuit-van Raamsdonk, H.L.L., Hofman- van den Hoogen, E.M.M., Leeuwenburg-Grijseels, E.H., Broerse, A., . . . Drongelen, K.I. van. (2013). *Voeding en Eetgedrag Samenvatting*. Gedownload op 11 december 2016, van https://assets.ncj.nl/docs/jgz-richtlijn_voeding-en-eetgedrag_de_samenvatting_.pdf
- Lekker bezig! Hellevoetsluis. (2016). *Hellevoetsluis*. Geraadpleegd op 9 december 2016, van <http://www.lekkerbezighellevoetsluis.nl/hellevoetsluis-sub/>
- Lekker bezig! Hellevoetsluis. (2016). *Landelijk*. Geraadpleegd op 4 december 2016, van <http://www.lekkerbezighellevoetsluis.nl/landelijk-sub/>
- Lekker bezig! Hellevoetsluis. (2016). *Wat is Lekker bezig! Hellevoetsluis?*. Geraadpleegd op 28 november 2016, van <http://www.lekkerbezighellevoetsluis.nl/>
- Lippevelde, W. van., Velde, S.J. te., Verloigne, M., Stralen, M.M. van., Bourdeaudhuij, I. de., Manios, Y., . . . Maes, L. (2013). Associations between Family-Related Factors, Breakfast Consumption and BMI among 10- to 12-Year-Old European Children: The Cross-Sectional ENERGY-Study. *PLOS ONE*, 8, 1-8. doi: 10.1371/journal.pone.0079550
- Malik, V.S., Schulze, M.B., & Hu, F.B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84, 274-288. Gedownload op 11 december 2016, van <http://ajcn.nutrition.org/content/84/2/274.full.pdf>
- Meima, A., Joosten-van Zwanenburg, E., & Jansen, W. (2008). *Effectevaluatie van Lekker Fit! in Rotterdam*. Gedownload op 6 december 2016, van http://leidraad.nisb.nl/documenten/lekker_20fit_20effectevaluatie_20def_20met_20bijlagen.pdf
- Nederlands Jeugdinstituut. (2017). *Effectgrootte*. Geraadpleegd op 12 april 2017, van <http://www.nji.nl/Effectgrootte>
- Rennie, K.L., Johnson, L., & Jebb, S.A. (2005). Behavioural determinants of obesity. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19, 343-358. doi: 10.1016/j.beem.2005.04.003
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2015). *Gezond gewicht*. Geraadpleegd op 23 november 2016, van http://www.rivm.nl/Onderwerpen/L/Leefstijlmonitor/Cijfers/Gezond_gewicht
- Rosenkranz, R.R., & Dziewaltowski, D.A. (2008). Model of the home food environment pertaining to childhood obesity. *Nutrition Reviews*, 66, 123-140. doi:10.1111/j.1753-4887.2008.00017.x
- Santiago, S., Zazpe, I., Marti, A., Cuervo, M., & Martinez, J.A. (2013). Gender differences in lifestyle determinants of overweight prevalence in a sample of Southern European children. *Obesity Research & Clinical Practice*, 7, 391-400. doi:10.1016/j.orcp.2012.07.001
- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, S22-S25. doi: 10.1017/S0007114508892471
- Scheele-Goedhart, J., Rombouts, H., & Wever, T. (2015). *Succesfactoren Schoolaanpakken Gezond Gewicht in de G4*. Gedownload op 4 december 2016, van https://www.utrecht.nl/fileadmin/uploads/documenten/5.sociaal-maatschappelijk/GG_GD/Gezonde_Leefstijl/Gezond_gewicht/20150714-Achtergronddocument-onderzoek-KSF-scholenaanpak-JOGG-G4.pdf
- Schrijvers, C.T.M., & Schoemaker, C.G. (2008). *Spelen met gezondheid Leefstijl en psychische gezondheid van de Nederlandse jeugd*. Gedownload op 28 november 2016, van

<http://www.rivm.nl/dsresource?objectid=c8e664ad-709c-45c3-8e51259c5d0ee87e&type=org&disposition=inline>

Smetanina, N., Albaviciute, E., Babinska, V., Karinauskiene, L., Albertsson-Wikland, K., Petrauskiene, A., & Verkauskiene, R. (2015). Prevalence of overweight/obesity in relation to dietary habits and lifestyle among 7–17 years old children and adolescents in Lithuania. *BMC public health*, 15, 1001-1010. doi:10.1186/s12889-015-2340-y

Smit, F., Driessen, G., Sluiter, R., & Brus, M. (2007). *Ouders, scholen en diversiteit Ouderbetrokkenheid en -participatie op scholen met veel en weinig achterstandsleerlingen*. Gedownload op 21 december 2016, van <https://www.rijksoverheid.nl/.../2007/11/.../rapport-ouders-scholen-en-diversiteit.pdf>

Stegeman, N. (2013). *Voeding bij gezondheid en ziekte*. Groningen/Houten: Noordhoff.

Timmers-Huigens, D. (2009). *Opvoedingsstress! Oorzaken en oplossingen*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Verhulst, F.C. (2005). *De ontwikkeling van het kind*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Voedingscentrum. (2014). *Eettabel Praktische gids met voedingswaarden van meer dan 1700 producten!* Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland.

Voedingscentrum. (z.j.). *Wat geef ik te drinken?* Geraadpleegd op 15 december 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-te-drinken-.aspx>

World Health Organization. (2016). *Obesity and overweight*. Geraadpleegd op 3 december 2016, van <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Bijlagen

Bijlage 1: informatiebrief ouders	35
Bijlage 2: korte instructie voor in de klas	36
Bijlage 3: resultaten informele gesprekken	37
Bijlage 4: operationalisatieschema's vragenlijsten	38
Bijlage 5: vragenlijst voor leerlingen	50
Bijlage 6: vragenlijst ouders.....	57

Betreft: Onderzoek 'Lekker bezig! Hellevoetsluis'

Sinds februari 2014 werkt de gemeente Hellevoetsluis met de JOGG-aanpak (Jongeren Op Gezond Gewicht). De aanpak van Jongeren Op Gezond Gewicht wordt in Hellevoetsluis uitgevoerd onder de term 'Lekker bezig! Hellevoetsluis'. JOGG is een landelijk initiatief dat zich richt op jongeren (0 - 19 jaar), hun ouders en hun omgeving. In een JOGG-aanpak bundelen private en publieke partijen de krachten om gezonde voeding en bewegen aantrekkelijk en gemakkelijk te maken.

Xanne Nanuru is vierdejaarsstudent Sportkunde aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. Voor haar afstudeerstage gaat zij het effect van 'Lekker bezig! Hellevoetsluis' op de voedingsinname van kinderen in de groepen 4 en 5 onderzoeken. Het doel van het onderzoek is achterhalen wat het verschil is tussen de voedingsinname van kinderen van basisscholen die zijn aangesloten bij de JOGG beweging en van basisscholen die hier niet bij aangesloten zijn. Het onderzoek zal middels een vragenlijst in de klas plaatsvinden. Tevens zult u als ouder/verzorger een enquête ontvangen over de voedingsinname van uw kind en uzelf.

Het onderzoek zal in maart 2017 plaatsvinden. De resultaten zullen aan het einde van het schooljaar 2016/2017 gedeeld worden met de deelnemende scholen.

De namen van de deelnemende scholen, kinderen en ouders/verzorgers zullen overigens nergens vermeld worden, waardoor anonimiteit wordt gegarandeerd.

Heeft u liever niet dat uw kind mee wordt genomen in het onderzoek van 'Lekker bezig! Hellevoetsluis' dan wordt u vriendelijke verzocht de onderstaande strook in te vullen en zo spoedig mogelijk in te leveren bij de groepsleerkracht. Wanneer u de strook niet inlevert gaan wij er van uit dat wij toestemming hebben om uw zoon/dochter deel te laten nemen aan het onderzoek.

Naam leerling: _____

Groep: _____

Hierbij geef ik **geen** toestemming om mijn zoon/dochter mee te nemen in het onderzoek van 'Lekker bezig! Hellevoetsluis'.

Handtekening ouder/verzorger:

Bijlage 2: korte instructie voor in de klas

Hallo allemaal,

Ik heb hier boekjes met vragen over eten en drinken. Ik zou het fijn vinden als je deze vragen invult. Ik wil weten wat **jij** eet of drinkt. Kijk dus niet bij je buurman of buurvrouw, want het gaat om jouw antwoorden. Vul de vragen zo eerlijk mogelijk in. Niemand komt te weten wat jij hebt ingevuld en er zijn **geen** foute antwoorden.

Ik zal de vragen rustig voorlezen en elke vraag zal ik minimaal één keer herhalen. Je krijgt voldoende tijd om na te denken. Je geeft antwoord op de vraag door het antwoord te omcirkelen. Als je je vergist, zet dan een kruis door het verkeerde antwoord en omcirkel het juiste antwoord. Als je een vraag niet snapt of je bent nog niet klaar met het beantwoorden van de vraag steek dan je vinger op. Als we klaar zijn kijk je nog even na of je alle vragen hebt beantwoord en daarna zal ik de boekjes ophalen.

Veel plezier met invullen!

Bijlage 3: resultaten informele gesprekken

In Tabel 1 zijn de resultaten weergegeven van de informele gesprekken met de contactpersonen van de deelnemende basisscholen.

Tabel 1

Resultaten informele gesprekken contactpersonen basisscholen

Basisschool A (N=1)	JOGG-Basisschool B (N=1)
✓ 1 waterdag ✓ 1 fruitdag ✓ Overblijf: kinderen krijgen na het eten een stukje fruit + 1 klein snoepje. Snoep van thuis is niet toegestaan.	✓ 3 dagen EU-schoolfruit ✓ 2 dagen zelf fruit mee Streven naar 5 dagen fruit als EU-schoolfruit vervalt. ✓ Geen koeken ✓ Overblijf: kinderen krijgen 1 snoepje. Snoep van thuis is niet toegestaan. ✓ Stimuleren gezond trakteren, maar het is niet verplicht. ✓ Geen beleid t.a.v. water drinken op school, maar het wordt wel gestimuleerd.
Basisschool C (N=2)	JOGG-Basisschool D (N=2)
✓ 3 dagen EU-schoolfruit ✓ Geen beleid t.a.v. eten en drinken op school.	✓ 3 dagen EU-schoolfruit Streven is om deze 3 dagen fruit door te zetten wanneer EU-schoolfruit vervalt. ✓ Stimuleren gezond trakteren en gezonde pauzehap. ✓ 1 waterdag ✓ 1 fruitdag ✓ Overblijf: kinderen krijgen na het eten een stukje fruit + 1 klein snoepje. Snoep van thuis is niet toegestaan. ✓ Tijdens schoolfeesten/schoolreisjes hebben de kinderen de keuze tussen gezond en ongezond.

Bijlage 4: operationalisatieschema's vragenlijsten

Hieronder de twee operationalisatieschema's waarin begrippen afkomstig uit de literatuur zijn vertaald naar vragen voor in de vragenlijsten. Als eerste zal het operationalisatieschema worden weergegeven voor de vragenlijst voor de kinderen gevolgd door het operationalisatieschema voor de vragenlijst voor de ouders.

Operationalisatieschema vragenlijst kinderen				
<i>Wat is in de gemeente Hellevoetsluis het verschil tussen leerlingen uit groep 4 en 5 van basisscholen in vergelijking met JOGG-basisscholen omtrent de inname van water en gezonde dranken, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie?</i>				
Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit de definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen	Antwoord categorieën
<u>Leerlingen uit de groepen 4 en 5</u> = iemand die onderwijs volgt (Van Dale, 2016) en tussen de 7 en 9 jaar oud zijn (Craeynest, 2010).		Geslacht	Ben je een jongen of een meisje?	Jongen Meisje
		Leeftijd	Hoe oud ben je?	6 jaar 7 jaar 8 jaar 9 jaar
		Klas	In welke klas zit je?	Groep 4 Groep 5
<u>Voedingsdeterminanten</u> = voedingsdeterminanten die van invloed zijn op overgewicht en obesitas bij kinderen (Rennie, Johnson & Jebb, 2005). Lekker Bezig! Hellevoetsluis richt zich vooral op de determinanten: de inname	(Ge)zonde dranken	Frequentie consumptie (ge)zonde dranken	Hoe vaak neem je limonade, frisdrank, sportdrank mee naar school, of andere dranken waar suiker in zit?	nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week

van (Ge)zoete dranken en water, de ontbijtfrequentie en de groente- en fruitconsumptie (Lekker Bezig! Hellevoetsluis, 2016).	Water	Eenheden consumptie (ge)zoete dranken	Hoe veel glazen limonade, frisdrank of sportdrank (of andere dranken waar suiker in zit) heb je gisteren gedronken ?	Geen 1 glas 2 glazen 3 glazen 4 glazen 5 glazen of meer
		Aanwezigheid (ge)zoete dranken in huis	Zijn er altijd pakjes drinken, frisdranken, limonades of sportdranken in huis?	Ja Nee Weet ik niet
		Frequentie consumptie water	Hoe vaak neem je water mee naar school?	nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week
	Ontbijten	Eenheden consumptie (ge)zoete dranken	Hoe veel glazen water heb je gisteren gedronken ?	Geen 1 glas 2 glazen 3 glazen 4 glazen 5 glazen of meer
		Frequentie van ontbijten	Heb je vanmorgen vóórdat je naar school ging iets gegeten (ontbijt)?	Ja Nee
			Hoe veel dagen per week eet je iets vóórdat je naar school gaat?	Nooit 1 keer per week 2 keer per week 3 keer per week 4 keer per week 5 keer per week

	Groente- en fruitconsumptie	Ontbijtfrequentie ouders	Hoe veel dagen per week ontbijt je samen met papa of mama?	Nooit 1 keer per week 2 keer per week 3 keer per week 4 keer per week 5 keer per week 6 keer per week 7 keer per week
		Aanwezigheid ontbijtproducten in huis.	Is er altijd iets in huis om te eten voordat je naar school gaat (ontbijt)?	Ja Nee Weet ik niet
		Frequentie van fruitconsumptie	Hoe veel dagen per week eet je fruit?	Nooit 1 keer per week 2 keer per week 3 keer per week 4 keer per week 5 keer per week 6 keer per week 7 keer per week
		Fruitconsumptie in eenheden	Hoeveel fruit heb je gisteren fruit gegeten?	Ik heb geen fruit op Een half stuk fruit (bijvoorbeeld 1 mandarijn of een halve appel) 1 stuk fruit 1 plus een half stuk fruit (bijvoorbeeld een appel en een mandarijn) 2 of meer stukken fruit
		Aanwezigheid fruit in huis	Is er altijd fruit in huis?	Ja Nee Weet ik niet

		Frequentie van groenteconsumptie	Hoe veel dagen per week eet je groenten?	Nooit 1 keer per week 2 keer per week 3 keer per week 4 keer per week 5 keer per week 6 keer per week 7 keer per week
		Aanwezigheid groenten in huis	Zijn er altijd groenten in huis?	Ja Nee Weet ik niet

Operationalisatieschema vragenlijst ouders

Wat is in de gemeente Hellevoetsluis het verschil tussen leerlingen uit groep 4 en 5 van basisscholen in vergelijking met JOGG-basisscholen omtrent de inname van water en gezonde dranken, de groente- en fruitconsumptie en de ontbijtfrequentie?

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit de definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen	Antwoord categorieën
<u>Leerlingen uit de groepen 4 en 5</u> = iemand die onderwijs volgt (Van Dale, 2016) en tussen de 7 en 9 jaar oud zijn (Craeynest, 2010).	Kenmerken geslacht, leeftijd en klas	Geslacht Leeftijd Klas	Is uw kind een jongen of een meisje? Wat is de leeftijd van uw kind? In welke klas zit uw kind?	Jongen Meisje 6 jaar 7 jaar 8 jaar 9 jaar Groep 4 Groep 5
<u>Overgewicht en obesitas</u> = Een abnormale of excessieve vetophoping die de gezondheid kunnen schaden (World Health Organization, 2016). Om overgewicht en obesitas bij volwassenen te classificeren wordt vaak gebruik gemaakt van de body mass index (BMI). Het BMI bij volwassenen kan berekend worden door het lichaamsgewicht in kilogram te delen door de lichaamslengte in meters in	Lichaamslengte (m) Lichaamsgewicht (kg)	BMI (KG/M ²)	Wat is de lengte van uw kind (m)? Wat is het gewicht van uw kind (kg)?	 meter kilogram

het kwadraat (kg/m ²) (WHO, 2016).				
<u>Basisscholen en JOGG-basisscholen</u> = Een basisschool die zich heeft aangesloten bij de JOGG-beweging heeft minimaal één water- en één fruitdag, drinkt water na de gymlessen en sportactiviteiten en doet mee aan de lokale sportstimuleringsprojecten van Sportteam PUSH.		School	Op welke school zit uw kind?	Basisschool A JOGG-basisschool B Basisschool C JOGG-basisschool D
<u>Voedingsdeterminanten</u> = voedingsdeterminanten die van invloed zijn op overgewicht en obesitas bij kinderen (Rennie, Johnson & Jebb, 2005). Lekker Bezig! Hellevoetsluis richt zich vooral op de determinanten: de inname van (Ge)zoete dranken en water, de ontbijtfrequentie en groente- en fruitconsumptie (Lekker Bezig! Hellevoetsluis, 2016).	(Ge)zoete dranken	Frequentie en eenheden consumptie (ge)zoete dranken	Hoe vaak neemt uw kind limonade, frisdrank, sportdrank mee naar school, of andere dranken waar suiker in zit? Hoeveel dagen per week drinkt uw kind suikerhoudende dranken? (zoals frisdrank met suiker, limonade, roosvicee, wicky, lessini, diksap, thee met suiker, ice-tea, vruchtensappen, dubbelfrisss) Op de dagen dat uw kind suikerhoudende dranken drinkt, hoeveel glazen drinkt uw kind daar dan van?	nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week (Bijna) nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week Geen of minder dan 1 glas per dag 1 glas per dag 2 glazen per dag 3 glazen per dag 4 glazen per dag

		Beschikbaarheid (ge)zoete dranken in huis	Bij ons thuis zijn (ge)zoete dranken aanwezig voor mijn kind.	5 glazen of meer glazen per dag Altijd Vaak Soms Zelden Nooit
		Frequentie en eenheden consumptie (ge)zoete dranken ouder(s)	Hoeveel dagen per week drinkt u suikerhoudende dranken?	(Bijna) nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week
			Op de dagen dat u suikerhoudende dranken drinkt, hoeveel glazen drinkt u daar dan van?	Geen of minder dan 1 glas per dag 1 glas per dag 2 glazen per dag 3 glazen per dag 4 glazen per dag 5 glazen of meer glazen per dag
	Water	Frequentie en eenheden consumptie water	Hoe vaak neemt uw kind water mee naar school?	nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week

			Hoeveel dagen per week drinkt uw kind water of thee zonder suiker? Op de dagen dat uw kind water of thee zonder suiker drinkt, hoeveel glazen drinkt uw kind daar dan van?	(Bijna) nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week Geen of minder dan 1 glas per dag 1 glas per dag 2 glazen per dag 3 glazen per dag 4 glazen per dag 5 glazen of meer glazen per dag
		Frequentie en eenheden consumptie water ouders	Hoeveel dagen per week drinkt u water of thee zonder suiker? Op de dagen dat u water drinkt, hoeveel glazen drinkt u daar dan van?	(Bijna) nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week Geen of minder dan 1 glas per dag 1 glas per dag 2 glazen per dag 3 glazen per dag 4 glazen per dag 5 glazen of meer glazen per dag

	Ontbijtfrequentie	Ontbijtfrequentie kind	Hoe veel dagen per week ontbijt uw kind?	Nooit 1 keer per week 2 keer per week 3 keer per week 4 keer per week 5 keer per week 6 keer per week 7 keer per week
		Ontbijtfrequentie ouder(s)	Hoe veel dagen per week ontbijt uzelf?	(bijna) Nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week
		Ontbijtfrequentie ouder(s) en kind samen	Hoeveel dagen per week ontbijt u samen met uw kind?	(bijna) Nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week
		Beschikbaarheid ontbijtproducten in huis	Bij ons thuis zijn ontbijtproducten aanwezig voor mijn kind.	Altijd Vaak Soms Zelden Nooit

	Groente- en fruitconsumptie	Frequentie van fruitconsumptie	Hoe veel dagen per week eet uw kind fruit?	(bijna) Nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week
		Fruitconsumptie in eenheden	Op de dagen dat uw kind fruit eet, hoeveel porties eet uw kind dan meestal per dag? (1 portie fruit is bijvoorbeeld 1 appel of 1 banaan of 1 perzik of 1 kiwi of 2 mandarijnen of 2 pruimen of een handje druiven/kersen/aardbeien)	½ portie per dag (bijv. halve appel of 1 mandarijn) 1 portie per dag 1½ portie per dag 2 porties per dag 2½ porties per dag 3 porties of meer per dag n.v.t. kind eet geen fruit
		Frequentie van groenteconsumptie	Hoe veel dagen per week eet uw kind groenten? <i>Onder groente wordt verstaan: Bladgroenten: spinazie, andijvie, kropsla Stengelgroenten, bleekselderij, prei, asperges Wortel en knolgewassen: wortelen, bieten, radijs Koolsoorten; bloemkool, broccoli, boerenkool Peulvruchten; doperwtjes, sperziebonen Vruchtgroenten: tomaten, paprika, komkommer Aardappelen en bonen tellen niet mee!</i>	(bijna) Nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week

		Groenteconsumptie in eenheden	Op de dagen dat uw kind groenten eet hoeveel opscheplepels groenten zijn dat dan per dag?	minder dan 1 opscheplepel 1 opscheplepel 2 opscheplepels 3 opscheplepels meer dan 3 opscheplepels n.v.t. kind eet geen groenten
		Frequentie fruitconsumptie ouders	Hoeveel dagen per week eet u fruit?	(bijna) Nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week
		Fruitconsumptie in eenheden ouders	Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel porties eet u dan gemiddeld per dag?	½ portie per dag (bijv. halve appel of 1 mandarijn) 1 portie per dag 1½ portie per dag 2 porties per dag 2½ porties per dag 3 porties of meer per dag n.v.t. kind eet geen fruit
		Frequentie van groenteconsumptie	Hoeveel dagen per week eet u groenten? Onder groenten wordt verstaan: <i>Bladgroenten: spinazie, andijvie, kropsla</i> <i>Stengelgroenten, bleekselderij, prei, asperges</i> <i>Wortel en knolgewassen: wortelen, bieten, radijs</i>	(bijna) Nooit 1 dag per week 2 dagen per week 3 dagen per week 4 dagen per week 5 dagen per week 6 dagen per week 7 dagen per week

			<i>Koolsoorten; bloemkool, broccoli, boerenkool</i> <i>Peulvruchten; doperwtjes, sperziebonen</i> <i>Vruchtgroenten; tomaten, paprika, komkommer</i> <i>Aardappelen en bonen tellen niet mee!</i>	
		Groenteconsumptie in eenheden	Op de dagen dat u groenten eet hoeveel opscheplepels groenten zijn dat dan per dag?	minder dan 1 opscheplepel 1 opscheplepel 2 opscheplepels 3 opscheplepels 4 opscheplepels 5 opscheplepels meer dan 5 opscheplepels n.v.t. ik eet geen groenten
		Beschikbaarheid fruit in huis	Bij ons thuis is fruit aanwezig voor mijn kind.	Altijd Vaak Soms Zelden Nooit
		Beschikbaarheid groenten in huis	Bij ons thuis zijn groenten aanwezig voor mijn kind.	Altijd Vaak Soms Zelden Nooit

Vragenlijst leerlingen

Naam school + locatie	
-----------------------	--

Hallo!

Dit is een boekje met vragen over eten en drinken. We vinden het fijn als je deze vragen invult. We willen weten wat **jij** eet of drinkt. Kijk dus niet bij je buurman of buurvrouw, want het gaat om jouw antwoorden. Vul de vragen zo eerlijk mogelijk in. Niemand komt te weten wat jij hebt ingevuld en er zijn **geen** foute antwoorden.

Vóór we beginnen:

- De vragen zullen rustig worden voorgelezen. Elke vraag wordt minimaal één keer herhaald.
- Je krijgt voldoende tijd om na te denken.
- Omcirkel het juiste antwoord (zie voorbeeld).
- Als je je vergist, zet dan een kruis door het verkeerde antwoord en omcirkel het juiste antwoord.
- Als je een vraag niet snapt of je bent nog niet klaar met het beantwoorden van de vraag steek dan je vinger op.
- Aan het einde worden de boekjes opgehaald.

Veel plezier!



Voorbeeld

1. In welke groep zit je? Omcirkel het juiste antwoord.



1. Ben je een jongen of een meisje? Omcirkel het juiste plaatje.



Jongen



Meisje

2. Hoe oud ben je? Omcirkel het juiste cijfer.

6

6 jaar

7

7 jaar

8

8 jaar

9

9 jaar

3. In welke groep zit je? Omcirkel het juiste cijfer.

4

Groep 4

5

Groep 5

4. Hoe vaak neem je een pakje drinken, limonade, frisdrank of sportdrank mee naar school? Omcirkel het juiste cijfer.

X

Nooit

1

1 dag per week

2

2 dagen per week

3

3 dagen per week

4

4 dagen per week

5

5 dagen per week

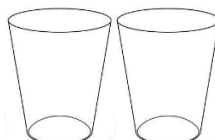
5. Hoeveel pakjes/glazen limonade, frisdrank of sportdrank heb je gisteren gedronken? Omcirkel het juiste aantal glazen.

X

Geen



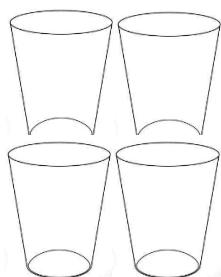
1 glas/pakje



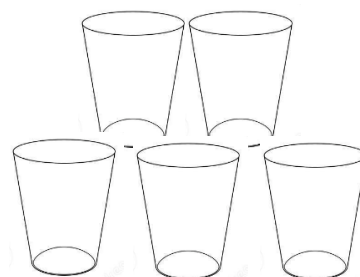
2 glazen/pakjes



3 glazen/pakjes



4 glazen/pakjes



5 of meer glazen/pakjes

6. Hoe vaak neem je water mee naar school? Omcirkel het juiste cijfer.

X

Nooit

1

1 dag per week

2

2 dagen per week

3

3 dagen per week

4

4 dagen per week

5

5 dagen per week

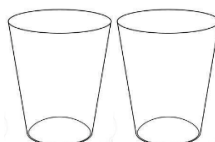
7. Hoeveel glazen water heb je gisteren gedronken? Omcirkel het juiste aantal glazen.

X

Geen



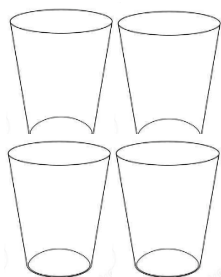
1 glas



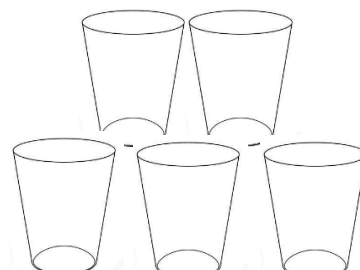
2 glazen



3 glazen



4 glazen



5 of meer glazen

8. Heb je vanmorgen vóórdat je naar school ging iets gegeten (ontbijt)? Omcirkel het juiste antwoord.

JA

NEE

9. Hoeveel dagen per week eet je iets vóórdat je naar school gaat? Omcirkel het juiste cijfer.

X

Nooit

1

1 dag

2

2 dagen

3

3 dagen

4

4 dagen

5

5 dagen

10. Hoeveel dagen per week eet je fruit? Omcirkel het juiste cijfer.

X

Geen

1

1 dag

2

2 dagen

3

3 dagen

4

4 dagen

5

5 dagen

6

6 dagen

7

7 dagen

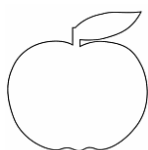
11. Hoeveel stuks fruit heb je gisteren gegeten? Omcirkel het juiste antwoord.

X

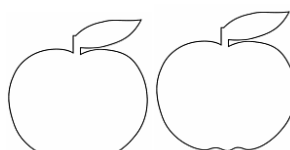
Ik heb geen fruit gegeten



een half stuk fruit bijvoorbeeld een halve appel of een mandarijn



1 stuk fruit



2 of meer stukken fruit

12. Hoeveel dagen per week eet je groenten? Omcirkel het juiste cijfer.

X

Geen

1

1 dag

2

2 dagen

3

3 dagen

4

4 dagen

5

5 dagen

6

6 dagen

7

7 dagen

13. Hoeveel dagen per week ontbijt je samen met papa, mama of allebei? Omcirkel het juiste antwoord.

X 1 2 3 4 5 6 7

Geen

1 dag

2 dagen

3 dagen

4 dagen

5 dagen

6 dagen

7 dagen

14. Zijn er altijd pakjes drinken, frisdranken, limonades of sportdranken in huis? Omcirkel het juiste antwoord.

JA

NEE



weet ik niet

15. Is er altijd fruit in huis? Omcirkel het juiste antwoord.

JA

NEE



weet ik niet

16. Zijn er altijd groenten in huis? Omcirkel het juiste antwoord.

JA

NEE



weet ik niet

17. Is er altijd iets in huis om te eten voordat je naar school gaat (ontbijt)? Omcirkel het juiste antwoord.

JA

NEE



weet ik niet

Wil je nog even nakijken of je alle vragen hebt beantwoord?

Bedankt voor het invullen!



Betreft: Onderzoek "Lekker bezig! Hellevoetsluis"

Sinds februari 2014 werkt gemeente Hellevoetsluis met de Jongeren Op Gezond Gewicht aanpak (JOGG). De aanpak van JOGG wordt in Hellevoetsluis uitgevoerd onder de term "Lekker bezig! Hellevoetsluis". JOGG is een landelijk initiatief dat zich richt op jongeren (0 - 19 jaar), hun ouders en hun omgeving. In een JOGG-aanpak bundelen private en publieke partijen de krachten om gezonde voeding en bewegen aantrekkelijk en gemakkelijk te maken.

Xanne Nanuru is vierdejaarsstudent Sportkunde aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. Voor haar afstudeerstage gaat zij het effect van "Lekker bezig! Hellevoetsluis" op de voedingsinname van kinderen in de groepen 4 en 5 onderzoeken. Het doel van het onderzoek is achterhalen wat het verschil is tussen de voedingsinname van kinderen van basisscholen die zijn aangesloten bij de JOGG beweging en van basisscholen die hier niet bij aangesloten zijn.

Hierbij ontvangt u de vragenlijst over de voedingsinname van uw kind en uzelf. Het invullen van de vragenlijst kost u ongeveer 7 minuten.

De resultaten zullen aan het einde van het schooljaar 2016/2017 gedeeld worden met de deelnemende scholen.

Overigens zullen de namen van de deelnemende scholen, de kinderen en de ouder(s)/verzorger(s) nergens vermeld worden, waardoor anonimiteit wordt gegarandeerd.

Hieronder enkele instructies voor het invullen van de vragenlijst:

- Vul de vragenlijst in met een zwarte of blauwe pen.
Let op! De vragenlijst is dubbelzijdig afgedrukt.
- Geef één antwoord per vraag.
- Vergist u zich en kleurt u het verkeerde rondje in? Laat het foutieve antwoord staan en kleur het rondje van het juiste antwoord in. Omcirkel vervolgens het juiste antwoord (zie voorbeeld).
- Gelieve de vragenlijst naar waarheid in te vullen.
- In te vullen door de ouder/verzorger die in het huis woont waar het kind de meeste dagen van de week woont.
- Lever de ingevulde vragenlijst vóór donderdag 30 maart 2017 in bij de leerkracht van uw kind.

Voorbeeld antwoord verbeteren

1. In welke groep zit uw kind?

- Groep 4
- ☒ Groep 5

Op de volgende pagina start de vragenlijst.

1. Is uw kind een jongen of een meisje?

- ☐ Jongen
- ☐ Meisje

2. Wat is de leeftijd van uw kind?

- ☐ 6 jaar
- ☐ 7 jaar
- ☐ 8 jaar
- ☐ 9 jaar

3. In welke groep zit uw kind?

- ☐ Groep 4
- ☐ Groep 5

4. Wat is de lengte van uw kind (m)?

..... meter

5. Wat is het gewicht van uw kind (kg)?

..... kilogram

6. Op welke basisschool zit uw kind?

- ☐ Basisschool A
- ☐ JOGG-basisschool B
- ☐ Basisschool C
- ☐ JOGG-basisschool D

7. Hoe vaak neemt uw kind suikerhoudende dranken mee naar school?

(zoals frisdrank met suiker, limonade, sportdrank, roosvicee, wicky, lessini, diksap, thee met suiker, ice-tea, vruchtensappen, gezoete melkdranken/yoghurtdranken)

- ☐ Nooit
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week

8. Hoeveel dagen per week drinkt uw kind suikerhoudende dranken?

(zoals frisdrank met suiker, limonade, sportdrank, roosvicee, wicky, lessini, diksap, thee met suiker, ice-tea, vruchtensappen, gezoete melkdranken/yoghurtdranken)

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week
- ☐ 6 dagen per week
- ☐ 7 dagen per week

9. Op de dagen dat uw kind suikerhoudende dranken drinkt, hoeveel glazen drinkt uw kind daar dan van?

- ☐ Geen
- ☐ 1 glas per dag
- ☐ 2 glazen per dag
- ☐ 3 glazen per dag
- ☐ 4 glazen per dag
- ☐ 5 of meer glazen per dag

10. Hoe vaak neemt uw kind water mee naar school?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week

11. Hoeveel dagen per week drinkt uw kind water?

(water of thee zonder suiker)

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week
- ☐ 6 dagen per week
- ☐ 7 dagen per week

12. Op de dagen dat uw kind water drinkt, hoeveel glazen drinkt uw kind daar dan van?

- ☐ Geen
- ☐ 1 glas per dag
- ☐ 2 glazen per dag
- ☐ 3 glazen per dag
- ☐ 4 glazen per dag
- ☐ 5 of meer glazen per dag

13. Hoeveel dagen per week ontbijt uw kind?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

14. Hoeveel dagen per week eet uw kind fruit?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

15. Op de dagen dat uw kind fruit eet, hoeveel porties eet uw kind dan gemiddeld per dag?

(1 portie fruit is bijvoorbeeld 1 appel of 1 banaan of 1 perzik of 1 kiwi of 2 mandarijnen of 2 pruimen of een handje druiven/kersen/aardbeien)

- ☐ ½ portie per dag (bijv. halve appel of 1 mandarijn)
- ☐ 1 portie per dag
- ☐ 1½ portie per dag
- ☐ 2 porties per dag
- ☐ 2½ porties per dag
- ☐ 3 porties of meer per dag
- ☐ n.v.t. mijn kind eet geen fruit

16. Hoeveel dagen per week eet uw kind groenten?

Onder groente wordt verstaan: Bladgroenten zoals: spinazie, andijvie, kropsla.

Stengelgroenten zoals: bleekselderij, prei, asperges. Wortel en knolgewassen zoals: wortelen, bieten, radijs. Koolsoorten zoals: bloemkool, broccoli, boerenkool. Peulvruchten zoals: doperwtjes, sperziebonen. Vruchtgroenten zoals: tomaten, paprika, komkommer. Aardappelen tellen niet mee!

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

17. Op de dagen dat uw kind groenten eet hoeveel opscheplepels groenten zijn dat dan per dag?

- ☐ Minder dan 1 opscheplepel
- ☐ 1 opscheplepel
- ☐ 2 opscheplepels
- ☐ 3 opscheplepels
- ☐ Meer dan 3 opscheplepels
- ☐ N.v.t. mijn kind eet geen groenten

De volgende vragen gaan over uw eigen eetpatroon.

18. Hoeveel dagen per week ontbijt u?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

19. Hoeveel dagen per week ontbijt u samen met uw kind?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

20. Hoeveel dagen per week eet u fruit?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

21. Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel porties eet u dan gemiddeld per dag?

(1 portie fruit is bijvoorbeeld 1 appel of 1 banaan of 1 perzik of 1 kiwi of 2 mandarijnen of 2 pruimen of een handje druiven/kersen/aardbeien)

- ☐ ½ portie per dag (bijv. halve appel of 1 mandarijn)
- ☐ 1 portie per dag
- ☐ 1½ portie per dag
- ☐ 2 porties per dag
- ☐ 2½ porties per dag
- ☐ 3 porties of meer per dag
- ☐ n.v.t. ik eet geen fruit

22. Hoeveel dagen per week eet u groenten?

Onder groente wordt verstaan: Bladgroenten zoals: spinazie, andijvie, kropsla.

Stengelgroenten zoals: bleekselderij, prei, asperges. Wortel en knolgewassen zoals: wortelen, bieten, radijs. Koolsoorten zoals: bloemkool, broccoli, boerenkool. Peulvruchten zoals: doperwtjes, sperziebonen. Vruchtgroenten zoals: tomaten, paprika, komkommer. Aardappelen tellen niet mee!

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

23. Op de dagen dat u groenten eet hoeveel opscheplepels groenten zijn dat dan per dag?

- ☐ minder dan 1 opscheplepel
- ☐ 1 opscheplepel
- ☐ 2 opscheplepels
- ☐ 3 opscheplepels
- ☐ 4 opscheplepels
- ☐ 5 opscheplepels
- ☐ meer dan 5 opscheplepels
- ☐ n.v.t. ik eet geen groenten

24. Hoeveel dagen per week drinkt u suikerhoudende dranken?

(zoals frisdrank met suiker, limonade, roosvicee, wicky, lessini, diksap, thee met suiker, ice-tea, vruchtensappen, suikerhoudende melk-of yoghurt dranken)

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

25. Op de dagen dat u suikerhoudende dranken drinkt, hoeveel glazen drinkt u daar dan van?

- ☐ Geen of minder dan 1 glas per dag
- ☐ 1 glas per dag
- ☐ 2 glazen per dag
- ☐ 3 glazen per dag
- ☐ 4 glazen per dag
- ☐ 5 of meer glazen per dag

26. Hoeveel dagen per week drinkt u water?

(water of thee zonder suiker)

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week
- ☐ 5 keer per week
- ☐ 6 keer per week
- ☐ 7 keer per week

27. Op de dagen dat u water drinkt, hoeveel glazen drinkt u daar dan van?

- ☐ Geen of minder dan 1 glas per dag
- ☐ 1 glas per dag
- ☐ 2 glazen per dag
- ☐ 3 glazen per dag
- ☐ 4 glazen per dag
- ☐ 5 of meer glazen per dag

De volgende vragen gaan over de beschikbaarheid van voeding en dranken in huis.

	Altijd	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Bij ons thuis zijn groenten aanwezig voor mijn kind.	☐	☐	☐	☐	☐
Bij ons thuis is fruit aanwezig voor mijn kind.	☐	☐	☐	☐	☐
Bij ons thuis zijn (ge)zoete dranken aanwezig voor mijn kind.	☐	☐	☐	☐	☐
Bij ons thuis zijn ontbijtproducten aanwezig voor mijn kind.	☐	☐	☐	☐	☐

Hiermee bent u aan het einde gekomen van deze vragenlijst.

Hartelijk bedankt voor het invullen!