|  |
| --- |
|  |
| Adviesrapport kinderactiviteiten in de Slaaghwijk door Resto van Harte |
| *Een studie naar de behoefte van ouders voor activiteiten voor hun kinderen met het onderwerp gezond eten* |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Proeve van bekwaamheid TPH48**Opdrachtgever: Paul FeldbruggeOrganisatie: Resto van Harte LeidenInhoudelijk begeleider: Jeanine StoutExaminator: Marianne de KoningStudent: Katharina MaarseStudentnummer: 1072595Datum: 9 juni 2016 |

# Voorwoord

Voor u ligt de scriptie ‘Adviesrapport kinderactiviteiten in de Slaaghwijk door Resto van Harte’. Dit rapport is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hogeschool Leiden. In opdracht van Resto van Harte waar opdrachtgever Paul Feldbrugge werkzaam is, heb ik onderzoek gedaan naar de behoefte van de ouders naar activiteiten bij Resto van Harte.

Tijdens het uitvoeren van deze opdracht heb ik veel steun gehad aan een aantal mensen. Deze wil graag bedanken. Als eerste bedank ik Paul Feldbrugge voor zijn enthousiasme tijdens de gesprekken die we hebben gevoerd over het onderzoek en voor het meedenken. Daarnaast bedank ik ook mijn inhoudelijk begeleider Jeanine Stout voor haar feedback, gesprekken en advies. Verder bedank ik ook Femke en Tehra van stichting Piëzo voor het beschikbaar stellen van de ruimte waar ik de ouders heb geïnterviewd. Natuurlijk mijn speciale dank voor de moeders die de tijd hebben genomen om mijn vragen te beantwoorden. Als laatste bedank ik ook Irma Hoen, mijn ouders en mijn vriend voor het geven van feedback op mijn rapport.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Leiden, 9 juni 2016

Katharina Maarse

Samenvatting
Op 27 augustus 2015 heeft de manager van Resto van Harte, Paul Feldbrugge, student Toegepaste Psychologie, Katharina Maarse de opdracht gegeven om een behoefteonderzoek uit te voeren naar een nieuwe activiteit voor kinderen in de schoolvakantie. Het betreft kinderen uit de Slaaghwijk in Leiden. Het onderzoek geeft een gefundeerd advies over de opzet van activiteiten op het gebied van gezond en gebalanceerd eten voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar.

De aanleiding is het streven om kinderen te betrekken bij de activiteiten van Resto van Harte in samenwerking met stichting Piëzo. Stichting Resto van Harte heeft als doel mensen uit de samenleving bij elkaar te brengen door het organiseren van activiteiten. Deze activiteiten bestaan uit samen koken en gezamenlijk eten (Resto van Harte, 2015). Stichting Piëzo helpt mensen bij het ontwikkelen van bepaalde vaardigheden om weer optimaal te kunnen functioneren in de maatschappij (Stichting Piëzo, 2015).

Het doel van de activiteiten is kinderen op een speelse manier kennis laten maken met gezonde voeding. Onderzoek wijst uit dat veel kinderen in de Slaaghwijk te weinig groente en fruit eten. De Slaagwijk is onderdeel van het Merenwijkdistrict. In dit district eet 51% van de kinderen niet genoeg groenten en 66% eet niet genoeg fruit (Leiden Buurtmonitor, 2013). Er zijn acht ouders geïnterviewd door de student over de rol van gezond eten in hun dagelijks leven en over hun behoefte naar een nieuwe activiteit met het onderwerp gezond eten. Het onderzoek is opgesteld aan de hand van de hoofdvraag: *''Wat is de behoefte van ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar in de omgeving van Resto van Harte Slaaghwijk wat betreft activiteiten die door Resto van Harte opgezet kunnen worden met als thema gezond en gebalanceerd eten?''* en daarbij behorende deelvragen.

Om ervoor te zorgen dat het onderzoek antwoord geeft op deze vragen is er een topiclijst gemaakt en zijn daarna de vragen opgesteld. Een topiclijst is een lijst met onderwerpen en sub onderwerpen die tijdens het interview aan bod moeten komen.

De belangrijkste conclusies die uit de interviews naar voren komen, is dat de meerderheid van de moeders het onderwerp gezond eten heel belangrijk vindt en er behoefte is aan activiteiten met dit onderwerp. Het thema gezond eten is alleen niet voor iedere moeder per se nodig. Dit geldt voor twee moeders. Hiernaast geven alle moeders aan een kookactiviteit te willen en hun kinderen graag buiten actief bezig zien. Verder willen de moeders graag helpen bij de activiteit.

Wel vinden de moeders het van belang dat de activiteit weinig geld kost, omdat veel gezinnen niet veel te besteden hebben. De moeders zouden graag zien dat er twee keer per week een twee uur durende activiteit wordt georganiseerd die om 12.00 uur begint. In het implementatieplan worden twee activiteiten beschreven voor een vakantieweek. Eén activiteit waar er gekookt wordt en één activiteit waarbij de kinderen een moestuin gaan bezoeken.

Het inzetten van het implementatieplan zal ervoor zorgen dat de activiteiten afgestemd zijn op de doelgroep. Daarbij worden de ouders en kinderen betrokken bij de activiteiten over gezond eten en is de kans groot dat zij deze informatie meenemen naar hun dagelijks leven en gezonder gaan eten. Ook kan Resto van Harte op deze manier nog meer mensen bereiken uit de buurt en leren meer buurtbewoners elkaar kennen tijdens de activiteiten. Dit kan voor een betere sociale cohesie in de buurt zorgen.

# Summary

On August 27, 2015, the manager of Resto van Harte, Paul Feldbrugge gave Katharina Maarse student of Applied Psychology at Hogeschool Leiden the assignment to examine the needs of parents for a new activity for their children in their holidays. The research is focused on the parents that live in the neighbourhood Slaaghwijk in Leiden.

The study gives advice to Resto van Harte about the organization of activities regarding healthy and balanced food for the children in Slaaghwijk (age 8 to 12 years).

This research has been performed because there is a desire to involve children in activities of Resto van Harte, in cooperation with the Piezo foundation. Foundation Resto van Harte aims to bring people of the community together by organizing activities. These activities include cooking together and eating together (Resto van Harte, 2015). Piezo Foundation helps people to develop certain skills in order to optimally function in society again (Stichting Piëzo, 2015).

The purpose of the activities is to introduce healthy food to children in a playful way. Research shows that many children in Slaaghwijk do not eat enough fruit and vegetables. Slaaghwijk is part of the Merenwijk District. In this district 51 percent of the children does not eat enough vegetables and 66 percent does not eat enough fruit (Leiden Buurtmonitor, 2013). During this study, the student interviewed eight parents about two main topics. The first main topic is about their need of a new ‘healthy food’ themed activity and the second main topic asks their opinion on how healthy food is a subject in their daily lifes at the moment.

The interview has been based on the following main question: *“What is the need of parents with children aged 8 to 12 years who live in the area of Resto van Harte in the Slaaghwijk neighbourhood, considering activities arranged by Resto van Harte about healthy and balanced food?”*  and its sub-questions.

To ensure that the research method gives the right answers to these questions, a topic list has been made. After this, the interview questions have been formulated. A topic list is a list of subjects and subtopics that the interview is about.

The main conclusion that emerged from the interviews is that the majority of the mothers thinks that the subject ‘healthy food’ is very important. Although the theme ‘healthy food’ is not necessary for every parent. This applies to two mothers. All mothers give priority to outdoor activities and/or activities which concern healthy cooking. The mothers would all like to help during the activities.

However, the mothers think it is important that the activity is not too expensive, because there are a lot of families that cannot afford to spend a lot. The mothers would like a two-hour activity that takes place twice a week and starts at noon. The implementation plan describes two activities for one holiday week. During the first activity the children will be cooking and during the second activity the kids will be visiting a kitchen garden.

The use of the implementation plan will make sure that the activities fit the needs of the target audience. The parents and their children will be involved in the activities concerning healthy and balanced food. There is a big chance that they will use the information in their daily lifes and that they will also eat more healthy at home. This way Resto van Harte will increase its reach and the people involved in the activities will get to know each other (better). This will create a better social cohesion.

Inhoud

[Voorwoord 1](#_Toc453249707)

[Samenvatting 2](#_Toc453249708)

[Summary 3](#_Toc453249709)

[Inleiding 6](#_Toc453249710)

[1. Probleemanalyse 7](#_Toc453249711)

[2. De opdracht 8](#_Toc453249712)

[3. Theoretisch kader 9](#_Toc453249713)

[3.1 Overheidsbeleid op het gebied van gezondheid 9](#_Toc453249714)

[3.2 Sociale cohesie in Leiden 9](#_Toc453249715)

[3.3 Sociale theorieën 10](#_Toc453249716)

[3.3.1 Hoe worden mensen gemotiveerd om te gaan leren? 10](#_Toc453249717)

[3.3.2 Hoe leren mensen? 13](#_Toc453249718)

[3.4 Doelgroep 13](#_Toc453249719)

[3.5 Voeding 15](#_Toc453249720)

[4. Methode van onderzoek 16](#_Toc453249721)

[4.1 Interview 16](#_Toc453249722)

[4.2 De doelgroep 16](#_Toc453249723)

[4.3 Werving 17](#_Toc453249724)

[4.4 Inschatting vertrouwen 17](#_Toc453249725)

[4.5 Validiteit 18](#_Toc453249726)

[4.6 Betrouwbaarheid 18](#_Toc453249727)

[4.8 Ontwikkelen interview 19](#_Toc453249728)

[4.9 Data-verzameling en – opslag 20](#_Toc453249729)

[5. Resultaten 21](#_Toc453249730)

[5.1 Gezond eten 21](#_Toc453249731)

[5.1.1 Mening 21](#_Toc453249732)

[5.1.2 Frequentie inname fruit en groente kinderen 21](#_Toc453249733)

[5.1.3 Mening snoep/toetje 23](#_Toc453249734)

[5.2 Huidige eetgewoonten & activiteiten 23](#_Toc453249735)

[5.2.1 Opvoeding 23](#_Toc453249736)

[5.2.2 Activiteiten met het gezin 23](#_Toc453249737)

[5.2.3 Vrije tijdsbesteding kinderen 24](#_Toc453249738)

[5.3 Gewenste activiteiten 25](#_Toc453249739)

[5.3.1 Voorkeur kinderactiviteit 25](#_Toc453249740)

[5.3.2 Bekendheid activiteiten 25](#_Toc453249741)

[5.3.3 Mening/behoefte kinderactiviteit 25](#_Toc453249742)

[5.3.4 Behoefte kinderactiviteit gezond eten 25](#_Toc453249743)

[5.3.5 Verwachting kinderactiviteit 26](#_Toc453249744)

[5.3.6 Leeftijdsgebonden activiteit 26](#_Toc453249745)

[5.3.7 Activiteit gezond eten 26](#_Toc453249746)

[5.3.8 Frequentie, duur en tijdstip activiteit 27](#_Toc453249747)

[5.4 Rol moeders 28](#_Toc453249748)

[5.4.1 Reden deelname 29](#_Toc453249749)

[5.4.2 Rol ouder tijdens activiteit 30](#_Toc453249750)

[5.4.3 Talenten moeders 30](#_Toc453249751)

[6. Conclusie 31](#_Toc453249752)

[7. Discussie 32](#_Toc453249753)

[8. Advies 34](#_Toc453249754)

[9. Aanbeveling voor vervolgonderzoek 35](#_Toc453249755)

[10. Implementatieplan 36](#_Toc453249756)

[10.1 Activiteit 1 36](#_Toc453249757)

[10.1.1 Taakverdeling 36](#_Toc453249758)

[10.1.2 Programma 37](#_Toc453249759)

[10.1.3 Kosten activiteit 1 38](#_Toc453249760)

[10.2 Activiteit 2 38](#_Toc453249761)

[10.2.1 Taakverdeling 38](#_Toc453249762)

[10.2.3 Kosten 39](#_Toc453249763)

[Literatuurlijst 40](#_Toc453249764)

[Bijlage 1: Interview 42](#_Toc453249765)

[Bijlage 2: Poster activiteit 1 43](#_Toc453249766)

[Bijlage 3: Poster activiteit 2 44](#_Toc453249767)

[Bijlage 4: Deelnemerslijst 45](#_Toc453249768)

[Bijlage 5: Hoe leer je kinderen eten proeven 46](#_Toc453249769)

[Bijlage 6: Lunchmaaltijden 48](#_Toc453249770)

[Bijlage 7: Programma Speurtocht 49](#_Toc453249771)

# Inleiding

Resto van Harte is een stichting die sociaal isolement en eenzaamheid wil verminderen. Dit doet zij door activiteiten te organiseren in verschillende steden in Nederland. In de Resto’s wordt als voornaamste activiteit door vrijwilligers uit de buurt gekookt onder leiding van een chefkok. Het doel van Resto van Harte is dat de vrijwilligers de avonden waarbij er samen gekookt en gegeten wordt zelfstandig kunnen organiseren.

Voor dit onderzoek gaat het om het betrekken van de kinderen uit de Slaaghwijk bij activiteiten van Resto van Harte. In de Slaaghwijk is ook de stichting Piëzo actief. Stichting Piëzo helpt mensen bij het ontwikkelen van bepaalde vaardigheden om weer optimaal te kunnen functioneren in de maatschappij (Stichting Piëzo, 2015). Resto van Harte en Piëzo willen de activiteiten samen opzetten. Het onderzoek is in opdracht van Resto van Harte uitgevoerd en heeft als doel een gefundeerd advies te geven over de opzet van activiteiten op het gebied van gezond en gebalanceerd eten bij kinderen tussen de 8 en 12 jaar in de omgeving van Resto van Harte Slaaghwijk.

Er is in Slaaghwijk onderzoek gedaan naar de behoefte naar activiteiten in de schoolvakantie met het thema gezond eten en hoe deze opgezet kunnen worden. Deze behoefte is onderzocht door het doen van literatuuronderzoek en door ouders te interviewen. Aan de hand daarvan is het adviesrapport geschreven en is er een implementatieplan opgesteld waar in wordt aangegeven hoe de activiteiten opgezet kunnen worden. Daarnaast wordt er een aanbeveling gedaan voor vervolgonderzoek.

Dit adviesrapport is geschreven in opdracht van Paul Feldbrugge, manager van Resto van Harte in Leiden. In het rapport worden begrippen en theorieën uitgelegd, zodat er weinig psychologische voorkennis nodig is om het rapport te kunnen begrijpen.

Hoofdstuk 1 bevat de probleemanalyse en in hoofdstuk 2 wordt de opdracht beschreven. Hoofdstuk 3 geeft het theoretisch kader weer, waarna de methode van het onderzoek in hoofdstuk 4 wordt toegelicht. Hoofdstuk 5 bevat de resultaten. Daarna wordt de conclusie beschreven in hoofdstuk 6 en volgt in hoofdstuk 7 de discussie. Het advies is in hoofdstuk 8 uitgewerkt, waarna de aanbeveling voor vervolgonderzoek in hoofdstuk 9 volgt en als laatste het implementatieplan in hoofdstuk 10. Bij het schrijven van het adviesrapport en de hoofdstukindeling is gebruik gemaakt van Hogeschool taal (z.d.) en de boeken *Rapportagetechniek* (Elling, Andeweg, Baars, de Jong & Swankhuisen, 2015) en *Rapporteren* (Braas, Couwelaar & Kat, 2013).

# 1. Probleemanalyse

In Leiden eten veel kinderen te weinig groente en fruit per dag. Dit verschilt per wijk, maar veelal eet meer dan de helft van de jeugd te weinig groente en fruit. In het Merenwijkdistrict gaat het om 51% van de jeugd die niet genoeg groenten eet en 66% die niet genoeg fruit eet per dag. Verder is er ook sprake van overgewicht onder 13% van de jeugd (0 tot 17 jaar) uit het Merenwijkdistrict. Dit blijkt uit onderzoek van Leiden Buurtmonitor (2013). Het is belangrijk om genoeg groenten en fruit te eten, omdat dit het risico op hart- en vaatziekten en de kans op sommige vormen van kanker vermindert. Het wordt daarom door de Gezondheidsraad aanbevolen om verschillende soorten groenten en fruit te eten. Verder zorgt voeding met veel groenten en fruit voor een goede energiebalans (Nationaal Kompas, 2014). Met energiebalans wordt bedoeld dat je lichaam genoeg eten en drinken krijgt om te kunnen functioneren en bewegen (Dienst Gezondheid & Jeugd, z.d.). Het is dus van belang dat de kinderen in de Slaaghwijk meer groenten en fruit gaan eten zodat zij minder (kans op) overgewicht en ziektes hebben.

Verder is de sociale cohesie in de wijk een thema. Onder sociale cohesie wordt verstaan: in hoeverre mensen sociale relaties hebben binnen een gemeenschap (Encyclo, 2015).

Door de al bestaande activiteiten van stichting Piëzo en Resto van Harte wordt gewerkt aan het samenbrengen van mensen uit de buurt. In 2013 is de sociale cohesie onderzocht en heeft deze wijk een score van een 5,9 gekregen (Leiden Buurtmonitor, 2013). De scoring is van 0 tot en met 10, hoe hoger de score is, hoe tevredener de inwoners zijn (Leiden in cijfers, 2013). Dit is een redelijke score, maar toch geeft maar 35% van de bewoners aan dat zij veel contact hebben met andere buurtbewoners (Leiden Buurtmonitor, 2013). Het contact tussen de mede buurtbewoners onderling kan dus ook nog worden verbeterd. Het belang hiervan is dat kinderen uit de buurt onderling veel van elkaar kunnen leren: hun onderlinge verschillen, hoe daarmee om te gaan draagt bij aan hun sociale ontwikkeling. Als de ouders elkaar kennen, zullen de kinderen ook meer contact onderling hebben (de Winter, 2010). Daarnaast wordt door de verbetering van de sociale cohesie gewerkt aan het doel van Resto van Harte: het verminderen van sociaal isolement en eenzaamheid (Resto van Harte, 2015).

# 2. De opdracht

Het resultaat van het project is een adviesrapport met hierin de resultaten van het onderzoek naar de behoefte van ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar in de omgeving van Resto van Harte in de Slaaghwijk. In dat rapport wordt beschreven welk onderzoek is gedaan met daarin de verantwoording en wordt er een advies gegeven op basis van de resultaten.

De opdrachtgever Paul Feldbrugge wil in samenwerking met stichting Piëzo graag activiteiten organiseren voor kinderen uit de Slaaghwijk in de schoolvakanties. Op dit moment komen er veel oudere mensen op de activiteiten af die zij organiseren. Ze willen graag dat ook ouders met hun kinderen mee doen. Het doel is dat kinderen leren over gezond eten en dit thuis ook meer gaan doen samen met hun ouders Daarom is er onderzocht wat de behoefte van de ouders met kinderen (tussen de 8 en 12 jaar) is uit deze wijk. Dit is geformuleerd in de hoofdvraag:

*''Wat is de behoefte van ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar in de omgeving van Resto van Harte Slaaghwijk wat betreft activiteiten die door Resto van Harte opgezet kunnen worden met als thema gezond en gebalanceerd eten?''.*

Met de deelvragen:

1. In hoeverre hebben ouders uit de Merenwijk er behoefte aan om betrokken te worden bij de activiteit van Resto van Harte en Piëzo voor hun kind?
2. Welke reden(en) geven ouders aan om hun kind mee te laten doen aan de activiteit?
3. Wat voor soort activiteiten wordt als plezierig ervaren door de ouders?
4. Hoe kunnen de voordelen van gezond eten overgebracht worden op de kinderen en ouders?

De doelstelling van het onderzoek is een gefundeerd advies geven over de opzet van activiteiten op het gebied van gezond en gebalanceerd eten voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar in de omgeving van Resto van Harte Slaaghwijk.

De doelgroep van dit onderzoek zijn ouders van kinderen van 8 tot en met 12 jaar. Deze doelgroep wordt onderzocht, omdat ouders de grootste invloed hebben op het voeding- en bewegingspatroon van kinderen tot 12 jaar (Hediger Overpeck e.a., 2001). Volgens Verheijden e.a. (2009) hebben ouders invloed op de beschikbaarheid van voedingsmiddelen en eetgedrag van hun kinderen. Zij bepalen welke voedingsmiddelen er thuis beschikbaar zijn en zij zijn het voorbeeld voor hun kinderen. Er is gekozen voor de minimale leeftijd van 8 jaar omdat er dan een grote kans is dat de kinderen tijdens de activiteiten bij de Resto in de keuken zullen meehelpen. Te kleine kinderen kunnen dan in aanraking komen met eventueel gevaarlijk keukengerei.

# 3. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt de vertaling gemaakt van overheidsbeleid op het gebied van sociale cohesie en gezondheid en sociale theorieën naar de concrete situatie bij Resto van Harte. Verder wordt informatie gegeven over de doelgroep en gezonde voeding.

## 3.1 Overheidsbeleid op het gebied van gezondheid

In 2009 is het *Convenant Gezond Gewicht 2010-2014* ondertekend door ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Jeugd en Gezin en Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW), diverse landelijke organisaties zoals de Nederlandse Hartstichting, Vereniging Zorgverzekeraars Nederland, werkgevers- en werknemersorganisaties en branchepartijen uit het bedrijfsleven. Het eerste doel van dit convenant is het op de maatschappelijke agenda plaatsen van de maatregelen om overgewicht en obesitas terug te dringen. (blijft een lastige zin) Het tweede doel is de kennis van de Nederlandse bevolking te vergroten over gezondheidsrisico’s van overgewicht en obesitas (Praktische Pediatrie, 2010).

Een deelovereenkomst van *Gezond Gewicht* is het nationale programma *Jongeren op Gezond Gewicht* (JOGG). Dit programma is opgezet om het aantal kinderen met overgewicht te laten dalen. Dit doet het JOGG door allerlei activiteiten te organiseren in de wijk, op school of binnen het gezin. Het is gebaseerd op de volgende ondersteuning: lokaal bestuurlijk draagvlak, sociale marketing en wetenschappelijk evaluatieonderzoek (Praktische Pediatrie, 2010). In de wijken waar de problemen het grootst zijn, wordt een JOGG-regisseur benoemd die zich in die wijk inzet door advies te geven, te coachen en er voor te zorgen dat initiatieven uit de gemeente met elkaar verbonden worden (Jongeren op gezond gewicht, z.d.).

Het convenant en de deelovereenkomst laten zien dat er maatregelen nodig zijn om het aantal mensen met overgewicht in Nederland te laten dalen en de kennis over gezond eten en de gevolgen van overgewicht te vergroten.

## 3.2 Sociale cohesie in Leiden

Onder sociale cohesie wordt verstaan: in hoeverre mensen sociale relaties hebben binnen een gemeenschap (Encyclo, 2015).

Leiden bestaat uit een aantal wijken. Dit zijn er acht in totaal; Stevenshof, Bos- en Gasthuisdistrict, Roodenburgerdistrict, Binnenstad Zuid en Noord, Morsdistrict, Stationsdistrict, Leiden-Noord, Boerhaavedistrict en de Merenwijk (Leiden Buurtmonitor, 2013).

Buurtmonitor Leiden (2013) heeft onderzoek gedaan naar sociale cohesie in alle wijken van Leiden. De Resto van Harte waar het onderzoek door Katharina voor uitgevoerd wordt ligt in de Merenwijk. Uit het onderzoek blijkt dat de Merenwijk een 5,9 scoort. De scoring is van 0 tot en met 10. Hoe hoger de score, hoe tevredener de inwoners zijn (Leiden in cijfers, 2013). Vergeleken met de andere wijken is het een redelijke score. Toch geeft maar 35% van de bewoners aan dat zij veel contact hebben met de andere buurtbewoners (Leiden Buurtmonitor, 2013).

Figuur 3. Kaart Leiden Sociale Cohesie

Toepassing overheidsbeleid door Resto van Harte

Resto van Harte staat voor het samenbrengen van mensen en doet dit met het organiseren van activiteiten voor en met buurtbewoners. Hierbij gaat het voornamelijk om activiteiten op het gebied van eten. Zo kunnen nog meer mensen uit hun eigen buurt elkaar leren kennen en dit kan zorgen voor een beter sociale cohesie in de wijk.

Op deze manier combineert Resto van Harte het overheidsbeleid op het gebied van gezondheid en sociale cohesie.

##  3.3 Sociale theorieën

### 3.3.1 Hoe worden mensen gemotiveerd om te gaan leren?

Voor de onderzoeksopdracht is het van belang om te weten hoe ouders en kinderen gemotiveerd worden om mee te doen aan activiteiten. Ook kan je mensen nieuw gedrag aanleren door in te spelen op de attitude, sociale invloed en de eigen-effectiviteitsverwachting. Hiervoor is het ASE-model gebruikt en dit model is vertaald naar het onderzoek.

De determinanten attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteitsverwachting staan centraal in het ASE-Model (De Vries e.a., 1988). ****

Figuur 1. ASE-Model van De Vries (1988)

Dit model laat zien dat externe variabelen invloed hebben op de determinanten attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Externe variabelen zijn bijvoorbeeld het geslacht en het inkomen. De drie determinanten hebben invloed op de intentie van het uitvoeren van het gewenste gedrag en het uiteindelijke gedrag. De eigen effectiviteit en het uiteindelijke gedrag worden beïnvloed door de vaardigheden die iemand wel of niet bezit om bepaald gedrag uit te oefenen. De ouder moet in dit geval in staat zijn het kind naar de activiteit toe te brengen, de activiteit inplannen in de dagbesteding van het kind. Als de ouder hier niet toe in staat is, zal het kind niet deel kunnen nemen. De intentie tot het wel of niet uitvoeren van gedrag kan worden beïnvloed door de barrières die iemand kan hebben. Barrières kunnen zijn dat de ouder en het kind te ver weg wonen van de plek waar de activiteit wordt georganiseerd. De determinanten eigen effectiviteit(sverwachting) en attitude zijn de twee concepten die behoren tot de belangrijkste voorspellers van gezondheidsgedragingen (De Vries e.a., 1988).

Het gedrag hangt onder andere af van de eerder genoemde determinanten. Als eerste de attitude. Wanneer iemand een positieve attitude heeft ten opzichte van het gewenste gedrag heeft dit een positieve invloed op de keuze om dit gedrag wel of niet uit te voeren. De sociale invloed zegt iets over hoe mensen uit de omgeving tegenover bepaald gedrag staan. Dit kan bestaan uit sociale steun of druk uit de omgeving. Sociale steun geeft aan dat de omgeving een positieve invloed heeft op het gewenste gedrag. Sociale druk daarentegen zorgt voor een negatieve invloed op het gewenste gedrag. Als de persoon zichzelf in staat acht het gewenste gedrag uit te kunnen voeren is de determinant eigen effectiviteit positief. Als de drie determinanten positief zijn, heeft dit een positieve invloed op de intentie. Dan is de kans heel groot dat het gewenste gedrag uitgevoerd wordt.

Deze determinanten zijn van groot belang voor het project. Als de ouders namelijk een negatieve attitude hebben tegenover de activiteit, de sociale invloed zorgt voor een negatief standpunt tegenover het bezoeken van de activiteit en de eigen effectiviteitsverwachting ook negatief is, is de kans erg klein dat zij hun kinderen naar de activiteit van Resto van Harte brengen. In het geval van het project is het ideaal als het model als volgt ingevuld is. De ouder heeft een positieve attitude ten opzichte van de activiteit. De sociale invloed, de omgeving van de ouder verwacht dat hij/zij met kind deelneemt aan de activiteit. De eigen effectiviteit, de ouder acht zichzelf in staat tot het laten deelnemen van het kind aan de activiteit. Deze gedragingen hebben een positieve invloed op de intentie en op het uiteindelijke gedrag. De intentie, de mate waarin iemand van plan is om deel te nemen aan de activiteit en het uiteindelijke gedrag: ouder laat het

kind deelnemen aan de activiteit.

Figuur 2. Vertaling ASE-Model van De Vries (1988)naar opdracht Resto van Harte

De deelvragen van het interview gaan bijvoorbeeld in op de attitude van de ouders ten opzichte van een nieuwe activiteit, welke redenen zij geven om hun kind deel te laten nemen, wat zij een plezierige activiteit vinden en hoe zij denken dat de voordelen van gezond eten overgebracht kunnen worden zodat kinderen daadwerkelijk gezonder gaan eten (eigen-effectiviteit).

1. In hoeverre hebben ouders uit de Merenwijk er behoefte aan om betrokken te worden bij de activiteit van Resto van Harte en Piëzo voor hun kind?
2. Welke reden(en) geven ouders aan om hun kind mee te laten doen aan de activiteit?
3. Wat voor soort activiteiten wordt als plezierig ervaren door de ouders?
4. Hoe kunnen de voordelen van gezond eten overgebracht worden op de kinderen en ouders?

Gedragsdeterminanten

Naast de klassieke conditionering, de operante conditionering en de sociaal-cognitieve theorie bestaan er een aantal factoren die gedrag beïnvloeden. Deze worden determinanten genoemd. Determinanten zijn beïnvloedende factoren. In het boek van Brug (2010) worden gedragsdeterminanten beschreven. Deze zijn onderverdeeld in persoonlijke determinanten en omgevingsdeterminanten. De persoonlijke determinanten zijn gedragsintentie, attitude, subjectieve norm en ervaren sociale invloed, eigen-effectiviteitsverwachting, geanticipeerde spijt, risico-inschatting, kennis en bewustzijn en persoonlijkheidskenmerken. Omgevingsdeterminanten bestaan uit de fysieke omgeving, sociale omgeving, economische omgeving en politieke omgeving.

Persoonlijke determinanten

Alle persoonlijke determinanten kunnen worden toegepast op het project. De belangrijkste zijn de gedragsintentie, attitude, eigen-effectiviteitsverwachting en subjectieve norm/sociale invloed.

Gedragsintentie is de mate waarin een persoon de intentie heeft om bepaald gedrag uit te voeren. Attitude staat voor de houding van iemand ten opzichte van bepaald gedrag of onderwerpen. Eigen-effectiviteitsverwachting geeft de mate aan waarin iemand zichzelf in staat acht om bepaald gedrag uit te voeren. Onder subjectieve norm/sociale invloed wordt verstaan in hoeverre iemand zich iets aantrekt van de verwachtingen van zijn sociale omgeving. Bijvoorbeeld als de buurvrouw vindt dat het goed is voor kinderen om deel te nemen aan de activiteiten van Resto van Harte, in hoeverre de ouder(s) zich hier iets van aantrekt, zegt iets over hoeveel invloed de sociale omgeving heeft.

De gedragsintentie is belangrijk, omdat de ouders de intentie moeten hebben om hun kinderen mee te nemen naar de activiteiten. Hierbij is ook de attitude van belang. Als de ouders een positieve attitude hebben ten opzichte van de activiteiten bij Resto van Harte zullen ze hier ook eerder met hun kinderen naar toe gaan. De attitude ten opzichte van bepaald gedrag kan positief of negatief zijn. Dit kan gebaseerd zijn op eerdere ervaringen en ook op irrationele overtuigingen. Dit houdt in dat de attitude ten opzichte van gezond eten gebaseerd kan zijn op ‘beliefs’, bijvoorbeeld ‘Gezond eten is belangrijk’.

De eigen-effectiviteitsverwachting is ook van belang. Als de ouders zichzelf in staat achten om de Resto van Harte te bezoeken, zullen ze dit ook sneller gaan doen. Sociale invloed kan een rol spelen. Als veel mensen in de buurt naar Resto van Harte gaan met hun kinderen, is dat de norm. Dit kan het gedrag van de ouders beïnvloeden.

Het is dus van belang om te weten hoe de ouders er in staan wat betreft deze determinanten.

De omgevingsdeterminanten

De fysieke omgeving is de omgeving waarin er wel of geen middelen beschikbaar zijn om gezond of ongezond gedrag te vertonen. Als de ouders in de omgeving van de Resto van Harte komen, zijn er middelen beschikbaar om het gezonde gedrag te vertonen. De sociaal-culturele omgeving bestaat onder andere uit de manier waarop ouders hun kinderen opvoeden. Als ze aangeboden krijgen om deel te nemen aan de activiteiten bij Resto van Hare zullen ze dit wel of niet doen. Dit ligt aan de manier waarop zij hun kinderen op willen voeden. Bij de economische omgeving gaat het om de kosten die verbonden zijn aan gezond of ongezond gedrag. Als de ouders weinig te besteden hebben, kunnen ze alsnog deelnemen aan de activiteiten, want hier wordt rekening mee gehouden bij Resto van Harte. Als laatste de politieke omgeving: deze bestaat uit de regels en wetgeving die het gedrag kunnen beïnvloeden. Resto van Harte wordt gesteund door de overheid. Op die manier kunnen zij de maaltijden en activiteiten goedkoop aanbieden. Te hoge kosten hoeven dus geen reden te zijn voor de ouders om niet met hun kinderen deel kunnen nemen.

### 3.3.2 Hoe leren mensen?

Mensen nieuw gedrag aanleren kan door ze te belonen wanneer ze dit gedrag laten zien. Dit geldt ook voor het zien van het gedrag bij een ander die hiervoor ook beloond wordt. Dit wordt ondersteund door de volgende leertheorieën: Klassieke Conditioneringstheorie, Operante Conditioneringtheorie en de Sociaal-Cognitieve Theorie (Brug, Assema & Lechner 2010).

De ’klassieke conditioneringstheorie’ houdt in dat een neutrale stimulus (zoals een toon / bepaald geluid) door associatie met bijvoorbeeld voedsel in een geconditioneerde stimulus veranderd. Geconditioneerd betekent hier dat wanneer de toon klinkt, deze wordt gekoppeld aan voedsel waardoor de aangeboren reflex, bijvoorbeeld kwijlen, plaats zal vinden zonder dat het voedsel er op dat moment aanwezig is.

De operante conditioneringtheorie geeft aan dat gedrag verandert wanneer er consequenties als belonen of bestraffen volgen na gewenst of ongewenst gedrag.

In tegenstelling tot operante conditionering is dat klassieke conditionering gebaseerd is op associatie die gepaard gaat met bepaald gedrag. Bij operante conditionering is het gedrag dat is aangeleerd door eerder beloonde responsen of is afgeleerd door straf (Zimbardo, Johnson & Mcann, 2009).

Het verschil tussen de twee theorieën is dat bij klassieke conditionering de ene prikkel vervangen wordt door de andere prikkel. Bij operant conditioneren wordt iets geleerd door het op te leggen. Als een kind verschillende gedragingen uitvoert, kan het voorkomen dat een bepaald gedrag hem of haar ook iets oplevert. Zo krijgt het kind bijvoorbeeld iets lekkers als hij of zij netjes zijn spullen opruimt. Dit gedrag wordt dus beloond. Andere gedragingen zoals rondjes rennen leveren hem of haar niets op (infonu, 2015).

De Sociaal-Cognitieve Theorie van Bandura is in dit onderzoek toegepast en ziet leren als een interactie tussen persoonlijke factoren, de omgeving en het gedrag van de lerende. Iemand kan zich dus in verschillende situaties verschillend gedragen. De Self-efficacy theory valt binnen de sociaal-cognitieve theorie. Deze staat voor het geloof in het eigen kunnen. Niet kunnen geeft aan dat motivatie ontstaat als interne doelen bereikt willen worden. Hoe beter dit gaat, hoe meer motivatie er zal zijn (Groepsdynamiek, 2015). Zie verder bijlage 5.

## 3.4 Doelgroep

De doelgroep van dit onderzoek zijn ouders van kinderen van 8 tot en met 12 jaar. Deze doelgroep wordt onderzocht, omdat ouders de grootste invloed hebben op het voedings- en bewegingspatroon van kinderen tot 12 jaar (Hediger Overpeck e.a. , 2001). Volgens Verheijden e.a. (2009) hebben ouders invloed op de ontwikkeling van het eetgedrag van hun kinderen. Zij bepalen welke voedingsmiddelen er thuis beschikbaar zijn en zij zijn het voorbeeld voor hun kinderen. Er is gekozen voor de minimale leeftijd van 8 jaar omdat er dan een grote kans is dat de kinderen tijdens de activiteiten bij de Resto in de keuken zullen meehelpen. Te kleine kinderen kunnen dan in aanraking komen met eventueel gevaarlijk keukengerei.

Over de leeftijd 0 tot 12 jaar is onderzoek gedaan door Piaget (1952, 1962, 1983). Volgens de ontwikkelingstheorie van Piaget zijn er vier fases waarin kinderen van 0 tot 12 jaar zich in kunnen bevinden.

Voor het onderzoek valt de groep kinderen van 8-12 jaar in de concreet operationele fase. In deze fase ontwikkelt een kind reversibiliteit, decentratie en logica. Reversibiliteit is begrijpen dat je iets ook om kunt draaien in je gedachten. Bijvoorbeeld: een kind begrijpt dat je een deegbal die je tot een vierkant kneedt, ook weer kunt rollen tot een bal. Decentratie houdt in dat een kind leert zich op meerdere aspecten tegelijk te richten. Ze kunnen zich inleven in andermans perspectief. Logica ontwikkelen betekent dat een kind de relatie tussen tijd, afstand en snelheid leert begrijpen. Bijvoorbeeld: een kind kan inschatten of hij wel of niet kan oversteken, door te kijken hoe ver de auto van hem of haar vandaan is.

Wel is duidelijk dat de stadia niet direct van het ene in het andere stadium overgaan, maar dat de gedragingen veel geleidelijker verlopen. Cognitieve ontwikkeling is continu in beweging volgens Robert Siegler (1994). Andere onderzoekers tonen aan dat kinderen sommige vaardigheden al eerder bezitten dan Piaget had verondersteld in zijn theorie. Verder gaat Piaget ervan uit dat de aangeboren eigenschappen van mensen alleen een rol spelen bij reflexen. Terwijl andere onderzoekers aangeven dat kinderen dit aangeboren vermogen ook hebben om de wereld om hen heen te begrijpen. Vygotsky (1896-1934), een Russische psycholoog, gaat in zijn theorie uit van leren in een sociale omgeving. Hij heeft een andere mening over het verloop van leren bij kinderen dan Piaget. Vygotsky gaat in zijn socioculturele theorie er vanuit dat kinderen leren door in de omgeving te zijn van volwassenen. Op die manier leren zij van de interactie met de volwassenen en van hun kennis. Volwassenen hebben in de ogen van Vygotsky een begeleidende rol. Een voorbeeld hiervan is dat ouders op een net iets hoger taalniveau (dan het niveau van hun kind) met hun kinderen praten. Zo helpen de ouders hun kind bij de ontwikkeling van taalgebruik. Piaget daarentegen zag leren als iets wat een kind zelf moet doen (Verhulst, 2005). In de volgende alinea wordt beschreven waar kinderen van 8 tot en met 12 jaar zich mee bezig houden.

*Leeftijdsfase 8 tot 12 jaar*

Kinderen van 8 jaar gaan zich steeds meer bezighouden met wie ze zijn. Er ontstaat onderlinge competitie tussen kinderen, ze vergelijken zichzelf met andere kinderen en kunnen slecht tegen hun verlies. Als kinderen circa 9 jaar zijn, kunnen ze nog meer zelf, dus worden ze minder afhankelijk van hun ouders. Elfjarige kinderen brengen nog maar 35 procent van de tijd overdag met hun gezin door (Centrum Jeugd en Gezin, z.d.).

Vanaf 8 jaar, gemiddeld genomen, kunnen kinderen verbanden leggen en nemen ze dingen niet altijd meer letterlijk. Ze gaan zich ook vergelijken met leeftijdsgenoten. De verschillen tussen de kinderen kunnen leiden tot pestgedrag. Ook neemt hun interesse in volwassenen steeds verder af en neemt de interesse in andere kinderen juist toe (Infonu, 2013).

Tussen de 10 en 12 jaar vormen kinderen hun sociale identiteit. Dit houdt in dat kinderen doorkrijgen hoe zij overkomen op anderen. Een positieve sociale identiteit is belangrijk omdat kinderen in de puberteit onderzoeken wie zij zijn. Een voorbeeld van een positieve sociale identiteit is ‘mensen vinden mij attent’. Kinderen vinden het belangrijk om bij een groep te horen, maar willen tegelijkertijd ook zichzelf kunnen zijn (Infonu, 2013). Een negatieve sociale identiteit kan ervoor zorgen dat kinderen risicovol gedrag gaan vertonen en op zoek gaan naar aansluiting bij een risicogroep (Delfos, 2012). Jongens en meisjes ervaren de pubertijd anders; de gevolgen van vroege of late rijping verschillen. Voor jongens kan vroege rijping vaak voor voordelen zorgen. Als ze lichamelijk volgroeid zijn, kan het zo zijn dat ze beter zijn in sport, omdat ze groter en zwaarder zijn. Hierdoor hebben ze een positiever zelfbeeld. Maar het kan ook anders lopen wanneer jongens eerder volgroeid zijn. Ze kunnen hierdoor eerder bij criminele activiteiten betrokken raken. Ze sluiten zich namelijk eerder aan bij oudere jongens en komen hierdoor ook eerder in aanraking met verdovende middelen als drugs. Voor meisjes is dit anders. Meisjes bij wie de pubertijd eerder begint voelen zich vaak ongemakkelijk. De veranderingen zijn beter te zien bij hen en ze veranderen ten opzichte van hun leeftijdsgenoten. Dan kan het voorkomen dat deze leeftijdsgenoten hier grappen over gaan maken en ze zich belachelijk gemaakt voelen. Hierdoor kunnen deze meisjes zich ongelukkig of depressief gaan voelen (Feldman, 2009).

## 3.5 Voeding

Gezonde voeding is voeding die in samenstelling en hoeveelheid van voedingsstoffen bijdraagt aan een goede gezondheid. Je hebt dagelijks voldoende eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen nodig. De energiebalans wordt bepaald door voeding en lichamelijke activiteiten. Deze is in evenwicht als de inname van voeding even groot is als het dagelijkse energieverbruik. Door de voeding en lichamelijke beweging in balans te houden, vermindert het risico op overgewicht (Dienst Gezondheid & Jeugd, z.d.).

Een gezond eetpatroon houdt in dat er drie maaltijden per dag worden gegeten en twee of drie gezonde tussendoortjes. Een gezond tussendoortje kan bijvoorbeeld een stuk fruit zijn. Het is daarbij belangrijk om gevarieerd te eten en niet teveel suiker en vet binnen te krijgen. Gevarieerd eten is belangrijk, omdat het lichaam niet uit één gezond product alle voedingsstoffen kan halen die het nodig heeft. Producten die ervoor zorgen dat er niet snel weer een hongergevoel ontstaat zijn bijvoorbeeld volkorenbrood, rijst, aardappelen, groente en fruit. Drinken is ook van belang. Voor kinderen van vier tot twaalf jaar wordt het drinken van twee tot drie bekers melk aangeraden (van Hout, 2005).

De aanbevolen hoeveelheid avondeten voor kinderen van vier tot acht en negen tot dertien verschilt. Het avondeten volgens de schijf van vijf van het voedingscentrum voor kinderen tussen de vier en acht jaar 2 tot 3 opscheplepels groente, 2 tot 3 opscheplepels aardappels/couscous etc, 60 tot 80 gram vlees/vis/vleesvervanger en 1 eetlepel met een product met goed verzadigd vet. De aanbeveling voor negen tot dertien jarigen omvat de volgende bestanddelen uit één opscheplepel meer groente en aardappels, 20 gram meer vlees/vis/vleesvervanger en ook 1 eetlepel met goede onverzadigde vetten. Deze hoeveelheden zijn richtlijnen en het betekent niet dat kinderen altijd hun bord leeg moeten eten. Kinderen hebben niet altijd even veel honger en kunnen over het algemeen goed aanvoelen hoeveel zij nodig hebben.

Een stukje fruit is een gezonde optie als toetje. Dit combineren met een schaaltje yoghurt zorgt ervoor dat een kind ook genoeg melkproducten binnen krijgt (Voedingscentrum, z.d.).

De meningen over het drinken van koeienmelk zijn verdeeld. Volgens het Voedingscentrum (z.d.) en van Hout (2005) is het gezond om melkproducten te eten of drinken. Volgens Dylus (2003) is koeienmelk niet verantwoord. Hij geeft aan dat koeienmelk bedoeld is voor de kalfjes en niet voor baby’s. In de koeienmelk zitten namelijk voedingsstoffen die kalfjes nodig hebben. Deze verschillen sterk van de behoefte van een baby. Voor kalfjes is het essentieel om snel veel bot en spier te laten groeien, terwijl het bij baby’s van belang is dat hun hersenen snel ontwikkelen. Hier is de melk die een koe geeft niet op gericht. Deze tegenstelling laat zien dat de meningen over koemelk drinken verdeeld zijn. Als er voor wordt gekozen om geen melk te drinken is het wel belangrijk om een alternatief te hebben voor het toch binnenkrijgen van de goede voedingstoffen die anders uit melk te halen zijn.

# 4. Methode van onderzoek

In dit hoofdstuk wordt de keuze voor het kwalitatieve onderzoek onderbouwd en wordt de steekproef toegelicht. Daarnaast wordt het wervingsproces van de doelgroep en het ontwikkelen van het interview beschreven. Als laatste wordt de manier van opslaan van de data aangegeven. Voor de onderbouwing van de te maken stappen voor het interview is gebruik gemaakt van het boek *Kwalitatief onderzoek* van Baarda (2012).

## 4.1 Interview

Er zijn twee onderzoeksmethoden: kwalitatief en kwantitatief. Kwalitatief onderzoek wordt gedaan als de onderzoeksvraag breed is en er weinig voorkennis is. Er wordt gebruik gemaakt van de beschrijving en interpretatie van gegevens die voortkomen uit interviews, observaties of bestaande documenten. De uitgewerkte gespreks- of observatieverslagen zijn hier het uitgangspunt van het onderzoek. Kwantitatief onderzoek wordt ingezet bij een onderzoeksvraag die smal is en er inhoudelijk al voorkennis is. De onderzoek data zijn getallen die met behulp van een statistisch programma worden geanalyseerd. Er is voor dit onderzoek gekozen voor kwalitatief onderzoek, omdat de onderzoeksvraag breed is en er weinig voorkennis is doordat er nog geen onderzoek naar de behoefte van de ouders is gedaan (Baarda, 2014). Er is in samenspraak met de opdrachtgever gekozen voor het inzetten van interviews, omdat er doorgevraagd kan worden en er hierdoor dieper op de antwoorden ingegaan kan worden.

Om de behoefte van de ouders te meten zijn er interviews afgenomen. Voordeel van een interview is dat er diep ingegaan kan worden op antwoorden van de ouder en er doorgevraagd kan worden. Er is voor een gestructureerd interview gekozen. Dit is een vorm van interviewen waarbij de vragen vooraf vastgesteld zijn die tijdens het interview aan bod moeten komen. Hierbij is ook de volgorde vastgelegd (Baarda, 2012). Er is hiervoor gekozen, omdat de vragen die gesteld moeten worden vastliggen en er dus tijdens elk interview dezelfde vragen worden gesteld. Dit zorgt ervoor dat er tijdens elk interview naar dezelfde informatie wordt gevraagd. Na afloop krijgen de ouders een klein cadeautje om ze te bedanken voor het deelnemen.

Er is gekozen voor een één-op-één interview met de moeder in plaats van meerdere moeders tegelijk te interviewen. Hier is voor gekozen, omdat er anders de kans bestaat dat de ene moeder meer aan het woord is dan de andere, de moeders elkaars antwoorden beïnvloeden en meegaan in een antwoord waar ze het eigenlijk niet mee eens zijn. Dit kan de stabiliteit van het interview in gevaar brengen.

Door telkens één moeder te interviewen kan er tijdens het interview doorgevraagd worden en kan de moeder vragen stellen als zij iets niet begrijpt. In dit geval bevordert dat de stabiliteit van het interview en daarmee de betrouwbaarheid. Tijdens een enquête kunnen de moeders ervoor kiezen om de vragen snel door te lezen en de antwoorden aankruisen ook al snappen ze niet wat de vraag inhoudt. Tijdens een interview kan er dieper worden ingegaan op de antwoorden die de moeder geeft.

4.2 De doelgroep

Het interview is afgenomen bij de doelgroep ouders met kinderen van 8 tot en met 12 jaar uit de Slaaghwijk. Voor het onderzoek is belangrijk dat er duidelijk is wie of wat de onderzoekseenheden zijn en wat er over deze eenheden gezegd gaat worden (Baarda, 2014). Deze ouders zijn de zogenaamde onderzoekseenheden: voor deze mensen geldt de uitslag van het onderzoek. Er zijn acht moeders geïnterviewd, geen vaders. De moeders zijn woonachtig in de Slaaghwijk en er kan aangenomen worden dat zij een allochtone afkomst hebben. De behoefte aan de activiteit is de eigenschap die onderzocht wordt. Tijdens gesprekken met de opdrachtgever en tijdens het interview is opgemerkt dat de meeste moeders niet vloeiend Nederlands spreken. Volgens de opdrachtgever zij de meeste van Marokkaans en sommige van Tunesische afkomst.

4.3 Werving

Er is bij de activiteit op woensdagmiddag waar ouders met hun kinderen komen door de student gevraagd of deze ouders mee wilden doen aan een interview. Daarbij is het doel uitgelegd. Daarna is de student één voor één bij de ouders nagegaan of zij mee wilden doen. Bij een positieve reactie is er een afspraak gemaakt voor de afname van het interview. Op deze manier zijn er acht moeders geïnterviewd. Na het interview is er een klein cadeautje aan de moeder gegeven om haar te bedanken. Dit bestaat uit een folder van Resto van Harte, een steen in de vorm van een hartje waarmee de moeder en haar gezin voor de helft van de prijs bij een Resto kunnen eten en een fairtrade chocoladereepje. Op deze manier wordt de moeder beloond voor haar deelname aan het interview en is er sprake van positieve bekrachtiging (Zimbardo e.a., 2009).

Er is twee keer sprake geweest van non-respons: het is voorgekomen dat twee moeders niet op de afgesproken tijd zijn gekomen (Baarda, 2014). Hierna is het ook niet gelukt om nog contact te krijgen met deze moeders. De reden hiervan kan zijn dat zij de afspraak is vergeten, haar kinderen ziek waren of dat ze de afspraak verkeerd begrepen heeft.

Verder is via via Mike James benaderd. Hij is coördinator van de International Church in Leiden en organiseert activiteiten voor kinderen. Er is gevraagd of er via hem contact gelegd kon worden met ouders. Dit heeft geen resultaat opgeleverd.

De school vlakbij Resto van Harte en Piëzo is ook benaderd. De student heeft een gesprek gehad met de directrice. Zij gaf aan mee te willen werken. Wel vertelde zij dat de ouders niet erg veel inzet tonen wat betreft activiteiten op school. Ze stelde voor dat de student een stuk zou schrijven voor de schoolkrant. Op dat moment in het onderzoek was het nog erg onduidelijk of er interviews afgenomen zouden worden of dat er een groepsbijeenkomst georganiseerd zou worden. Daarom is er toen niet geschreven voor de schoolkrant. Later is namelijk met de opdrachtgever, student en begeleider van de student overlegd en is er voor gekozen om op de woensdagmiddag ouders te werven. Nadat de ouders van deze activiteit zijn geïnterviewd is er ook op de school zelf gevraagd aan ouders of zij wilden deelnemen en in het winkelcentrum, maar dit heeft geen resultaat opgeleverd.

Bij dit onderzoek is sprake van een gemakssteekproef. Een gemakssteekproef is een manier om aan respondenten te komen die representatief voor het onderzoek zijn, als er geen bestand is met informatie over de te onderzoeken eenheden (Baarda, 2014). De moeders zijn aangesproken op Piëzo. Dit is een plek waarvan de onderzoeker weet dat hier moeders zijn. Daarnaast is er ook gebruik gemaakt van de sneeuwbalsteekproef. Dit houdt in dat de respondent na het interview gevraagd wordt of zij nog een moeder kent die mee wil doen aan het interview (Baarda, 2014). Het resultaat hiervan is dat één moeder een vriendin van haar heeft gevraagd om ook deel te nemen aan het interview. Deze moeder is daarna ook geïnterviewd.

## 4.4 Inschatting vertrouwen

De moeders hebben over het algemeen vrij open gesproken over hun eetgewoonten en ideeën over gezond eten. Dit is gemeten door te kijken naar de houding van de moeder. Deze was in de meeste gevallen ontspannen: ze werden enthousiast van het idee en lachten. Ze gaven aan graag een activiteit in de vakantie te willen en wilden hun best doen om zich hiervoor in te zetten. Er wordt van uit gegaan dat dit hen motiveert om eerlijk te antwoorden. Wel gaf een ouder aan dat zij het een beetje gek vond dat het interview opgenomen zou worden, dit geeft aan dat zij het mogelijk niet helemaal vertrouwde. Na uitleg over het nut van de opname is zij er alsnog mee akkoord gegaan.

## 4.5 Validiteit

Met de validiteit van het onderzoek wordt gekeken of er daadwerkelijk voldoende gemeten is om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden. Daarmee wordt de echtheid gecontroleerd. Hierbij gaat het erom dat er geen systematische fouten zijn gemaakt. Een systematisch fout is bijvoorbeeld sociaal wenselijke antwoorden geven tijdens een interview. Daarnaast is het belangrijk dat de vragen meten wat je wilt meten. Dit heet constructvaliditeit. Om ervoor te zorgen dat het interview aansluit bij wat er gemeten moet worden is het boek van Baarda (2012) *Basisboek interviewen* gebruikt. Er is een interviewschema opgesteld dat bestaat uit drie stappen: introductie, beginvraag en topiclijst uit deelvragen. Door een topiclijst op te stellen aan de hand van de deelvragen komen alleen de onderwerpen die van belang zijn aan bod. Ook zorgt dit ervoor dat er tijdens elk interview dezelfde onderwerpen besproken worden.

De externe validiteit kan gewaarborgd worden door genoeg respondenten te selecteren. Voor dit onderzoek zijn er acht respondenten geïnterviewd. Deze zijn niet willekeurig geselecteerd, maar in overleg met de opdrachtgever bij de activiteit voor moeders en kinderen gevraagd om deel te nemen. De moeders die zijn gevraagd en hebben deelgenomen, vallen binnen de doelgroep. Er is dus niet met zekerheid te zeggen dat de resultaten voor alle moeders gelden, maar wel voor die binnen de steekproef. Wel is er binnen de steekproef veel overeenkomst in de mening en behoefte van de moeders, dus de kans is groot dat de meeste moeders ook binnen de mening van de steekproef passen.

Ecologische validiteit

De ecologische validiteit heeft betrekking op de plek waar de interviews zijn afgenomen (Baarda, 2014). In dit geval heeft dit plaatsgevonden in een kamer in het gebouw van stichting Piëzo. In dit gebouw komen de ouders vaak voor de activiteiten met hun kinderen. De ecologische validiteit heeft betrekking op de plek waar de moeders worden geïnterviewd. In een vertrouwde omgeving, zoals het gebouw van stichting Piëzo is de kans groter dat zij opener antwoorden.

## 4.6 Betrouwbaarheid

Een interview is betrouwbaar wanneer het interview stabiel is en toeval geen rol speelt.

Met stabiliteit wordt bedoeld dat de antwoorden van het interview elke keer dat deze wordt afgenomen bij dezelfde persoon ongeveer dezelfde antwoorden geeft. Wanneer hier geen sprake van is, speelt toeval een grote rol. Toeval kan een rol spelen bij het interview, de geïnterviewde persoon, de omstandigheden en bij de onderzoeker/interviewer. Zoals bij de ecologische validiteit al is aangegeven hebben de omstandigheden waarin het interview wordt afgenomen invloed op de antwoorden. Door het interview in een neutrale omstandigheid af te nemen is de kans dat toeval een rol speelt kleiner (Baarda, 2014). De interviewer heeft door een kennismaking tijdens de activiteiten waar de moeders deel aan nemen gezorgd dat zij weten wie hen interviewt.

Met het nagaan van de betrouwbaarheid is er gekeken hoeveel toevallige fouten er voorkomen in het onderzoek. Dit kan voorkomen wanneer de onderzoeker tijdens het interview iets anders interpreteert dan de moeder bedoelt. Om dit te voorkomen is er na het interview een samenvatting geschreven. Deze is naar de geïnterviewde moeder gemaild met de vraag of zij zich hierin kan vinden. Ook kan de moeder een vraag niet begrijpen, omdat zij moeite heeft met de Nederlandse taal. Om ervoor te zorgen dat de moeder wel begrijpt wat er van haar gevraagd wordt, is er tussendoor samengevat met de vraag of dit klopt. Als er een woord of vraag is die de moeder niet begrijpt, is de vraag anders gesteld. Op die manier is ervoor gezorgd dat de taalbarrière geen grote rol heeft gespeeld en is de stabiliteit van het interview gewaarborgd.

Er is ook kans op het krijgen van sociaal wenselijke antwoorden. Dit zijn antwoorden die mensen geven waarvan zij denken dat deze van hen worden verwacht en ‘goed’ zijn in de ogen van anderen (Baarda, 2014). Het kan zo zijn dat de moeder niet wil dat mensen van haar denken dat zij haar kinderen geen gezonde voeding geeft. Om de kans zo klein mogelijk te maken is er tijdens het interview met de moeder door de student benoemd dat de ouder anoniem blijft. De antwoorden zijn niet gekoppeld aan een naam. Daarnaast zijn er vooral open vragen gesteld. Op open vragen is het vaak lastiger om sociaal wenselijk te antwoorden dan op gesloten vragen.

4.7 Waarborging resultaten
Na het interview is er door de student een kort sfeerverslag geschreven over het interview. Hierin wordt beschreven hoe de houding van de moeder was, of er afleidingen waren en of de ouder open stond voor de vragen. Op die manier is er rekening gehouden met de stemming van de moeder en de invloed die dat heeft op het geven van antwoorden op de vragen. De onderzochte persoon is hierdoor in kaart gebracht en kan er rekening gehouden worden met toeval (Baarda, 2014). De meeste ouders waren enthousiast en werkten in alle openheid mee.

## 4.8 Ontwikkelen interview

Voor het ontwikkelen van het interview is de methode van het *Basisboek Interviewen* van Baarda (2012) gebruikt. Het hele interview is te lezen in bijlage 1. Volgens deze methode is er een interviewschema opgesteld. Hierin worden verschillende stappen genomen om het verloop van het interview vast te leggen. Het interviewschema bestaat uit vier onderdelen, namelijk; de introductie, de beginvraag, een topiclijst en de afsluiting. Aan de hand van het opgestelde interviewschema is er een pilot afgenomen. Dit is het eerste interview om te controleren of het interviewschema goed is en om deze nog aan te kunnen passen. In de volgende alinea’s wordt het interviewschema beschreven.

Stap 1: Introductie

In de introductie wordt het onderwerp van het interview aan de geïnterviewde uitgelegd en het doel van het interview wordt benoemd. Verder wordt verteld wat er met de resultaten van het interview gebeurt, hoe lang het interview duurt, de randvoorwaarden en als laatste wordt gevraagd of de geïnterviewde nog vragen heeft (Baarda, 2012).

Stap 2: Beginvraag

Tijdens een interview is één van de doelen een beeld te krijgen van de meningen en gedachten van de geïnterviewde, in dit geval die van de ouder (Baarda, 2012). Het interview begint daarom met een brede openingsvraag*: ‘Wat vindt u van kinderactiviteiten tijdens de schoolvakanties?’*.

Stap 3: Topiclijst uit deelvragen

De topiclijst is opgesteld aan de hand van de deelvragen. De topics zijn de verschillende onderwerpen die aan de orde moeten komen tijdens het interview. Door een topiclijst op te stellen, zullen er tijdens elk interview dezelfde onderwerpen besproken worden. Verder is dit ook een goede structuur om de resultaten te kunnen analyseren. Er wordt per deelvraag aangegeven welke topics daaruit voort zijn gekomen. Per topic worden er subtopics weergeven (Baarda, 2012). De topiclijst is weergeven op de volgende bladzijde.

Deelvraag 1: *In hoeverre hebben ouders uit de Merenwijk er behoefte aan om betrokken te worden bij de activiteit van Resto van Harte en Piëzo voor hun kind?*

Bij deze deelvraag hoort de topic: betrokkenheid

Deelvraag 2*: Welke reden(en) geven ouders aan om hun kind mee te laten doen aan de activiteit?* Bij deze deelvraag horen de topics: behoefte aan kinderactiviteit en motivatie.

Bij deelvraag 3: *Wat voor soort activiteiten worden als plezierig ervaren door de ouders?*

Bij deze deelvraag horen de topics: behoefte aan kinderactiviteit en plezier ervaren

Bij deelvraag 4: *Hoe kunnen de voordelen van gezond eten overgebracht worden op de kinderen en ouders?*

Bij deze deelvraag horen de topics: gezonde voeding en leren

Stap 4: Afsluiting

Nadat de laatste interview vraag is gesteld en beantwoord zal aan de geïnterviewde verteld worden dat dit het einde van het interview is. Daarna wordt hij of zij bedankt en wordt er gevraagd of hij of zij nog iets heeft gemist of iets wil toevoegen. Daarna wordt gevraagd of hij/zij een samenvatting wil van het interview, om te kunnen controleren of het klopt. Als de geïnterviewde dit wil dan zal er naar een e-mail adres gevraagd worden. Als laatste ontvangt de ouder het bedankje.

Na het afnemen van het interview is er een kort sfeerverslag geschreven door de student. In dit verslag wordt beschreven welk gevoel de student bij het gesprek kreeg. Hierbij gaat het er bijvoorbeeld om of degene die geïnterviewd werd open was of juist afgeleid. En of er aan de houding afgelezen kan worden of de geïnterviewde er wel of geen zin in had. Op deze manier wordt de validiteit gemeten.

## 4.9 Data-verzameling en – opslag

De data die door middel van de interviews zijn verkregen zijn opgeslagen op de laptop van de onderzoeker. Deze zijn op twee locaties opgeslagen, zodat er altijd een back-up is. Dit zijn de opnames van de interviews, de transcripten en het adviesrapport. Deze zijn beveiligd met een wachtwoord op de laptop. De bestanden worden 7 jaar bewaard, dit is de periode waarin de Hogeschool Leiden ze op kan vragen.

Analytische procedures

De interviews met de moeders zijn opgenomen en aan de hand van de opname zijn de gesprekken uitgetypt. De privacy van de geïnterviewde moeder wordt gewaarborgd door haar naam niet te noemen tijdens de opname en in de transcripten. In plaats van de naam hebben de moeders een nummer. Op deze manier kan de informatie uit de interviews niet aan de moeder gekoppeld worden en is zij anoniem. De uitgetypte interviews worden transcripten genoemd, deze zijn niet opgenomen in dit rapport. De vragen en opmerkingen die de interviewer maakt zijn aangegeven met A en de antwoorden die de geïnterviewde geeft zijn B genoemd. Na het schrijven van de transcripten zijn de antwoorden van de geïnterviewde moeders onderverdeeld in verschillende onderwerpen. Er is per onderwerp alle informatie uit de interviews die daarbij past onder geplaats. Op die manier ontstaat er een overzicht van welke onderwerpen er aan bod zijn gekomen en wat de moeders hierover verteld hebben. Alle relevante informatie die uit de transcripten naar voren is gekomen is verwerkt in de resultaten (hoofdstuk 5). Per onderwerp is beschreven wat de antwoorden van de moeders zijn. Waar nodig en mogelijk worden deze weergeven in een grafiek. Door het gebruik van een grafiek kan de lezer in één keer zien welk antwoord het meest is gegeven.

# 5. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de interviews met de ouders uit de Merenwijk beschreven. Er zijn acht moeders geïnterviewd op de locatie van Piëzo. De interviews zijn opgenomen, uitgewerkt en daarna geanalyseerd. Aan de hand van de analyse zijn de resultaten per topic en subtopic beschreven.

## 5.1 Gezond eten

Onder deze topic vallen drie subtopics namelijk; mening, frequentie inname en snoep/toetje.

### 5.1.1 Mening

De moeders hebben in totaal tien, in hun ogen, aspecten van gezond eten genoemd: groente, fruit, vezels, gevarieerd eten, weinig snoep, geen kleurstof en E-nummers, water, vlees en bruin brood. Hoe vaak deze zijn genoemd is in figuur 4 afgebeeld.

Figuur 4.

Zeven moeders noemen groente gezond, vijf moeders noemen fruit gezond, één moeder noemt vezels, twee moeders noemen gevarieerd eten, drie moeders noemen weinig snoep, één moeder noemt geen kleurstof en E-nummers, drie moeders noemen het drinken van water, één moeder noemt het gebruiken van olijfolie, twee moeders noemen het eten van vlees en één moeder vindt bruin brood belangrijk.

### 5.1.2 Frequentie inname fruit en groente kinderen

In figuur 2 en 3 kun je zien wat de dagelijkse inname van groente en fruit per kind is volgens de moeders.

Fruit

Drie moeders geven hun kinderen één stuk fruit per dag, twee moeders geven hun kinderen twee stuks fruit op een dag, één moeder geeft haar kinderen twee of drie stuks fruit (figuur 5). Onder wisselend valt: één moeder die haar ene kind 2/3 stuks fruit geeft en haar andere kind eet fruitzakjes, omdat dit ene kind anders geen fruit eet. De andere moeder pureert fruit, omdat haar kind het anders ook niet eet. Er is niet bekend in hoeverre er variatie zit in het eten van fruit.

Figuur 5.

Groente

Zes moeders geven aan dat zij hun kinderen elke dag groente geven bij het avondeten. Er is daarbij niet ingegaan op het aantal scheppen groente. Twee moeders doen dit op een andere manier, dit valt onder ‘wisselend’ (figuur 6). Met wisselend wordt het volgende bedoeld. Eén moeder kiest er soms voor om na vijf dagen wel groente bij het avondeten te hebben gemaakt dit de zesde dag niet te maken. De andere moeder geeft aan dat haar ene dochter wel groente eet, overdag op school en bij het avondeten. Haar andere dochter heeft hier vaak moeite mee heeft en het lukt niet altijd om het haar te laten eten. Deze twee situaties vallen onder ‘wisselend’.

Figuur 6.

Over de variatie in het eten van groente geeft één moeder aan dat haar kinderen weinig soorten groenten eten. Eén andere moeder vertelt dat haar kinderen wel veel soorten groenten eten. Over de variatie van het eten van groenten door de kinderen is met de andere moeders niet gesproken.

### 5.1.3 Mening snoep/toetje

Vijf moeders geven ook hun mening over snoep. Daarvan zijn er drie moeders die hun kinderen af en toe wat ongezond lekkers geven. Eén moeder geeft aan dat de kinderen geen zoetigheid krijgen als frisdrank en toetjes. De andere moeder geeft haar kinderen ook geen snoep en is ook verbaasd over wat andere kinderen van hun ouders mee naar school krijgen. Een ouder geeft aan dat ze vindt dat school ook moet opletten wat kinderen meekrijgen. Een andere ouder vertelt dat zij op de kinderopvang ziet dat water wordt uitgedeeld in plaats van limonade en ter vervanging van koekjes krijgen de kinderen tomaatjes of komkommers. Bij een ouder geldt er de regel dat op woensdag iets lekkers mee naar school mag. Een andere moeder geeft haar kinderen iets lekkers als zij iets goed hebben gedaan.

## 5.2 Huidige eetgewoonten & activiteiten

Onder deze subtopic vallen drie subtopics: opvoeding, activiteiten met het gezin en vrijetijdsbesteding kinderen.

### 5.2.1 Opvoeding

Drie moeders vertellen dat zij vinden dat ouders een grote invloed hebben op wat de kinderen eten. Ter illustratie:

*“Als de ouders lekker snoep gaat kopen in de winkel, de kinderen gaan ook makkelijk in de kast pakken of vragen aan de moeder. Maar als ze hebben geen snoep of chocola of die andere dingen, dan kinderen weten, het bestaat niet thuis, dus gaan ze het niet vragen.” (Moeder 1)*

* Samen koken

Eén moeder geeft aan dat er bij haar thuis af en toe samen met de kinderen wordt gekookt. Zij merkt dat de kinderen er blij van worden als ze erbij betrokken worden.

* Discipline

Twee moeders geven aan heel strikt te zijn als hun kinderen iets niet willen eten. De ene moeder verwoordt dit als volgt:

*“En ze vindt niet leuk, dan ga ik niet iets anders koken voor hun. Ze moeten eten wat heb ik gekookt, klaar.”* (Moeder 3)

Eén andere moeder is er wat losser in en vertelt dat zij haar kinderen beloont met een snoepje als zij goed hebben gegeten.

* Verandering

Op de vraag of de moeders iets in de eetgewoonte zouden willen veranderen, geven twee ouders aan dit niet nodig te vinden. De andere zes ouders staan hier wel voor open en willen graag dat hun kinderen meer soorten groenten en fruit leren eten.

### 5.2.2 Activiteiten met het gezin

Zes moeders geven aan activiteiten met het hele gezin te doen (Figuur 7).

Twee ouders geven aan dat zij activiteiten met hun kinderen zonder hun partner ondernemen. De ene moeder heeft als reden dat de partner het heel druk heeft en de andere heeft als reden dat de partner niet bij de opvoeding betrokken is.

Figuur 7.

Daarnaast geeft een ouder aan dat door hun drukke leven ze zelden allebei als ouder bij de activiteiten aanwezig kunnen zijn.

### 5.2.3 Vrije tijdsbesteding kinderen

De vrijetijdsbesteding van de kinderen bestaat uit veel verschillende activiteiten. De ouders hebben zeventien verschillende activiteiten benoemd. Deze worden in onderstaande grafiek weergeven (figuur 8).

Figuur 8.

## 5.3 Gewenste activiteiten

Deze topic bestaat uit de voorkeur kinderactiviteit, bekendheid activiteiten, mening/behoefte kinderactiviteit, behoefte kinderactiviteit gezond eten, verwachting kinderactiviteit, leeftijdsgebonden activiteit en frequentie/duur/tijdstip activiteit.

### 5.3.1 Voorkeur kinderactiviteit

Alle moeders hebben de acht activiteiten genummerd van 1 tot en met 8. Nummer 1 is daarbij wat zij het leukst vinden voor hun kinderen en 8 het minst leuk. Hieruit is gebleken dat gemiddeld buiten spelletjes doen op nummer 1 staat, koken op 2, binnen spelletjes doen op 3, knutselen op 4, voorlezen en muziek maken een gedeelde 5e plek, computerles op 6 en films kijken op nummer 7 (Figuur 9).

|  |  |
| --- | --- |
| Nummer | Activiteit |
| 1 | Buiten spelletjes doen |
| 2  | Koken |
| 3  | Binnen spelletjes doen |
| 4 | Knutselen |
| 5 | Voorlezen/muziek maken |
| 6 | Computerles |
| 7  | Films kijken |

Figuur 9.

Een aantal ouders miste nog activiteiten als dansen, sporten en zwemmen. Maar deze kunnen onder binnen/buiten spelletjes doen vallen. Ook gaven een aantal ouders aan dat hun kinderen wel genoeg weten over de computer, dus dat ze dat niet nodig vinden.

Daarbij geven vijf van de acht ouders aan dat zij geen geld hebben om veel uitstapjes met hun kinderen te doen, zoals naar een overdekte speeltuin.

### 5.3.2 Bekendheid activiteiten

Eén ouder geeft aan dat zij vindt dat de activiteiten die worden georganiseerd niet heel goed onder de aandacht worden gebracht. Ze geeft aan dat er wel folders hangen, maar ‘die pak je toch niet zo snel’ aldus de ouder. Met de andere moeders is hier niet over gesproken.

### 5.3.3 Mening/behoefte kinderactiviteit

Alle ouders hebben aangegeven dat ze positief zijn over een kinderactiviteit in de schoolvakanties en daar behoefte aan hebben. Twee ouders hebben verder aangegeven dat zij al een keer hebben voorgesteld aan de coördinator om in de schoolvakanties ook activiteiten te organiseren. Zij vinden het jammer dat de activiteiten in die periode niet doorgaan.

### 5.3.4 Behoefte kinderactiviteit gezond eten

Zes van de acht moeders hebben aangegeven dat een activiteit met het onderwerp gezond eten hen aanspreekt (figuur 10). Eén ouder heeft aangegeven er geen behoefte aan te hebben, omdat zij zelf al veel bezig is met gezond eten voor haar kinderen. De andere ouder geeft aan dat haar kind goed eet, dus geen behoefte heeft aan dit onderwerp. Maar wel dat zij heel graag nieuwe dingen leert, dus dat aspect spreekt haar wel aan.

Figuur 10.

### 5.3.5 Verwachting kinderactiviteit

Vijf moeders hebben spelletjes doen of knutselen genoemd, twee moeders hebben aangegeven dat ze er zelf verwachten bij te zijn, twee ouders verwachten kookles, twee moeders verwachten dat de kinderen elkaar stimuleren, drie ouders verwachten dat de kinderen gaan samenwerken, één ouder verwacht dat de kinderen onder begeleiding boodschappen gaan doen en twee ouders verwachten dat er ook buiten activiteiten ondernomen zullen worden.

### 5.3.6 Leeftijdsgebonden activiteit

Eén moeder geeft ook aan dat zij het belangrijk vindt dat er gekeken wordt naar de leeftijd bij het organiseren van activiteiten. Zodat de kinderen dan op hetzelfde niveau zitten. Daarnaast geeft één ouder aan dat leeftijd niet zoveel zegt, het ene kind is voor zijn leeftijd verder ontwikkeld dan een ander kind.

### 5.3.7 Activiteit gezond eten

Er zijn vier activiteiten genoemd door de moeders. Deze zijn weergeven in figuur 11.

Figuur 11.

* Koken met kinderen

Alle acht moeders zijn vooral enthousiast over een activiteit waarbij de kinderen zelf koken (onder begeleiding). In onderstaand citaat wordt nog een onderdeel van de activiteit gegeven die bij vijf moeders terugkwam:

*“Samen koken en echt ingrediënt na ingrediënt bespreken met het kind waarom het er in zit en waar het goed voor is, want elke groente heeft natuurlijk zijn voedingswaarde.” Moeder 3.*

Bij het koken met de kinderen vinden drie moeders het ook een goed idee om het eten in bepaalde vormen op te scheppen. Bijvoorbeeld door met fruit een palmboompje te maken of een gezichtje op de pizza. Hierdoor denken de moeders dat het eten aantrekkelijker is voor de kinderen.

Twee moeders geven ook aan dat zij denken dat de kinderen elkaar kunnen stimuleren om nieuwe groenten/fruit proberen te eten.

* Informatie over gezond eten

Naast het bespreken van de ingrediënten hebben twee moeders het idee om filmpjes te gebruiken. Een filmpje dat bijvoorbeeld gaat over gezond en ongezond eten of hoe bepaalde groenten groeien. Naderhand kunnen daar vragen over gesteld worden aan de kinderen. Eén andere moeder ziet dit in een andere spelvorm, namelijk een quiz.

* Moestuin maken

Twee moeders geven aan dat zij het leuk vinden als de kinderen zelf groentes kunnen planten en dit later ook kunnen eten.

* Uitstapjes

Eén moeder vindt het leuk als de kinderen ook uitstapjes maken naar bijvoorbeeld een boerderij. Zo leren zij over hoe koeien worden gehouden en over de melkproductie.

### 5.3.8 Frequentie, duur en tijdstip activiteit

Vier moeders geven aan dat zij in de schoolvakanties graag 2 activiteiten per week georganiseerd zien, twee moeders willen dit 3 keer, één moeder 1 of 2 keer en één moeder 1 keer. Dit is weergeven in figuur 12.

Figuur 12.

De moeders geven allemaal aan dat zij graag zien dat de activiteit langer duurt dan een uur (Figuur 13). Aan twee uur hebben de kinderen volgens de meeste moeders genoeg. Met als reden dat de kinderen zich niet meer kunnen concentreren als het langer duurt. Ook geeft één moeder aan dat de duur afhangt van de activiteit. Bij een ouder staat het voorop dat het kind het gezellig blijft vinden.

Figuur 13.

De moeders geven aan dat het begin van de middag voorkeur heeft. Zij willen in de vakantie niet te vroeg de deur uit en rustig aan kunnen doen. De verdeling van de starttijd is als volgt (figuur 14).

Figuur 14.

## 5.4 Rol moeders

Onder de topic ‘rol moeders’ vallen de subtopics reden deelname, rol ouder tijdens activiteit en talenten moeders.

### 5.4.1 Reden deelname

Er zijn door de acht moeders acht verschillende redenen genoemd om hun kinderen deel te laten nemen aan de activiteit met het thema gezond eten. Hoe vaak elke reden wordt genoemd is weergeven in figuur 15.

Figuur 15.

* Sociale ontwikkeling

Eén moeder geeft aan dat een reden voor de deelname is dat de kinderen leren samenwerken, nieuwe kinderen leren kennen en het nieuwe uitdagingen geeft voor de kinderen. De andere moeder geeft aan dat zij samenwerken met andere kinderen belangrijk vindt. De derde moeder geeft aan dat zij het goed vindt dat haar kind nieuwe dingen leert en andere kinderen ontmoet.

* Leren gezond eten

Eén moeder vindt het belangrijk dat haar kinderen gezond eten. De andere moeder denkt dat de kinderen meer gezond voedsel leren eten als zij dit samen met andere kinderen koken en eten:

*“Wij hebben een keer op woensdagmiddag pizza gedaan met de ouders en elke keer vraagt zij mama, ik wil die pizza maken. En vanaf die tijd heeft ze trek in die soort. Hier hebben ze het op een andere manier gedaan, met veel groente en kaas. Vanaf die tijd lust ze het.” (Moeder 2)*

* Aandacht

Twee moeders geven aan één op één aandacht voor haar kind erg belangrijk te vinden.

* Uitproberen

Eén moeder vertelt dat zij openstaat voor alle activiteiten, omdat zij het belangrijk vindt om alles te proberen. Soms lijkt het haar niet leuk en dan vindt haar zoontje het wel leuk. De andere moeder geeft aan dat zij het goed vindt als haar kinderen verschillende dingen uitproberen, bijvoorbeeld een proefles judo of gym.

* Spelen

Onder spelen verstaat de moeder knutselen of buiten sporten.

* Oorsprong eten

Eén moeder geeft aan dat ze het belangrijk vindt dat haar kinderen weten waar eten vandaan komt. Ze geeft hierbij als voorbeeld het bezoeken van een boerderij. Zo leren de kinderen waar sommige producten uit de supermarkt vandaan komen.

* Toekomst

Eén moeder vindt het belangrijk dat haar kinderen leren om voor zichzelf te koken, zodat zij dit later niet aan anderen hoeven te vragen.

### 5.4.2 Rol ouder tijdens activiteit

De ouders geven bijna allemaal aan dat zij mee willen helpen bij een activiteit (Figuur 16). Hieronder verstaan zij onder andere:

* Op de kinderen letten;
* Met de kinderen boodschappen doen;
* Aankleden tafels.

De ouders vinden het een fijn idee als er een combinatie is van aan- en afwezigheid van de ouders. De ouders geven aan dat zij het goed voor het zelfvertrouwen van hun kind vinden om er niet altijd bij te zijn. Wel willen zij dan de kinderen bijvoorbeeld ergens naar toe brengen en daarna weer ophalen. Op die manier zijn ze er toch voor een deel bij aanwezig. Daarnaast vindt een ouder dat kinderen zich net anders gedragen als hun ouders er bij zijn. Het lijkt haar beter als er tijdens bijvoorbeeld het koken geen ouders bij zijn.

Figuur 16.

### 5.4.3 Talenten moeders

De ouders hebben verschillende bezigheden aangegeven: koken, spelletjes doen, kinderoppas, knutselen, menu samenstellen, organiseren en computervaardigheden.

Een ouder vindt het heel leuk om sapjes en salades te maken en de ander geeft aan goed te zijn in koken, maar er heel slecht in is om dat te laten zien.

# 6. Conclusie

Er wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag van het onderzoek en daarna op de vier deelvragen.

*Hoofdvraag: ''Wat is de behoefte van ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar in de omgeving van Resto van Harte Slaaghwijk wat betreft activiteiten die door Resto van Harte opgezet kunnen worden met als thema gezond en gebalanceerd eten?''*

Voor alle geïnterviewde moeders uit de Slaaghwijk geldt dat zeker behoefte is aan activiteiten in de schoolvakanties. Het thema gezond en gebalanceerd eten is hierbij voor de meerderheid van de moeders een goed thema voor de activiteiten.

Zes van de acht moeders uit de omgeving van Resto van Harte Slaaghwijk hebben behoefte aan activiteiten met het thema gezond en gebalanceerd eten. Van de twee moeders die hier minder behoefte aan hebben geeft de een als reden dat zij zelf al veel bezig is met gezond eten en de ander dat haar kind een makkelijke eter is en gezond eet. Wel zijn deze twee ouders enthousiast over activiteiten in de schoolvakantie. De behoefte die de ouders hebben is dat er 1 tot 3 keer per week in een schoolvakantie een activiteit wordt georganiseerd, die begint tussen 12.00 uur en 14.00 uur en 2 tot maximaal 3 uur duurt. Daarbij geven de meeste moeders aan dat zij uit de top acht van activiteiten een activiteit buiten het leukst vinden en verwachten dat deze wordt begeleid door Resto van Harte. Daarbij wordt de activiteit koken door alle moeders als zeer leerzaam gezien en staat deze ook op nummer één. Daarnaast vinden de moeders het ook belangrijk dat er verteld wordt over het eten en dat de kinderen zelf eten verbouwen in een moestuin spreekt hen aan. Verder willen de meeste moeders ook helpen tijdens de activiteit met de kinderen in de gaten houden en met voorbereiden.

1. *In hoeverre hebben ouders uit de Merenwijk er behoefte aan om betrokken te worden bij de activiteit van Resto van Harte & Piëzo voor hun kind?*

Zes van de acht moeders geven aan bij de hele activiteit betrokken te willen zijn. Zij willen helpen met het doen van boodschappen, op de kinderen letten en meehelpen met voorbereiden. Twee geven aan dat zij niet de hele activiteit aanwezig willen zijn. De reden hiervoor is dat zij denken dat het goed voor het zelfvertrouwen van het kind is om zonder haar mee te doen. De andere moeder vindt dat (haar) kinderen zich soms anders gedragen als zij/de ouder er bij is.

1. *Welke reden(en) geven ouders aan om hun kind mee te laten doen aan de activiteit?*

De door de moeder meest genoemde reden om hun kind deel te laten nemen, is het positieve effect voor de sociale ontwikkeling van hun kind. De moeders vinden het belangrijk dat hun kinderen leren met andere kinderen om te gaan en elkaar te helpen. Verder worden leren gezond eten, aandacht voor de kinderen en uitproberen van de activiteit als reden gegeven en tot slot de mogelijkheid om te spelen, te leren over de oorsprong van eten en om later zelfstandig te kunnen koken.

1. *Wat voor soort activiteiten wordt als plezierig ervaren door de ouders?*

De moeders vinden van de voorgestelde activiteiten buiten spelletjes doen het leukst voor hun kinderen. Daarna wordt koken het meest genoemd en binnen spelletjes doen. Knutselen, voorlezen, muziek maken, computerles en film kijken worden minder vaak genoemd.

1. *Hoe kunnen de voordelen van gezond eten overgebracht worden op de kinderen en ouders?*

Er zijn verschillende manieren om de voordelen over te brengen volgens de moeders. Deze zijn:

* Koken

Alle moeders denken dat koken met de kinderen een goede manier is om ze te leren wat gezond eten is. Daarbij gaven de moeders aan dat de ingrediënten besproken kunnen worden met daarbij de reden waarom het gezond is.

* Presentatie eten

Door het eten aantrekkelijk te maken zullen de kinderen het eerder eten volgens de moeders.

* Filmpje kijken

Het geven van informatie over gezond eten kan volgens de moeders in de vorm van een filmpje bekijken over hoe bepaald eten tot stand komt en dat bespreken.

* Moestuin aanleggen

Een moestuintje aanleggen samen met de kinderen is ook een manier waarop de kinderen leren over eten. Op die manier zien de kinderen waar eten vandaan komt en hierbij kan ook verteld worden waar het eten goed voor is.

* Uitstapje boerderij

Tijdens een uitstapje naar de boerderij kan de kinderen verschillende onderdelen worden geleerd: hoe koeien gemolken worden, waar eieren vandaan komen.

Het idee om te koken met de kinderen is het meest genoemd om de kinderen iets te leren over gezond eten en de voordelen hiervan. Hoe het op ouders overgebracht kan worden is door deze ook te betrekken bij de activiteit en zo zien zij ook wat een gezonde maaltijd is.

7. Discussie
In dit hoofdstuk wordt er een kritische blik geworpen op de opzet en het verloop van het onderzoek.

Externe validiteit

De externe validiteit kan gewaarborgd worden door genoeg respondenten te selecteren (Baarda, 2014). Er wordt uitgegaan van een valide kwalitatief onderzoek wanneer er van de populatie, deze bestaat uit alle ouders uit de Slaaghwijk met kinderen van 8 tot en met 12 jaar, een steekproef van vijftien ouders wordt geïnterviewd. Er zijn voor dit onderzoek echter acht moeders geïnterviewd. Verder zijn er geen vaders geïnterviewd. Om de steekproef representatief te maken, moeten er zowel vaders als moeders geïnterviewd zijn en het zou beter zijn als er een steekproef getrokken zou worden uit een bestand van alle ouders uit de Slaaghwijk met kinderen van 8 tot en met 12 jaar. Als er op deze manier een steekproef geselecteerd wordt, kunnen er uitspraken gedaan worden over alle ouders uit de Slaaghwijk.

Betrouwbaarheid

Sociaal wenselijke antwoorden zijn antwoorden die mensen geven waarvan zij denken dat deze van hen worden verwacht en ‘goed’ zijn in de ogen van anderen. Deze antwoorden kunnen de betrouwbaarheid van het onderzoek aantasten. Het kan zo zijn dat de moeders meer geneigd waren om sociaal wenselijke antwoorden te geven tijdens het interview, omdat het werd afgenomen op de locatie die direct verband heeft met het onderwerp ervan. Zoals bij de ecologische validiteit al is aangegeven hebben de omstandigheden waarin het interview wordt afgenomen invloed op de antwoorden. Door het interview in een neutrale omgeving af te nemen is de kans dat toeval een rol speelt kleiner (Baarda, 2014). Om er voor te zorgen dat toeval geen rol speelt bij de omstandigheden had het interview op een neutrale plek afgenomen kunnen worden, zoals bij de moeder thuis. Daarnaast kan toeval ook een rol spelen bij de persoon die de ouder interviewt. Door cultuurverschillen tussen de ouder en de interviewer, kan het zo zijn dat de ouder niet eerlijk antwoord geeft.

Sommige ouders werden afgeleid door hun telefoon; ze werden gebeld of kregen berichtjes. Deze afleiding zorgde er niet voor dat zij geen antwoord gaven op de vragen, maar zij waren wel even de draad kwijt van het gesprek. Dit kan voorkomen worden door bij de introductie van het interview te vragen of de ouder zijn of haar telefoon op stil zet. Verder was er een ouder die het opnemen van het interview niet fijn vond en dit kan ervoor gezorgd hebben dat zij door het opname apparaatje afgeleid was en daardoor ook minder open heeft geantwoord op de vragen.

Er is twee keer sprake geweest van non-respons (Baarda, 2014): het is voorgekomen dat twee moeders niet op de afgesproken tijd zijn gekomen. Hierna is het ook niet gelukt om nog contact te krijgen met deze moeders. Dit kan in het vervolg voorkomen worden door de moeder het e-mail adres/telefoon nummer van de interviewer te geven in het geval er afgeweken moet worden van de afspraak.

Er is sprake van een deels verzadigd onderzoek, omdat de moeders tijdens het interview in grote lijnen hetzelfde antwoord gaven op de vragen. Wanneer er zich geen nieuwe feiten voordoen tijdens het onderzoek is het verzadigd (Baarda, 2014). Om hier helemaal zeker van te zijn, zouden er nog meer moeders geïnterviewd kunnen worden.

Doelgroep

De doelgroep van het onderzoek zijn de ouders uit Slaaghwijk die kinderen hebben tussen de 8 en 12 jaar. De moeders die geïnterviewd zijn, zijn alle moeders van allochtone afkomst. Om te kunnen bepalen of deze respondenten een realistische weerspiegeling zijn van doelgroep is gekeken naar de demografie van Slaaghwijk

In Slaaghwijk wonen 4560 inwoners, van wie 46% allochtone afkomst heeft (Slaaghwijk, 2013). Hieruit blijkt dat bijna de helft van de inwoners een allochtone afkomst heeft. Er zijn geen autochtone moeders geïnterviewd. Dit maakt dat de gegevens niet gegeneraliseerd kunnen worden over heel Slaaghwijk. Wel heeft de opdrachtgever aangegeven dat de doelgroep van de activiteiten en Resto van Harte vooral allochtonen gezinnen zijn. In die zin is wel de juiste doelgroep aangesproken. Een andere kanttekening is dat er alleen moeders geïnterviewd zijn. Dit is vooraf met de opdrachtgever afgesproken. De moeders zelf geven ook aan dat de vader vaak minder tijd heeft en veel werkt.

8. Advies

Het advies voor Resto van Harte Leiden wordt in dit hoofdstuk beschreven. Elk aandachtspunt wordt kort toegelicht. Het advies richt zich op het onderwerp van de activiteit, de behoefte, de kosten, de frequentie, aanvang en duur van de activiteit. Het advies wordt samengebracht in het implementatieplan dat in hoofdstuk 10 wordt beschreven.

* Richt de activiteiten op gezond eten;

De meerderheid van de ouders vindt dit een belangrijk onderwerp en willen dat hun kinderen hier meer over leren. Daarbij komt het feit dat niet alle ouders hun kinderen genoeg groente en fruit geven of dat de kinderen het niet willen eten. Door activiteiten te organiseren waarbij er ingegaan wordt op de oorsprong van het eten, de bereiding ervan en het samen eten kunnen de kinderen veel leren. Positieve ervaringen opdoen met gezond eten staan hierbij voorop. Dit kan er voor zorgen dat de kinderen meer groente en fruit gaan eten. Voldoende groente en fruit eten is goed voor de energiebalans van het lichaam en het verkleint de kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker (Nationaal Kompas, 2014). Verder verkleint het de kans op overgewicht (Dienst Gezondheid & Jeugd, z.d.)

* Zet ouders in bij het organiseren en uitvoeren van de activiteiten;

De moeders zijn ook erg enthousiast over het idee dat zij meehelpen tijdens de activiteit: op de kinderen letten, spelletjes met ze doen, menu samenstellen, organiseren, computervaardigheden worden genoemd. Hier kan Resto van Harte gebruik van maken. Ouders hebben grote invloed op het voedings- en bewegingspatroon van kinderen tot 12 jaar (Hediger Overpeck e.a., 2001). Tijdens de activiteit kunnen de ouders (meer) kennis opdoen over gezond eten en dit gebruiken bij het maken van het eten voor hen zelf en de kinderen. Dit is van belang, omdat de ouders bepalen welke voedingsmiddelen er thuis beschikbaar zijn (Verheijden e.a., 2009). Verder kunnen de ouders elkaar leren kennen tijdens de activiteit en dit bevordert de sociale cohesie in de buurt.

* Organiseer een buitenactiviteit en combineer met koken

De moeders vinden een activiteit die buiten plaatsvindt gemiddeld het leukst voor hun kinderen. Koken is de meest genoemde activiteit bij het onderwerp gezond eten door de moeders. Een combinatie van buitenactiviteit en binnen koken is aan te raden.

* Houd de kosten zo laag mogelijk

De meerderheid van de moeders geeft aan dat zij niet veel geld hebben voor uitstapjes. Als de deelname weinig kost, is de kans groter dat meer moeders hun kinderen kunnen laten meedoen.

* Organiseer twee keer per week een activiteit in de schoolvakantie

De moeders hebben het meeste behoefte aan een activiteit die twee keer per week in een schoolvakantie plaatsvindt.

* Laat de activiteit 2 uur duren

De meeste moeders vinden een duur van 2 uur lang genoeg. Ze geven aan dat het minimaal één uur mag duren.

* Begin om 12.00 uur met de activiteit

De moeders geven allemaal aan dat in de vakantie een rustige ochtend gewenst is. De meeste moeders geven 12.00 uur aan als begintijd, ook worden 13.00 en 14.00 uur genoemd.

# 9. Aanbeveling voor vervolgonderzoek

De aanbeveling wat betreft een vervolgonderzoek wordt in dit hoofdstuk toegelicht. Er kan onderzoek gedaan worden naar de uitvoering van het implementatieplan voor het organiseren van de activiteiten door Resto van Harte en Piëzo. Dit onderzoek kan zich richten op de tevredenheid met de activiteit. Dit onderzoek kan uitgevoerd worden door onder de deelnemende ouders en kinderen een interview af te nemen. In dit interview wordt er gevraagd naar de tevredenheid over de activiteit, wat hij/zij ervan heeft geleerd en wat hij/zij nog een leuke activiteit zou vinden. Bij de ouder is het aan te raden ook te vragen naar de tevredenheid over de organisatie en inhoud van de activiteit. De resultaten hiervan geven aan in hoeverre de deelnemers van de activiteit tevreden zijn en wat er eventueel verbeterd kan worden.

Daarnaast kan er onderzoek gedaan worden naar de verandering van het voedingspatroon bij kinderen die meedoen aan de activiteiten en hun kennis voor en na de deelname. Hiervoor is een nul-meting nodig: gegevens over wat de deelnemers voor de activiteit eten en of dit eetpatroon na de deelname veranderd is en gegevens over hun kennis en in hoeverre die is vergroot na deelname.

Verder kan er onderzoek gedaan worden naar de behoefte van de vaders. De vaders zijn in dit onderzoek niet betrokken geweest. Om erachter te komen of zij een andere behoefte hebben dan de moeders van de kinderen kan er hier onderzoek naar gedaan worden. Het huidige interview kan worden afgenomen bij vaders.

Als laatste is het ook interessant om in andere wijken in Leiden onderzoek te doen naar de behoefte aan activiteiten met gezond eten. Het kan zo zijn dat de behoefte naar de soort activiteit verschilt per wijk, de duur, de onderwerpen die men belangrijk vindt. Door hier onderzoek naar te doen wordt er gekeken of de behoefte per wijk wel of niet verschilt en kan Resto van Harte hierop aansluiten.

Dit onderzoek kan gedaan worden door een afstudeerder die de competentie onderzoeken wil behalen. Dit kunnen studenten zijn van Toegepaste Psychologie, Social Work, Maatschappelijk Werk en Dienstverlening en andere studies die te maken hebben met onderzoek in deze richting.

# 10. Implementatieplan

In dit implementatieplan wordt beschreven wie er allemaal betrokken zijn bij het organiseren van de activiteit, wat hun taak is en wat daar allemaal bij komt kijken. Er worden twee activiteiten in een week georganiseerd. De eerste op maandag en de ander op woensdag.

Het programma van twee activiteiten wordt beschreven. De eerste activiteit bestaat uit een lunch maken onder leiding van een kok en de tweede activiteit is een speurtocht en bezoek aan een moestuin. Er wordt ook informatie gegeven over een manier waarop de kinderen gestimuleerd kunnen worden om nieuwe dingen te proeven en te eten. Van de activiteiten wordt een kostenoverzicht weergeven. Deze gaat uit van medewerking van de ouders en vrijwilligers. Per activiteit is het wenselijk dat er tussen 8 en 10 kinderen deelnemen. Rekening houdend met de ruimte en er van uit gaande dat deze ook ouders en broertjes/zusjes meenemen om te komen lunchen.

## 10.1 Activiteit 1

Tijdens de eerste activiteit wordt er een lunch gemaakt door de kinderen (vanaf 8-12 jaar) onder begeleiding van de manager, kok, ouders en vrijwilligers. De taakverdeling, programma en de kosten worden beschreven.

|  |  |
| --- | --- |
| Wie | Taak |
| Manager | Coördineren activiteit |
| Kok | Kinderen helpen met koken |
| Ouders | Ondersteuning tijdens activiteit |
| Vrijwilligers | Ondersteuning tijdens activiteit |

## 10.1.1 Taakverdeling

Manager

-is de coördinator van de activiteit in de schoolvakantie. Dit houdt in dat hij degene is die iedereen aanstuurt en ondersteunt;

- zorgt ervoor dat de ouders op tijd op de hoogte zijn van de activiteit. Dit is minimaal 4 weken voordat de vakantie begint. Dit gebeurt door middel van het ophangen van posters (zie bijlage 2 en 3) in Piëzo (bij de ingang) en Resto van Harte en door mededelingen bij andere activiteiten georganiseerd door Resto van Harte en Piëzo. Ook kunnen de posters geplaatst worden op Facebook of andere social media;

- is degene bij wie de ouders hun kinderen en zichzelf aanmelden via de mail. Hiervan houdt hij een deelnemerslijst bij (bijlage 4). Deze kan op de computer worden bijgehouden of schriftelijk door het te printen. Daarbij is het belangrijk dat de ouders aangeven of er sprake is van een allergie bij het kind of de ouder. De allergie geeft hij door aan de kok. Voor deze activiteit hoeven de kinderen nog niet geluncht te hebben. Dit geeft de manager aan bij de aanmelding van het kind;

- zorgt ervoor dat er per 4 kinderen minimaal 1 vrijwilliger of ouder aanwezig is om te helpen;

- overlegt samenstelling menu met de kok, rekening houdend met halal vlees, allergieën en de duur van het koken;

- controleert twee dagen voordat de activiteit begint of de boodschappen aanwezig zijn, de deelnemerslijst er is, of iedereen heeft betaald en of de volgende zaken aanwezig zijn: genoeg stoelen en tafels, de schorten, bestek, placemats en krukjes;

- leest bijlage 5 om zo de kinderen op een goede manier te kunnen stimuleren nieuw eten te proberen.

Kok

- stelt een menu samen voor de lunch, eventueel vlees moet halal zijn en er moet rekening gehouden worden met eventuele allergieën. De lunch moet in ongeveer 30 minuten gemaakt kunnen worden, zo is er 15 minuten uitloop;

- zorgt voor de aanwezigheid van de boodschappen;

- begeleidt de kinderen tijdens het koken;

- geeft uitleg over het gebruik van keukengerei;

- coördineert het serveren van de lunch;

- leest bijlage 5 om zo de kinderen op een goede manier te kunnen stimuleren nieuw eten te proberen;

- in bijlage 6 staan voorbeelden van een gezonde lunch.

Ouders & vrijwilligers

- helpen met het in orde maken van de zaal: tafels dekken, opruimen, kinderen helpen bij koken en waar nodig inspringen.

- lezen bijlage 5 om zo de kinderen op een goede manier te kunnen stimuleren nieuw eten te proberen.

## 10.1.2 Programma

Het programma start voor de vrijwilligers, ouders en Paul om 11.00 uur. Zij gaan de activiteit voorbereiden. De activiteit start om 12.00 uur en dan worden de kinderen en eventueel ouders welkom geheten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Wie | Taak | Benodigdheden | Duur |
| 11.00-12.00 | Manager | Voorbereiding activiteit |  | 1 uur |
| 11.30-12.00 | Ouders & vrijwilligers | Voorbereiding: tafels dekken | Tafel, stoelen, bestek, placemats. | 30 minuten |
| 11.30-12.00 | Kok | Voorbereiding activiteit | Keuken | 30 minuten |
| 12.00 | Iedereen | Start activiteit |  | 15 minuten |
| 12.15-13.15 | Iedereen | Lunch maken | Keuken, ingrediënten | 1 uur |
| 13.15-14.00 | Iedereen | Lunchen en opruimen | Eetruimte en keuken | 45 minuten |
| 14.00-14.30 | Kok, vrijwilligers, manager | Opruimen  | Eetruimte en keuken | 30 minuten |

11.00 uur

De manager bereidt de activiteit voor door te controleren of de boodschappen er zijn, er genoeg stoelen en tafels zijn, de schorten, bestek, placemats, krukjes en kookmateriaal er zijn. Daarnaast is Paul op de hoogte gebracht van het menu dat door de kok samengesteld en dat gemaakt gaat worden voor de lunch.

11.30

De ouders en vrijwilligers maken onder leiding van de manager de ruimte in orde voor de start van de activiteit. Dit houdt in dat de tafels gedekt zijn en de spullen voor het koken klaarliggen. Ouders die hun kinderen om 12.00 uur brengen en er niet eerder kunnen zijn, helpen alleen tijdens het koken.

De kok zorgt ervoor dat de keuken zo ingericht wordt dat de kinderen aan de slag kunnen met het maken van de lunch onder de begeleiding van hem zelf en de ouders/vrijwilligers.

Start activiteit 12.00

Ouders en kinderen worden welkom geheten. De kinderen worden verdeeld en per vijf kinderen worden 1 of 2 vrijwilligers toegewezen. De kok legt uit wat de kinderen vandaag gaan maken en welk groepje wat gaat doen (groente snijden, schoonmaken, eten bakken etc).

12.15-13.15

Maken van de lunch. Kok bespreekt met de kinderen de ingrediënten: wat is het, waar is het goed voor, wat gaan ze er van maken?

13.15-14.00

Lunch is klaar en wordt gepresenteerd aan de ouders. De kinderen vertellen per groepje wat zij hebben gemaakt en iedereen kan eten. Kinderen helpen mee met de borden naar de keuken brengen als iedereen klaar is met eten. Na het opruimen kondigt de manager nog aan wanneer de volgende activiteit is en hoe de ouders hun kinderen hiervoor kunnen aanmelden.

14.00

Opruimen van de keuken door kok en vrijwilligers/ouders.

## 10.1.3 Kosten activiteit 1

Bij de berekening van de prijzen is uitgegaan van deelname van tien kinderen, inclusief tien ouders en vijf vrijwilligers. Omdat het menu niet is samengesteld wordt er een schatting gemaakt van de kosten per persoon. Deze is nu geschat op drie euro. De informatie van kosten van de huur en het loon van de kok zijn medegedeeld door P. Feldbrugge (30 mei, 2016).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onderdeel | Kosten (exclusief BTW) | Kosten (inclusief BTW) |
| Boodschappen | n.v.t. | € 75,- |
| Loon kok | €200,- | €242,- |
| Huur locatie Piëzo | €50,- | €60,50 |
| Totaal |  | €377,50 |

## 10.2 Activiteit 2

Tijdens de tweede activiteit gaan de kinderen (vanaf 6-12 jaar) onder begeleiding een speurtocht maken naar de moestuin. Deze speurtocht heeft het thema gezond eten en bewegen. In de speurtocht worden vragen opgenomen die gaan over gezond eten, met name groente en fruit. Deze vragen worden op een aantal plekken tijdens de speurtocht gesteld. De taakverdeling en kosten- en inkomentabel wordt weergeven. Het programma is beschreven in bijlage 8.

|  |  |
| --- | --- |
| Wie | Taak |
| Manager | Coördineren activiteit |
| Ouders | Ondersteuning tijdens activiteit |
| Vrijwilligers | Ondersteuning tijdens activiteit |

## 10.2.1 Taakverdeling

Manager

-is de coördinator van de activiteit in de schoolvakantie. Dit houdt in dat hij degene is die iedereen aanstuurt en ondersteunt;

- zorgt ervoor dat de ouders op tijd op de hoogte zijn van de activiteit. Dit is minimaal 4 weken voordat de vakantie begint. Dit gebeurt door middel van posters (zie bijlage 2 en 3) in Piëzo en Resto van Harte en door mededelingen bij andere activiteiten georganiseerd door Resto van Harte en Piëzo. Ook kunnen de posters geplaatst worden op Facebook of andere social media;

- is degene bij wie de ouders hun kinderen zich aanmelden via de mail. Hiervan houdt hij een deelnemerslijst bij. Deze is te vinden in bijlage 4. Daarbij is het belangrijk dat de ouders aangeven of er sprake is van een allergie bij het kind of de ouder. Voor deze activiteit is het handig als de kinderen al hebben gegeten, dit meldt de manager als de kinderen worden aangemeld door hun ouder;

- bepaalt samen met de vrijwilliger/ouders de route en inhoud van de speurtocht, deze wordt een dag van te voren samen bedacht en uitgewerkt;

- zorgt voor een rondleiding in de moestuin;

- zorgt voor een gezond tussendoortje en water (komkommer, tomaat, paprika).

Ouders & vrijwilligers

- zetten de speurtocht op de dag zelf uit;

- lopen mee met de speurtocht en houden de kinderen in de gaten.

## 10.2.3 Kosten

Onder boodschappen worden de zaden verstaan die de kinderen mogen zaaien in de moestuin. Als voorbeeld is er gekozen voor vier soorten zaden (Moestuinwebshop, z.d.).

-25 bloemkoolzaden voor € 1,75;

-20 aardbeienzaden voor €5,-;

-25 ijsbergslazaden voor €1,25;

-25 winterwortelenzaden voor €1,25.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onderdeel | Kosten (exclusief BTW) | Kosten (inclusief BTW) |
| Boodschappen | n.v.t. | €9,25 |
| Totaal |  | €9,25 |

# Literatuurlijst

**Boeken**

Baarda, B. (2012*). Basisboek Interviewen.* Groningen: Noordhoff Uitgevers.

Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek.* Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Brug, J., van Assema, P. & Lechner, L. (2010). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak.* Assen: Van Gorcum.

Elling, R., Andeweg, B., Baars, J., de Jong, J. & Swankhuisen, C. (2015). *Rapportagetechniek.* Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Feldman, R.S. (2009). *Ontwikkelingspsychologie.* Amsterdam: Pearson Benelux BV.

Braas,C., van Couwelaar, R. & Kat, J. (2013). *Rapporteren*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Zimbardo, P., Johnson, R. & Mcann, V. (2009). *Psychologie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benelux BV.

**Website**

Albert Heijn (z.d.). *Sandwich eiersalade.* Bekeken op 8 juni 2016, van <http://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R896848/sandwich-eiersalade>.

Albert Heijn (z.d.). *Omelet met zalm en groente*. Bekeken op 8 juni 2016, van http://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1186646/omelet-met-zalm-en-groente

Hogeschooltaal (z.d.). *Rapporteren*. Bekeken op 29 april 2016, van https://leidse.htaal.nl/cursussen/237/

Infonu (2013). *Ontwikkeling van kinderen tot 12 jaar.* Bekeken op 28 oktober 2015, van http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/110819-ontwikkeling-van-kinderen-tot-12-jaar.html

Jongeren op gezond gewicht (z.d). *Jogg aanpak.* Bekeken op 1 maart 2015, van https://jongerenopgezondgewicht.nl/wat-we-doen/jogg-aanpak

Leiden Buurtmonitor (2013). *Gewicht en voeding 2013-wijken.* Bekeken op 23 september 2015, van http://leiden.buurtmonitor.nl/jive?cat\_open=sociale%20binding%20en%20participatie

Leiden Buurtmonitor (2013). *Overgewicht Leiden 2013.* Bekeken op 23 september 2015, van http://leiden.buurtmonitor.nl/jive?cat\_open=sociale%20binding%20en%20participatie

Leiden Buurtmonitor (2013). *Schaalscore Sociale Cohesie 2013.* Bekeken op 29 augustus 2015, van http://leiden.buurtmonitor.nl/jive?cat\_open=sociale%20binding%20en%20participatie

Moestuinwebshop (2015). *Zaden.* Bekeken op 2 juni 2016, van http://www.moestuinwebshop.nl/index.php?p=2

Nationaal Kompas (2014). *Wat is de relatie tussen voeding en gezondheid?* Bekeken op 26 januari 2016, van http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/voeding/wat-is-de-relatie-tussen-voeding-en-gezondheid/

Pixabay (2014). *Spruitjesplant.* Bekeken op 8 juni 2016, van https://pixabay.com/nl/spruitjesplant-spruiten-kool-natuur-277189/

Resto van Harte (2015). *Missie en visie.* Bekeken op 11 september 2015, van <http://www.restovanharte.nl/wat-wij-doen/missie-en-visie>

Slaaghwijk (2013). *Gegevens Slaaghwijk*. Bekeken op 10 mei 2016, van http://www.slaaghwijk.nl/index.php/slaaghwijk/gegevens-slaaghwijk

Stichting Piezo (2015). *Over Piëzo.* Bekeken op 25 januari 2016, van http://www.stichtingpiezo.nl/

Verheijden, M.W., Slootweg, V.C., Ploum, M., Werkman, A. (2009). *Twee jaar campagne Gezond Gewicht: de balans.* Bekeken op 22 september 2015, van

<http://link.springer.com/article/10.1007/BF03082256>

Voedingscentrum (z.d.). *Energiebalans*. Bekeken op 26 januari 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/gezond-gewicht/energiebalans.aspx>

Voedingscentrum (z.d.). *Wat geef ik mijn kind bij ontbijt en lunch? (4-13 jaar)*. Bekeken op 8 juni 2016, van http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-/wat-geef-ik-mijn-kind-bij-ontbijt-en-lunch-4-13-jaar-.aspx

**Artikelen**

Dienst Gezondheid en Jeugd (z.d.). *Definitie voeding.* Bekeken op 30 oktober 2015 van, http://www.dienstgezondheidjeugd.nl/toekomstverkenning/toekomstverkenning/leefstijl/voeding/definitie-voeding

Groepsdynamiek (2015). *Bandura.* Bekeken op 20 oktober 2015 van, http://www.groepsdynamiek.nl/bandura.html

Hediger, M.L., Overpeck, M.D., Kuczmarski,. R.J. Ruan, J.W. (2001). Association between infant breastfeeding and overweight in young children. *Journal of the American Medical Association, 285,* 2453-2460*.*

Infonu (2015). *Operant conditioneren.* Bekeken op 2 november 2015 van, http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/4420-operant-conditioneren.html

Praktische Pediatrie (2010). *Overgewichtpreventie, een lokale aanpak naar Frans voorbeeld.* Bekeken op 30 augustus 2015 van, [http://bis.zwolle.nl/cms/Bis.nsf/0/2a193f87520a3f0fc12577af004eb6de/$FILE/bijlage%201%20bij%20Programma%20Zwolle%20Gezonde%20Stad%20art.%20obesitas.pdf](http://bis.zwolle.nl/cms/Bis.nsf/0/2a193f87520a3f0fc12577af004eb6de/%24FILE/bijlage%201%20bij%20Programma%20Zwolle%20Gezonde%20Stad%20art.%20obesitas.pdf)

Quest Psychologie (2016). Hoe kan het dat je iets kunt leren eten? *Quest Psychologie,* 6 (2), 35-36.

Quest Psychologie (2016). Blij met je lijf. *Quest Psychologie, 6 (2), 88-89.*

# Bijlage 1: Interview

Behoefte aan kinderactiviteit

*Wat vindt u van kinderactiviteiten tijdens de schoolvakantie?*

*Heeft u behoefte aan een kinderactiviteit waar u met uw kind heen kunt?*

*Wat verwacht u bij een activiteit voor uw kinderen?*

*Wat doet u nu met de kinderen in uw vrije tijd?*

*Doet u wel eens een activiteit met het hele gezin?*

*Hoe lang zou de activiteit moeten duren?*

*Hoe vaak zou de activiteit plaats moeten vinden?*

*Op welke dag en welk tijdstip zou u het liefst willen dat de activiteit plaatsvindt?*

Motivatie

*Wat zou maken dat u uw kind deel zou laten nemen aan de activiteit?*

*Wat is de voornaamste reden dat u uw kind deel zou laten nemen aan de activiteit?*

Gezonde voeding

*Wat verstaat u onder gezond eten?*

*Hoeveel groente en fruit eten uw kinderen gemiddeld op een dag?*

*Wat zou u nodig hebben om dit te veranderen?*

*Watvoor activiteit met het onderwerp ‘gezond eten’ is geschikt voor kinderen?*

*Heeft u behoefte aan activiteiten voor uw kind met dit onderwerp?*

Plezier ervaren

*Wat voor soort activiteiten spreken u aan? Cijfer van 1 tot en met 8.*

* *Computerles*
* *Voorlezen*
* *Knutselen*
* *Films kijken*
* *Binnen spelletjes doen*
* *Buiten spelletjes doen*
* *Koken*
* *Muziek maken*

*Heeft u nog een activiteit die u aanspreekt, maar die niet genoemd is?*

Leren

*Hoe zouden de voordelen van gezond eten overgebracht kunnen worden op kinderen volgens u?*

Betrokkenheid

*Welke rol zou u tijdens deze activiteit willen spelen?*

*Kunt u iets doen tijdens een activiteit? Bijvoorbeeld koken of iets wat u leuk vindt of goed in bent?*

Afsluiting

*Dit is het einde van het interview, bedankt voor het beantwoorden van de vragen.*

*Heeft u nog iets wat u graag toe wil voegen? Wilt u nog een samenvatting van het gesprek? Dat is een extra ‘controle’ of deze naar uw idee klopt. Zo ja, op welk e-mail adres?*

Bedankje geven.

# Bijlage 2: Poster activiteit 1

**Koken met Resto van Harte**

Wie: kinderen vanaf 8 jaar

Wanneer: 23 juli

Waar: Gezinscentrum Slaaghwijk

Tijd: 12.00-14.00 uur

Geef uw kind op via restovanharte@gmail.com (eventuele allergie doorgeven). Deelname tegen een vergoeding van 3 euro per kind. Ouders zijn van harte welkom vanaf 13.15 uur om de creaties van de kinderen te bewonderen en mee te lunchen.

# Bijlage 3: Poster activiteit 2

**Naar de moestuin met Resto van Harte**

Wie: kinderen vanaf 6 jaar

Wanneer: 26 juli

Waar: Gezinscentrum Slaaghwijk

Tijd: 12.00-14.00 uur

Geef uw kind op via restovanharte@gmail.com
Deelname tegen een vergoeding van 2 euro per kind.

# Bijlage 4: Deelnemerslijst

|  |
| --- |
| Naam deelnemer |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |

# Bijlage 5: Hoe leer je kinderen eten proeven

Er zijn een aantal dingen die belangrijk zijn om uit te voeren tijdens het koken om de kinderen te stimuleren het eten te proeven als zij dat niet willen.

- Om de kinderen iets te leren over groente en fruit is het van belang om hier tijdens het koken over te praten. De kok, vrijwilligers kunnen tijdens het koken vertellen welke ingrediënten er gebruikt gaan worden voor de lunch en waar deze goed voor zijn. Bijvoorbeeld: wortels zijn goed voor je ogen.

- Het is daarbij ook belangrijk dat de sfeer tijdens het eten goed is. Op die manier wordt een fijn gevoel gekoppeld aan het eten van de gezonde lunch.

- Het is ook belangrijk dat de kinderen niet gedwongen worden iets te eten dat ze niet willen. Zo voorkom je dat ze een negatieve associatie opbouwen met dat bepaalde eten. (Quest Psychologie, 2016).

Het is ook van belang dat de ouders het goede voorbeeld geven. Als zij wel gevarieerd eten en nieuw eten uitproberen/proeven, heeft dit een positieve invloed op het kind: dit gaat het gedrag van de ouder waarschijnlijk imiteren (Zimbardo e.a., 2009). Ook volgens Vygotsky leren kinderen door in de omgeving van volwassenen te zijn. Zij leren van de interactie en kennis van de volwassenen.

Regelmatig proeven is een effectieve manier om iets te leren eten. Op die manier leer je de smaak kennen en merk je dat je er niet ziek van wordt. Ook kan conditionering je smaak beïnvloeden. Bij conditionering koppel je bepaald gedrag aan een beloning of straf die daarop volgt. Je koppelt de smaken in je mond aan het lekkere voldane gevoel dat je na afloop hebt, aan de gezellige sfeer aan tafel of het gevoel erbij te horen. Op die manier ontwikkel je een positieve associatie met het eten en ga je het lekker vinden. Het kan ook andersom gaan, je vindt het niet lekker en je bouwt een negatieve associatie opbouwen met de groenten die je hebt gegeten onder dwang van je ouders of doordat je er een voedselvergiftiging door hebt gekregen. Daarnaast heeft niet ieder mens dezelfde smaak, de ene kan beter tegen bitter en de ander juist niet (Quest Psychologie, 2016).

Positief zelfbeeld

Ouders hebben al vroeg grote invloed op het zelfbeeld van hun kinderen. Als de kinderen een verstoord zelfbeeld ontwikkelen, zijn ze ook gevoeliger voor het krijgen van gewichtsproblemen of eetstoornissen. Het is belangrijk dat ouders hun kinderen thuis op een positieve manier aanmoedigen om gezond te eten en zo een gezond lichaamsbeeld te laten ontwikkelen. Dit is belangrijk, omdat hoe jonger een kind leert zijn eigen lichaam te waarderen, hoe groter de kans is dat het kind een positief lichaamsbeeld ontwikkelt (Quest Psychologie, 2016).

Tussen de 10 en 12 jaar vormen kinderen hun sociale identiteit. Dit houdt in dat kinderen doorkrijgen hoe zij op anderen overkomen. Een positieve sociale identiteit is belangrijk, omdat kinderen in de pubertijd onderzoeken wie zij zijn. Kinderen vinden het belangrijk om bij een groep te horen, maar willen tegelijkertijd ook zichzelf kunnen zijn (Infonu, 2013). Ook speelt de eigenwaarde een rol: dit is de manier waarop een kind tegen zichzelf aankijkt. Kinderen gaan zich vergelijken met anderen. De eigenwaarde kan vergroot worden wanneer een kind het idee heeft dat hij iets goed kan (Feldman, 2009).

Door kinderen op een positieve manier aan te moedigen tijdens de activiteiten kan dit een positieve invloed hebben op de eigenwaarde. Voorbeelden van aanmoedigingen:

‘Wat doe jij dat goed!’, ‘Dat ziet er heel mooi uit’.

Ook kan de positieve kant van het eten worden benoemd: ‘Je krijgt er energie van’, ‘Het is goed voor je lichaam’, ‘Je kan er sneller van rennen’ en ‘Je wordt er sterk van’. Op die manier koppelen de kinderen het positieve aan het eten wat zij eigenlijk niet wilden of durfden te proeven.

Overgewicht speelt bij 9% van de kinderen van 0 tot 17 jaar in de Merenwijk. In heel Leiden ligt dit op 17% bij de 10-11- jarigen, van de 11-12-jarigen is dit 19% volgens Leiden Buurtmonitor (2013). De gevolgen van te weinig groenten en fruit verhoogt het risico op hart- en vaatziekten en kan de kans op sommige vormen van kanker vergroten. Verder zijn groenten en fruit goed voor de energiebalans van je lichaam (Nationaal Kompas, 2014). Hiermee wordt bedoeld dat je lichaam genoeg eten en drinken krijgt om te kunnen functioneren (Dienst Gezondheid & Jeugd, z.d).

# Bijlage 6: Lunchmaaltijden

Als voorbeeld voor een gezonde lunch zijn er drie soorten spreads voor op een boterham van Voedingscentrum (z.d.) uitgewerkt, een eiersalade voor op brood en omelet van Albert Heijn (z.d).

**De spreads**

Alle spreads zijn voor ongeveer 5 boterhammen.

- ‘Konijnenspread’

Ingrediënten: 1 winterwortel, 50 graf halfvolle yoghurt en 1 theelepel mosterd.

Bereiding: Rasp de winterwortel fijn, meng de geraspte wortel door de yoghurt en breng op smaak met mosterd.

- ‘Drakenspread’

Ingrediënten: 100 gram diepvries doperwtjes, 1 bosui en 50 gram halfvolle yoghurt.

Bereiding: kook de doperwten in water in 2 minuten gaar, laat ze uitlekken en afkoelen. Maak de bosui schoon en hak deze samen met de doperwten met een staafmixer/keukenmachine klein. Meng de groenten met de yoghurt.

- ‘Kabouterspread’

Ingrediënten: 1 rode paprika, ½ stengel bleekselderij, 1 bosui, 50 gram halvolle yoghurt en paprikapoeder.

Bereiding: maak de paprika, bleekselderij en bosui schoon en hak deze in een staafmixer/keukenmachine klein. Meng de groenten door de yoghurt en breng op smaak met paprikapoeder.

**Eiersalade**

De eiersalade is voor 4 personen. De bereidingstijd is 15 minuten.

Ingrediënten: 4 eieren, 2 eetlepels yoghurtmayonaise, 2 theelepels grove mosterd, 8 sneetjes boerenbruinbrood, 1 theelepel verse bieslook en 2 tomaten.

Bereiding: kook de eieren 6 minuten, spoel de eieren daarna af onder koud water. Pel de eieren en snijd ze in kleine stukjes. Doe de yoghurtmayonaise en mosterd in een kom en roer door elkaar, strooi er een beetje peper en zout bij en roer de stukjes ei erdoor. Snijd de bieslook fijn, smeer de eiersalade op de sneetjes brood en strooi er fijngesneden bieslook over. Snijd als laatste de tomaat in plakjes en leg deze op de sneetjes brood.

**Omelet met zalm en groente**

De omelet is voor 2 personen en kan in 10 minuten worden bereid. Houd rekening met extra tijd om de kinderen te begeleiden.

Ingrediënten: 1 trostomaat, 2 eieren, 1 eetlepel olijfolie, 1 bosui, 30 gram gerookte zalmsnippers.

Bereiding: snij de tomaat in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en voeg het ei toe en roer door. Strooi de tomaat, bosui en zalm erover. Bak de omelet met de deksel op de pan in 5 minuten gaar. Halveer de omelet en serveer hem. Kan ook gegeten worden met een sneetje volkorenbrood.

Bijlage 7: Programma Speurtocht

Het programma start om 11.00 uur voor de vrijwilligers, ouders en Paul. Zij gaan de activiteit voorbereiden. De activiteit start om 12.00 uur en dan worden de kinderen en eventueel ouders welkom geheten. Daarna gaat de speurtocht van start vanaf Piëzo naar de moestuin. Onderweg beantwoorden de kinderen vragen. Er is voor een speurtocht gekozen, omdat de behoefte van de meeste ouders buiten spelletjes doen is. Een speurtocht combineert buiten zijn, met korte spelletjes en vragen onderweg. De moestuin wordt bezocht en de kinderen mogen zelf zaadjes planten. Daarna gaan zij terug naar Piëzo en onderweg krijgen ze een gezond tussendoortje.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Wie | Taak | Benodigdheden | Duur |
| 11.00-12.00 | Manager | Voorbereiding activiteit |  | 1 uur |
| 11.30-12:00 | Ouders & vrijwilligers | Voorbereiding: speurtocht uitzetten | Stoepkrijt, lintjes, papieren nummers  | 30 minuten |
| 12.00-12.15 | Iedereen | Introductie |  | 15 minuten |
| 12.15-13.00 | Iedereen | Start speurtocht | Vragen en opdrachten, springtouw | 45 minuten |
| 13:00-13:45 | Iedereen | Moestuin bezoek | Zaadjes, scheppen | 45 minuten |
| 13:45-14:00 | Iedereen | Terug naar Piëzo | Gezond tussendoortje & water | 15 minuten |

11.00 uur

De manager bereidt de activiteit voor door te controleren of de spullen voor de speurtocht en het bezoek aan de moestuin er zijn.

11.30

De ouders en vrijwilligers zetten de speurtocht uit.

De route

De route wordt weergeven in figuur 1. Deze route is 1,1 km en kan ik 13 minuten worden gelopen. Aangezien er onderweg opdrachten uitgevoerd worden zal er langer over gedaan worden. Er is 30 minuten de tijd om de speurtocht uit te zetten. Dit gebeurt met behulp van pijlen die de ouders/vrijwilligers op de stenen tekenen met stoepkrijt. Daarnaast worden er lintjes opgehangen met een nummer eraan vast. Dit nummer staat voor een vraag of opdracht. Bij regenachtig weer wordt er geen gebruik gemaakt van het tekenen van pijlen, maar worden er alleen lintjes aan palen/bomen geknoopt. Deze moet zichtbaar zijn, dus om de 5 tot 10 meter wordt er een lintje opgehangen. Niet bij elk lintje hoeft een nummer, het lintje kan ook dienen als richtingaanwijzer.



Figuur 1. Route (Google Maps)

12.00-12.15

Ouders en kinderen worden welkom geheten. Er wordt uitgelegd wat het programma is en dan gaat de speurtocht in groepjes van start. De ouders/vrijwilligers nemen de scheppen, zaadjes, vragen van de speurtocht mee.

12.15-13.00

De speurtocht naar de moestuin wordt gelopen. Onderweg worden de vragen door de kinderen beantwoord. De lintjes worden door de vrijwilligers/ouders van het laatste groepje afgeknipt.

13:00-13:45

De kinderen krijgen een rondleiding in de moestuin en daarna mogen zij zelf aan de slag met zaadjes zaaien.

13:45-14:00

De kinderen gaan via het Valkenpad weer naar Piëzo onder leiding van de ouders/vrijwilligers/manager. De middag wordt afgesloten met een gezonde snack tijdens de wandeling terug.

Vragen en opdrachten

Tijdens de speurtocht mogen de kinderen verschillende vragen beantwoorden en tussendoor opdrachten uitvoeren. Er wordt steeds een vraag beantwoord (alle kinderen geven antwoord en indien van toepassing wordt het goede antwoord gegeven) en tussendoor zijn er twee opdrachten.

1. *Waar groeien spruitjes aan?*
* Aan een plant (zie figuur 2).
1. Noem vijf soorten fruit op
* Verschillende antwoorden mogelijk.
1. Wat is je lievelingseten?
* Alle antwoorden zijn goed
1. In groepjes touwtje springen, wie houdt dit het langst vol?
2. Kunnen wortels verschillende kleuren hebben?

- Ja.

1. Voor welk deel van je lichaam zijn wortels goed?
* Je ogen.
1. Welke kleur heeft een avocado van binnen als hij rijp is?
* Geel met een groen randje.
1. Spring zo ver je kan, wie kan er het verst springen?
2. Welk fruit vind je het lekkerst en waarom?
* Verschillende antwoorden mogelijk.
1. Van welk eten krijg jij veel energie?
* Verschillende antwoorden mogelijk.
1. Wat zou jij willen leren koken?
* Verschillende antwoorden mogelijk.

 Figuur 2. Spruitjesplant (Pixabay, 2014).