

Onderzoeksverslag

Kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen op het Scheldemonde College



Auteur:	Bruce Carpenter
Studentennummer:	66614
Course:	Afstuderen
Coursecode:	CU13881
Opleiding/groep:	Sportkunde
Instelling:	HZ University of Applied Sciences
1 ^e begeleidend docent:	Johan Rietjens
2 ^e begeleidend docent:	Hanno Canters
Adres en plaats van uitgave:	Edisonweg 4, 4382 NW Vlissingen
Stageorganisatie:	Scheldemonde College
Datum:	9 mei 2017
Versienummer:	1.0

Onderzoeksverslag

Kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen op het Scheldemon College

Gegevens 1^e begeleidend docent:

Johan Rietjens

J.rietjens@hz.nl

Gegevens 2^e begeleidend docent:

Hanno Canters

Hanno.canters@hz.nl

Gegevens auteur:

Bruce Carpenter, 66614

Carp0006@hz.nl

0654928066

Gegevens stagebegeleider:

Michael Bronner

smcbrn@scheldemoncollege.nl

0638310291

Gegevens stageplaats:

Scheldemon College

Weyevlietplein 7-13

4385 CH Vlissingen

Adres en plaats van uitgave:

Edisonweg 4, 4382 NW Vlissingen

Datum:

9 mei 2017

Studiejaar:

4

Semester:

8

Versie:

1.0

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksverslag over de kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen op de middelbare school het Scheldemond College. Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van mijn afstudeeropdracht voor de opleiding Sportkunde aan de HZ University of Applied Sciences te Vlissingen.

Dit onderzoek is geschreven in opdracht van mijn opdrachtgever Michael Bronner. Zijn interesse en enthousiasme over sport en leefstijl past goed bij mijn afstudeerrichting Health. Samen hebben wij besloten om te toetsen of de leerlingen op het Scheldemond College voldoende aandacht besteden aan de kwaliteit van hun leefstijl.

Ik wil mijn stagebegeleider Michael Bronner bedanken voor zijn begeleiding en ondersteuning tijdens dit onderzoek. Daarnaast wil ik mijn begeleider Johan Rietjens vanuit school bedanken voor zijn betrokkenheid en ondersteuning bij de opzet en de uitvoering van het onderzoek.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Bruce Carpenter

Vlissingen, 9 februari 2017

Samenvatting

Het docententeam van de middelbare school het Scheldemond College heeft een algemene gevoel en de indruk dat haar leerlingen een ongezonde en kwalitatief slechte leefstijl aanhouden. Het Scheldemond College heeft hiervoor geen goede onderbouwing, omdat er in het verleden nooit onderzoek is gedaan naar de kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen. Het Scheldemond College en de onderzoeker hebben daarom besloten om hiernaar onderzoek te doen met als doelstelling om de leefstijlfactoren van de leerlingen in kaart te brengen. Daarnaast is het doel van het onderzoek om preventieve en oplossende interventies als aanbevelingen te adviseren.

Als eerste is er een literatuurstudie gedaan naar de begrippen leefstijl, leefstijlinterventies en bewustwording. Deze begrippen zijn gedefinieerd om een goed antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag 'Wat is de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen op het Scheldemond College in Vlissingen?'. Elk begrip is gekoppeld aan een deelvraag, waarbij de deelvragen direct zijn afgeleid van de hoofdvraag.

Het onderzoek bestaat uit zowel een kwantitatieve als een kwalitatieve informatieverzameling. De literatuurstudie heeft ertoe geleid dat er een operationaliseringstabel kon worden gemaakt, die van groot belang is bij het maken van een geschikte enquête voor de onderzoekspopulatie. Voor de kwalitatieve gedeelte van het onderzoek is er een topiclijst gemaakt voor de semigestructureerde interviews met de kantinemedewerkers op school en de eigenares van de cateringbedrijf 'Catermaat'.

De onderzoekspopulatie zijn alle leerlingen van het Scheldemond College. De gehele populatie bestaat ongeveer 1200 leerlingen die zijn verdeeld onder gebouw Wielingen (VMBO/MAVO) en gebouw Sardijn (HAVO/VWO). Twee verschillende aanpakken zijn gebruikt om de leerlingen te enquêteren. De aanpak voor gebouw Sardijn was van groot succes en die van gebouw Wielingen daarentegen minder. De hoeveelheid response van gebouw Wielingen was niet groot genoeg, waardoor alleen gebouw Sardijn verder in het onderzoek is genomen.

De kwantitatieve resultaten zijn omgezet in overzichtelijke grafieken die passen bij de individuele leefstijlfactoren, leefstijlinterventies en onderdelen van het ASE-model. De kwalitatieve resultaten zijn in een overzichtelijke tabel gezet en verder uitgetypt. De resultaten zijn verklaard en geïnterpreteerd, waarbij er gebruikt is gemaakt van de gevonden theorie in de literatuuronderzoek. Per deelvraag zijn de resultaten onderling met elkaar en met de theorie geconfronteerd.

Aan de hand van de verklaringen en interpretaties van de onderzoeksresultaten, was het mogelijk om antwoorden te geven op de deelvragen, hoofdvraag en doelstellingen. Het algemene gevoel en de indruk van het docententeam klopt. De kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen is onder de maat. Hoewel de leerlingen voldoen aan verschillende normen en richtlijnen van de verschillende leefstijlfactoren, is dat niet voldoende om een gezonde leefstijl hanteren. Niet alle leefstijlfactoren zijn in orde en de kennis van de leerlingen is niet voldoende om aan te kunnen geven wat de normen, richtlijnen en gezondheidswinst zijn bij een gezonde leefstijl.

Als laatste zijn er vijf aanbevelingen beschreven voor het Scheldemond College. Deze aanbevelingen zijn:

1. Een sportdag met zowel theorie- als sportonderdelen
2. Meer workshops
3. Een reader voor de mentoren
4. Theorie tijdens gym
5. Een portiebeleid

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
1. Inleiding	7
1.1 <i>Aanleiding en probleemanalyse</i>	7
1.2 <i>Probleemstelling</i>	9
1.3 <i>Doelstelling</i>	9
1.4 <i>Onderzoeksvraag</i>	10
1.5 <i>Leeswijzer</i>	10
2. Theoretisch kader	11
2.1 <i>Introductie conceptueel model</i>	11
2.2 <i>Leefstijl</i>	11
2.2.1 <i>Bewegen</i>	13
2.2.2 <i>Roken</i>	15
2.2.3 <i>Alcohol</i>	16
2.2.4 <i>Voeding</i>	18
2.2.5 <i>Ontspanning</i>	22
2.3 <i>Leefstijlinterventies</i>	23
2.4 <i>Bewustwording</i>	24
2.4.1 <i>KLK Model</i>	24
2.4.2 <i>Stages of Change model</i>	25
2.4.3 <i>ASE-model</i>	26
2.5 <i>Implicaties voor het onderzoek</i>	26
3. Onderzoeksontwerp en methode	28
3.1 <i>Onderzoeksoort, type en ontwerp</i>	28
3.2 <i>Onderzoekseenheden</i>	28
3.3 <i>Procedure</i>	30
3.3.1 <i>Kwantitatieve data</i>	30
3.3.2 <i>Kwalitatieve data</i>	31
3.4 <i>Meetinstrumenten</i>	32
3.5 <i>Betrouwbaarheid en validiteit</i>	33
3.6 <i>Ethische overwegingen</i>	34
4. Resultaten	35
4.1 <i>Kwantitatieve resultaten</i>	35
4.1.1 <i>Algemene gegevens</i>	35
4.1.2 <i>Leefstijlfactor bewegen</i>	36
4.1.3 <i>Leefstijlfactor roken</i>	37
4.1.4 <i>Leefstijlfactor alcohol</i>	38
4.1.5 <i>Leefstijlfactor voeding</i>	39
4.1.6 <i>Leefstijlfactor ontspanning</i>	39
4.1.7 <i>Leefstijlinterventies</i>	39
4.1.8 <i>ASE-model</i>	41
4.2 <i>Kwalitatieve resultaten</i>	45
4.2.1 <i>Voeding</i>	45

4.2.2	Schoolkantine	48
4.2.3	Leefstijlinterventies	49
5.	Discussie	50
5.1	<i>Deelvraag 1</i>	50
5.1.1	De leefstijlfactor 'bewegen'	50
5.1.2	De leefstijlfactor 'roken'	50
5.1.3	De leefstijlfactor 'alcohol'	50
5.1.4	De leefstijlfactor 'voeding'	51
5.1.5	De leefstijlfactor 'ontspanning'	51
5.2	<i>Deelvraag 2</i>	52
5.2.1	De schoolkantine	52
5.2.2	Workshops	52
5.2.3	Sportdagen	53
5.3	<i>Deelvraag 3</i>	53
5.3.1	Attitude	53
5.3.2	Sociale omgeving en zelf-effectiviteit	54
5.4	<i>Reflectie over het onderzoek en de onderzoeker</i>	55
6.	Conclusies	56
6.1	<i>Deelvraag 1</i>	56
6.2	<i>Deelvraag 2</i>	57
6.3	<i>Deelvraag 3</i>	59
6.4	<i>Hoofdvraag</i>	59
6.5	<i>Doelstelling</i>	60
6.6	<i>Vervolgonderzoek</i>	61
6.6.1	Vervolgonderzoek 1	61
6.6.2	Vervolgonderzoek 2	62
6.6.3	Vervolgonderzoek 3	62
7.	Aanbevelingen	63
7.1	<i>Sportdag met zowel theorie- als sportonderdelen</i>	63
7.2	<i>Meer workshops</i>	63
7.3	<i>Reader voor mentoren</i>	64
7.4	<i>Theorie tijdens gym</i>	64
7.5	<i>Portiebeleid</i>	65
	Literatuurlijst	66
	Bijlagen	71
Bijlage 1	<i>Voedingsadviezen Gezondheidsraad</i>	71
Bijlage 2	<i>Operationaliseringstabel</i>	72
Bijlage 3	<i>Enquête</i>	78
Bijlage 4	<i>Topiclijst</i>	89
Bijlage 5	<i>Transcripten</i>	90
Bijlage 5.1	Transcript kantinemedewerker 1	90
Bijlage 5.2	Transcript kantinemedewerker 2	96
Bijlage 5.3	Transcript eigenares Catermaat	103

1. Inleiding

1.1 Aanleiding en probleemanalyse

Nederlandse jongeren tussen de 12 en 18 jaar worden zwaarder en voldoen steeds minder aan de drie Nederlandse beweegnormen¹ (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2016). Dat het gewicht van deze doelgroep toeneemt, betekent niet dat er automatisch sprake is van overgewicht². Wel geven de cijfers aan dat er relatief een lichte stijging is in het aantal jongeren met overgewicht. De relatieve stijging heeft onder andere te maken met de technologische ontwikkelingen. Technologische ontwikkelingen zorgen ervoor dat het comfort in het dagelijkse leven van de mensen toeneemt (van Bussel, 2010). Het gemiddelde aantal uren televisiekijken en achter de computer zitten per week, elektrische apparaten voor 'doe het zelf' klussen en wasdrogers zijn voorbeelden van technologische ontwikkelingen die wijzen op een toename van de inactiviteit (Gezondheidsraad, 2003). Naast de technologische ontwikkelingen spelen ook andere factoren een rol bij het ontwikkelen van overgewicht. In een rapport over gezondheid en determinanten worden de volgende factoren beschreven (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2010):

- leefstijl van een individu
- genetische aanleg
- psychosociale factoren en sociale omgeving
- sociaaleconomische verschillen

De leefstijl die jongeren aanhouden heeft invloed op de gezondheid (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2015). Hoeveel invloed de leefstijl heeft op de gezondheid is afhankelijk van de effectmodificator³. Determinanten kunnen elkaars effect verzwakken of versterken. Een gecombineerde effect van bijvoorbeeld roken en werken in de asbestindustrie geeft een grotere kans op het krijgen van longkanker dan de afzonderlijke determinanten (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2015).

Het leefstijlprobleem onder jongeren is landelijk opgevallen. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) presenteert in 'Gezond opgroeien' cijfers over de leefstijl van Nederlandse jongeren (Hamberg-van Reenen, Meijer, van Gils, & Savelkoul, 2014). In dit rapport staat onder andere informatie over middelbare scholieren, wat overeenkomt met de onderzoekspopulatie. In dit rapport staat onder andere het volgende:

- 45% van de Nederlandse jongeren voldoen aan de combinorm. De combinorm is een optelsom van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en van de Fitnorm. Om aan de combinorm te voldoen moet een persoon aan tenminste één van de beide normen voldoen (Volksgezondheid en zorg, 2016).
- Meer dan drie kwart van de 2-18 jarige voldoen niet aan de aanbevolen voedingsrichtlijnen. De Gezondheidsraad heeft het voedingsadvies op een rij gezet met daarin welke voedingsmiddelen en patronen leiden tot gezondheidswinst. In bijlage 1 staan de voedingsrichtlijnen.
- Bijna de helft van de middelbare scholieren drinkt alcohol.
- Een vijfde van de middelbare scholieren rookt.
- Een tiende van de middelbare scholieren gebruikt softdrugs.

Op de middelbare school het Scheldemond College valt het de docententeam op dat de leerlingen een ongezonde leefstijl aanhouden. Tijdens besprekingen met de directeur van

¹ Nederland hanteert drie beweegnormen. Deze beweegnormen zijn de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de Combinorm (Volksgezondheidszorg, 2016)

² Er is sprake van overgewicht wanneer een persoon een Body Mass Index (BMI, oftewel het gewicht/lengte in het kwadraat) heeft van 25 of hoger (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu).

³ Het effect van een determinant (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2015).

het Scheldemon College, topsportcoördinator Michael Bronner en gymdocent Jan Nieuwdorp, is naar voren gekomen dat het docententeam door middel van observaties en een algemene gevoel deze indruk hebben over de leerlingen. Uit observaties en kantinecijfers is naar voren gekomen dat leerlingen de voorkeur hebben voor het eten van ongezonde voeding en te maken hebben met overgewicht. Dit probleem is niet nieuw, maar het docententeam heeft de indruk dat dit zich wel verder ontwikkelt. Het docententeam denkt dat technologische ontwikkelingen en de nabij gelegen supermarkten dit probleem versterken. De observaties, algemene gevoel en de indruk van het docententeam is nooit verder onderzocht. Daarnaast heeft het docententeam een slecht beeld over de andere leefstijlfactoren, zoals roken, alcohol en ontspanning. Het Scheldemon College is een alcoholvrije en rookvrije school geworden, waardoor deze leefstijlfactoren moeilijk te observeren zijn tijdens schooluren.

De Rijksoverheid stimuleert een gezonde leefstijl in het onderwijs (Rijksoverheid, 2016). Het Nationaal Programma Preventie en de Gezonde Schoolkantine zijn programma's van de Rijksoverheid met als doel om de groei van het aantal mensen met chronische ziekten en overgewicht te verminderen. Op scholen gaan de programma's te werk via lesprogramma's over een gezonde leefstijl. Scholen krijgen hiervoor geld van de overheid (Rijksoverheid, 2015). In totaal kosten de lopende activiteiten van de Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in het onderwijs ruim 11 miljoen euro (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2014). Voorbeelden van lopende activiteiten zijn Gezonde Schoolkantine en Vignet Gezonde School. Het vignet 'Gezonde School' betekent dat een school blijvend aandacht besteed aan gezondheidsthema's, zoals voeding.

Het Scheldemon College heeft het vignet 'Gezonde School'. In het schoolplan van het Scheldemon College staat het volgende: *"Het onderwijs in de beroepsgerichte leerwegen dient zich zo te ontwikkelen dat het de leerlingen toerust en voorbereid op de moderne informatiemaatschappij, waarbij ook 'gezondheid' een belangrijke rol speelt (de 'Gezonde school')"* (Scheldemon College, 2013). De vakdocenten biologie geven aandacht aan voeding en de vakdocenten lichamelijke opvoeding geven aandacht aan bewegen. Met het vignet en het schoolbeleid geeft het Scheldemon College aan dat zij verantwoordelijk zijn om op school aandacht te besteden aan gezondheid. Hierdoor vindt het Scheldemon College belangrijk dat er een onderzoek wordt gedaan naar de leefstijl van de leerlingen. De middelbare school wil graag een goede voorbeeldfunctie zijn en de leerlingen overtuigen van de toekomstige effecten van de huidige leefstijl van de leerlingen. Daarnaast wil het Scheldemon College de ouders of voogd van de leerlingen voldoende kunnen informeren over de gezondheidseffecten van een leefstijl. De middelbare school en de ouders of voogd van de leerlingen vallen onder de sociale omgeving. Er is een relatie aanwezig tussen een sociale omgeving en gezondheid (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2010). Een middelbare school en de ouders of voogd van de leerlingen zijn een sociale omgeving dat een bron kan zijn voor sociale steun en van normen en waarden. Jongeren bewegen bijvoorbeeld meer als hun school of hun ouders hen actief aanmoedigen en steunen om te bewegen (Ferreira, van der Horst, Wendel-Vos, Kremers, van Lenthe, & Brug, 2007). Daarnaast beïnvloeden de normen en waarden in een omgeving het gedrag van jongeren en geven regels sturing in hun leefstijl (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2010).

Verder toont het onderzoek van de National Youth Risk Behavior Survey aan dat jongeren met een ongezonde leefstijl slechter presteren op school dan haar leeftijdsgenoten die wel een gezonde leefstijl hebben (National Youth Risk Behavior Survey, 2009). Volgens het onderzoek scoren jongeren met een ongezonde leefstijl relatief gezien vaker een onvoldoende. Een literatuuronderzoek naar de relatie van fysieke activiteit met de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling trekken voorzichtig de conclusie dat er een positieve, maar doorgaans geen sterke, relatie is gevonden tussen schoolprestaties en

sportparticipatie (Stegeman H. , 2007). Er is een samenhang gevonden, maar het duidt niet meteen op een causale relatie.

Met het onderzoek wil het Scheldemond College dat de leefstijl van de leerlingen in kaart wordt gebracht, zodat zij hier een beter beeld van heeft. Deze bevindingen kunnen een goede onderbouwing zijn voor het verslechterde gevoel en de indruk die het docententeam hebben over de leefstijl van de leerlingen. Naar aanleiding van het onderzoek kan er hierop mogelijke oplossingen en/of verbeteringen worden toegepast binnen het Scheldemond College en hun naam als 'Gezonde School' steeds verder ontwikkelen.

1.2 Probleemstelling

De aanleiding en de probleemanalyse beschrijven dat het Scheldemond College geen goede onderbouwing heeft voor het algemene gevoel en de indruk die het docententeam heeft over de verslechterde leefstijl van haar leerlingen. Goede gegevens over de kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen ontbreken en zijn nodig om het algemene gevoel en de indruk met zekerheid naar voren te brengen als waarheden. Het Scheldemond College heeft in het verleden geen onderzoek gedaan naar de leefstijl van de leerlingen, waardoor het algemene gevoel altijd is gebleven bij waarnemingen binnen de school. Het docententeam heeft zelf de indruk dat de leefstijl van de leerlingen wel verslechteren door de komst van onder andere technologische ontwikkelingen en een ongezonde voedingspatroon. Voor het docententeam is het dus belangrijk dat er hiernaar een onderzoek wordt gedaan om te toetsen of de leerlingen inderdaad een ongezonde leefstijl aanhouden.

1.3 Doelstelling

De doelstelling in het onderzoek is het in kaart brengen van de leefstijlfactoren van de leerlingen op het Scheldemond College. Beschrijvend onderzoek is hierbij nodig om een registratie en een systematische ordening te krijgen over de verschillende leefstijlfactoren (Baarda, 2014). Met de registratie en de systematische ordening kan dan getoetst worden of de leerlingen een ongezonde leefstijl aanhouden en of de waarnemingen en het algemene gevoel van het docententeam kloppen.

De doelstelling van het onderzoek is om de bewustwording te stimuleren en om eventuele leefstijlinterventies op te zetten. Uit verschillende modellen kan worden geconcludeerd dat de bewustwording de eerste en de tweede stap is voor een persoon om een gedragsverandering te ondergaan en dat kennis en bewustzijn belangrijke factoren zijn van het hebben van een bepaalde attitude ten opzichte van het gedrag. Het is voor de leerlingen en hun verzorgers van het Scheldemond College dus belangrijk om hun kennis en bewustwording op een zodanig niveau te krijgen, dat zij voldoende inzicht hebben in de relatie tussen hun leefstijl en de mogelijke consequenties hiervan. Als zij hierbij de dreiging zien of voelen, kunnen zij sneller de energie krijgen om tot actie te komen. De verschillende modellen staan in het theoretische kader verder beschreven.

Uiteindelijk levert het onderzoek een antwoord op de deelvragen en mogelijk op de hoofdvraag. Het is de bedoeling dat er een goed beeld wordt gecreëerd over de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen op het Scheldemond College. Daarnaast kan er met de resultaten geschikte interventies worden opgezet. Dit kunnen zowel preventieve als oplossende interventies zijn.

1.4 Onderzoeksvraag

Het onderzoek heeft als hoofdvraag ‘Wat is de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen op het Scheldemonnd College in Vlissingen?’. De onderzoeksvraag heeft drie bijbehorende deelvragen, die direct zijn afgeleid van de onderzoeksvraag. Zo kan er in stappen worden gewerkt om een goed antwoord te krijgen op de hoofdvraag. De drie deelvragen zijn:

1. Hoe staat het per leefstijlfactor ervoor bij de leerlingen op het Scheldemonnd College?
2. Wat wordt er aan leefstijlinterventies gedaan op het Scheldemonnd College?
3. Welke kennis hebben de leerlingen met betrekking tot het onderwerp ‘leefstijl’?

1.5 Leeswijzer

In hoofdstuk twee van het onderzoeksverslag, het theoretische kader, worden drie begrippen gedefinieerd door middel van een literatuuronderzoek. Deze begrippen zijn van belang om te definiëren om de kwaliteit van een leefstijl te beschrijven.

Hoofdstuk drie omschrijft de methodologische aanpak van dit onderzoek, waarin beschreven staat hoe het onderzoek is uitgevoerd. De resultaten van dit onderzoek staan in hoofdstuk vier. Het gaat hierbij om zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens. Deze gegevens worden meegenomen in hoofdstuk vijf de discussie. De resultaten worden besproken en geconfronteerd met de theorie uit hoofdstuk twee.

In hoofdstuk zes wordt er een conclusie getrokken over de drie deelvragen, de hoofdvragen en over de doelstellingen in en van het onderzoek. Daarnaast worden er ook drie suggesties gemaakt voor een eventuele vervolgonderzoek.

Als laatste wordt in hoofdstuk zeven een viertal aanbevelingen gedaan voor verbetervoorstellen om de kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen op het Scheldemonnd College verder te stimuleren.

Tot slot is er een literatuurlijst volgens de APA-richtlijnen, waarin bronnen staan vermeld die zijn gebruikt voor het onderzoek. In de bijlagen staan de gebruikte instrumenten en transcripten.

2. Theoretisch kader

2.1 Introductie conceptueel model

In het theoretisch kader worden drie begrippen gedefinieerd door middel van een literatuuronderzoek. Dit is van belang om een goed antwoord te kunnen geven op de deelvragen en uiteindelijk op de hoofdvraag. De volgende drie begrippen worden gedefinieerd:

1. Leefstijl
2. Leefstijlinterventies
3. Bewustwording

Deze drie kernonderdelen staan beschreven in het conceptuele model van figuur 1.

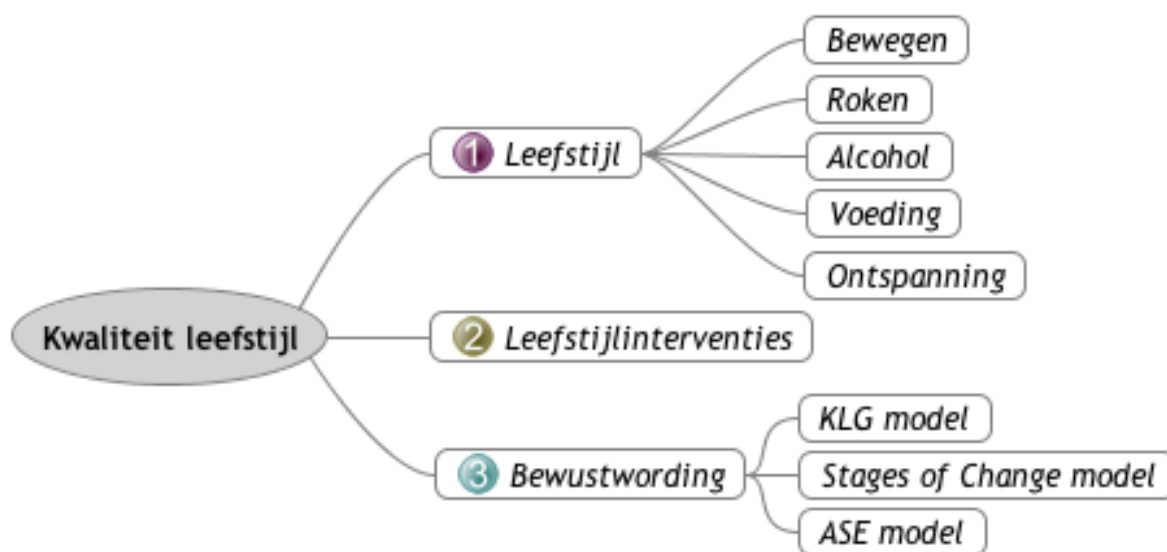


Fig. 1 Conceptueel model 'kwaliteit leefstijl'

Om de kwaliteit van de leefstijl van de middelbare scholieren op het Scheldemond College te onderzoeken, gaat het onderzoek zich richten op de leefstijl van de leerlingen, de leefstijlinterventies binnen het schoolbeleid en de bewustwording van de leerlingen. Deze onderdelen staan in de volgende paragrafen verder beschreven.

2.2 Leefstijl

Leefstijl kan worden onderscheiden in vijf verschillende factoren. Deze factoren, ook wel gedragingen genoemd, staan in Nederland bekend onder de noemer 'BRAVO' (Ligthart, 2013). BRAVO staat voor:

- Bewegen
- Roken
- Alcohol
- Voeding
- Ontspanning

Naast de vijf leefstijlfactoren van BRAVO, wordt de Body Mass Index (BMI) gebruikt bij het vaststellen van ondergewicht, een gezond gewicht en overgewicht (van den Hurk, van Dommelen, de Wilde, Verkerk, van Buuren, & HiraSing, 2006). Internationale vastgestelde afkapwaarden worden hiervoor gebruikt, waarbij er een verschil is tussen de volwassenen en jongeren onder de 18 jaar. De BMI wordt uitgerekend door het gewicht in kilogrammen

te delen door de lengte in meters in het kwadraat. De uitkomst kan worden vergeleken met de waarden die staan vermeld in de onderstaande figuren. Deze waarden zijn gekoppeld aan de leeftijden van de middelbare scholieren op het Scheldemond College.

Leeftijd	BMI bij ernstig ondergewicht	BMI bij ondergewicht	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
11	minder dan 12,89	12,90-14,96	14,97-20,54	20,55-25,10	meer dan 25,10
12	minder dan 13,18	13,19-15,34	15,35-21,21	21,22-26,02	meer dan 26,02
13	minder dan 13,59	13,60-15,83	15,84-21,90	21,91-26,84	meer dan 26,84
14	minder dan 14,09	14,10-16,40	16,41-22,61	22,62-27,63	meer dan 27,63
15	minder dan 14,60	14,61-16,97	16,98-23,28	23,29-28,30	meer dan 28,30
16	minder dan 15,12	15,13-17,53	17,54-23,89	23,90-28,88	meer dan 28,88
17	minder dan 15,60	15,61-18,04	18,05-24,45	24,46-29,41	meer dan 29,41
18	minder dan 16,00	16,01-18,49	18,50-24,99	25,00-30,00	meer dan 30,00

Fig. 2 Beoordeling van de Body Mass Index voor jongens (Talma, 2010)

Leeftijd	BMI bij ernstig ondergewicht	BMI bij ondergewicht	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
11	minder dan 12,95	12,96-15,04	15,05-20,73	20,74-25,42	meer dan 25,42
12	minder dan 13,39	13,40-15,61	15,62-21,67	21,68-26,67	meer dan 26,67
13	minder dan 13,92	13,93-16,25	16,26-22,57	22,58-27,76	meer dan 27,76
14	minder dan 14,48	14,49-16,87	16,88-23,33	23,34-28,57	meer dan 28,57
15	minder dan 15,01	15,02-17,44	17,45-23,93	23,94-29,11	meer dan 29,11
16	minder dan 15,46	15,47-17,90	17,91-24,36	24,37-29,43	meer dan 29,43
17	minder dan 15,78	15,79-18,24	18,25-24,69	24,70-29,69	meer dan 29,69
18	minder dan 15,99	16,00-18,49	18,50-24,99	25,00-30,00	meer dan 30,00

Fig. 3 Beoordeling van de Body Mass Index voor meisjes (Talma, 2010)

Het hebben van een ongezonde leefstijl is zowel slecht voor de persoon zelf als voor de maatschappij. Naast de kans op het krijgen van chronische aandoeningen, zoals diabetes type 2, gewrichtsslijtage en hart- en vaatziekten (Bruggink, 2014) kost het de samenleving veel geld (Proper, et al., 2005). Er is in 2010 2,8 miljard euro besteed aan zorg voor ziekten als gevolg van roken, 1,6 miljard euro aan ziekten als gevolg van overgewicht en 1,3 miljard euro aan ziekten als gevolg van lichamelijke inactiviteit (Panhuis-Plasmans, Luijben, & Hoogenveen, 2012). Voorbeelden van deze ziekten zijn hart- en vaatziekten, diabetes, longkanker en beroerte. De kosten van de volksgezondheid, bijvoorbeeld voor medische behandelingen, kunnen worden gereduceerd als meer mensen rekening gaan houden met hun leefstijl. Verder kost het de werkgever ook veel geld, omdat ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en slechte werkprestaties relatief vaker voorkomt onder werknemers met een ongezonde leefstijl (Peeters, Ligthart, Schaufeli, & Taris, 2015). De kosten van ziekteverzuim voor de werkgevers in Nederland waren in 2012 ruim 308 miljard euro (TNO, 2013).

2.2.1 Bewegen

Voldoende beweging is goed voor de gezondheid (Ligthart, 2013). Er is een positief verband aangetoond tussen bewegen en gezondheid. Een persoon die onvoldoende beweegt, heeft een verhoogd risico op verschillende ziekten, bijvoorbeeld (Proper, et al., 2005, p. 91):

- Hart- en vaatziekten
- Diabetes mellitus type 2
- Depressie
- Verschillende soorten kanker
- Osteoporose

Om als persoon te weten hoeveel beweging voldoende is, hebben het Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB) en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport beweegnormen opgesteld. Deze drie beweegnormen zijn (Volksgezondheid en zorg, 2016):

- De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)
- De Fitnorm
- De Combinorm

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is een norm dat vooral is gericht op het onderhouden van de gezondheid op langer termijn (Regionaal Kompas, 2014). Deze gangbare norm voor de gewenste hoeveelheid lichamelijke beweging is vanuit een gezondheidkundig oogpunt geformuleerd (30 Minuten Bewegen, 2016). De algemeen gestelde criteria binnen de NNGB zijn verder te differentiëren voor drie leeftijdscategorieën, namelijk voor jongeren, volwassenen en ouderen (55+). Dit heeft te maken met het feit dat het steeds meer energie gaat kosten om te bewegen naarmate je ouder wordt. De normen en adviezen zijn (Volksgezondheidszorg, 2016):

- Jongeren (4-17 jarigen): *“dagelijks minimaal één uur matige lichamelijke activiteit (5 tot 8 MET), waarbij minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en/of coördinatieoefeningen worden uitgevoerd voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid”*.
- Volwassenen (18-55 jarigen): *“minimaal een half uur matige lichamelijke activiteit (4 tot 6,5 MET) op minimaal 5 dagen per week”*.
- Ouderen (55+ jarigen): *“minimaal een half uur matige lichamelijke activiteit (3 tot 5 MET) op minimaal 5 dagen per week”*.

De Fitnorm is een andere gangbare norm voor de gewenste hoeveelheid lichamelijke beweging (30 Minuten Bewegen, 2016). Deze gewenste hoeveelheid lichamelijke beweging is geformuleerd voor het handhaven van een goede conditie van het hartvaatstelsel

(Ligthart, 2013). Deze norm is voor elke leeftijdscategorie hetzelfde, namelijk (Volksgezondheidszorg, 2016):

- *“Tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit uitvoeren”.*

Bij de Fitnorm is de intensiteit van de lichamelijke activiteit hoger dan de normen en adviezen van de NNGB. Voorbeelden van deze lichamelijke activiteiten zijn bijvoorbeeld zwemmen, hard fietsen, etc. De bedoeling is dat je hartslag flink omhoog gaat en ervan gaat zweten.

De Combinorm is een optelsom van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en van de Fitnorm (Volksgezondheidszorg, 2016). Om aan de combinorm te voldoen moet hij/zij aan tenminste één van de beide normen voldoen.

Hieronder is een tabel weergegeven met gegevens over de hoeveelheid mensen in procenten die aan de beweegnormen voldoen. Ook staat er in het tabel hoeveel jongeren tussen de 12 en 18 jaar aan deze beweegnormen voldoen. Deze leeftijdsgroep komt overeen met de leeftijden van de leerlingen op het Scheldemond College.

		Onderwerpen	Lichamelijke activiteit, 12 jr of ouder		
			Voldoen aan Nederl. Norm Gezond Bewegen	Voldoen aan fitnorm	Voldoen aan combinorm
			Normactief	Normactief	
Kenmerken personen	Cijfersoort	Perioden	%		
Geslacht: Mannen	Waarde	2014	56,8	24,9	59,4
		2015	56,0	24,6	58,3
Geslacht: Vrouwen	Waarde	2014	55,8	21,6	57,5
		2015	54,4	20,8	55,9
Leeftijd: 12 tot 18 jaar	Waarde	2014	27,8	2,2	28,7
		2015	26,0	1,9	27,5

Fig. 4 Cijfermatige gegevens van de Nederlandse beweegnormen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2016)

Uit het tabel is na te lezen dat er in 2015 minder jongeren tussen de 12 en 18 jaar aan de NNGB, de fitnorm en de combinorm voldoen dan in 2014. Dit geldt ook voor de mannen en de vrouwen. Beide geslachten voldoen in 2015 minder aan de beweegnormen dan in 2014. Verder voldoen mannen meer aan de drie beweegnormen dan vrouwen. Deze landelijke gegevens kunnen vergeleken worden met de gegevens van het onderzoek op het Scheldemond College, om te kijken of er overeenkomsten of verschillen aanwezig zijn.

Naast de drie beweegnormen, zijn sedentair gedrag en lichamelijke inactiviteit ook een belangrijke trend geworden. Sedentair gedrag zijn activiteiten waarbij het energieverbruik niet boven het rustmetabolisme uitkomt (Alles Over Sport, 2015). Dit zijn activiteiten met een MET-waarde tussen de 1.0 en 1.5. Voorbeelden van activiteiten zijn zitten en tv kijken. Nederlandse onderzoeken en buitenlandse onderzoeksinstituten hebben aangetoond dat langdurig sedentair gedrag kan leiden tot bepaalde veranderingen in het lichaam (NISB, 2016). Deze veranderingen verklaren mogelijk het vergrote risico en kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Voor sedentair gedrag zijn nog geen richtlijnen voor volwassenen, maar wel voor jongeren van 4 tot 17 jaar. Zij krijgen het volgende advies (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2014):

- *“Niet langer dan in totaal twee uur per dag bijvoorbeeld computeren en/of tv te kijken”.*

Als laatste zijn er ook richtlijnen voor de lichamelijk inactiviteit. Het lichaam is dan niet actief genoeg. De richtlijnen voor lichamelijk inactiviteit zijn (Regionaal Kompas, 2014):

- Jongeren (4-17 jarigen): *“niet voldoende actief (minstens 60 minuten matig intensief lichamelijk actief) op 0-2 dagen per week”*.
- Volwassenen (18+ jarigen): *“niet voldoende actief (minstens 30 minuten matig intensief lichamelijk actief) op geen enkele dag per week”*.

2.2.2 Roken

Nicotine is de werkzame stof in tabak en het is een stimulerend middel met lichamelijke en psychische effecten (Proper, et al., 2005). Het effect voor zowel de lichamelijke als de geestelijke effecten hangt samen met een aantal factoren, namelijk (Trimbos instituut, 2016):

- De soort tabak
- De frequentie van roken
- De hoeveelheid
- De gewenning

Verder houden de psychische effecten van nicotine enkele minuten aan en die van lichamelijke effecten enkele uren.

Roken kent risico's op korte en lange termijn, waarbij de risico's groter zijn als je langer en/of meer rookt. Naast een verslechterde conditie zijn er nog meer risico's (Trimbos instituut, 2016, p. 1):

- Kans op het krijgen van verschillende soorten kanker
- Kans op het krijgen van hart- en vaatziekten
- Kans op het krijgen van longziekten
- Kans op het krijgen van ziekten in de mond
- Kans op het krijgen van oogziekten
- Wonden die slechter genezen

Verder kan roken een verslaving zijn en leidt het snel tot gewenning, lichamelijke afhankelijkheid en geestelijke afhankelijkheid.

De belangrijkste oorzaak van vroegtijdige sterfte in Nederland is nog steeds roken (Ligthart, 2013). De blootstelling aan tabaksrook door zowel roken als meerroken verhoogt de kans op het krijgen van gezondheidsrisico's (Proper, et al., 2005). Ongeveer de helft van de sterfte aan longkanker, COPD, beroerte en coronaire hartziekten kan worden toegeschreven aan roken. Stoppen met roken levert direct en op langer termijn gezondheidswinst op. De verhoogde kans op verschillende ziekten neemt direct na het stoppen met roken af. De snelheid hiervan verschilt per ziekte.

De volgende opsomming laat zien welke ziekten en hoe hoog de procentuele afnames zijn voor een persoon die stopt met roken (Proper, et al., 2005):

- Na 10 jaar neemt het verhoogde risico op longkanker af met 30-50% t.o.v. blijvende rokers
- Binnen een jaar wordt het verhoogde risico op mortaliteit als gevolg van hart- en vaatziekten gehalveerd en na 15 jaar is het absolute risico vergelijkbaar met mensen die nooit hebben gerookt

Het advies voor mensen is om niet te beginnen met roken en voor rokers om meteen te stoppen met roken. De gezondheidsrisico's die mensen oplopen als zij beginnen met roken

worden vergroot en de gezondheidswinst die rokers kunnen behalen als zij stoppen heeft vele voordelen.

Hieronder is een tabel weergegeven met gegevens over het rookgedrag onder Nederlandse inwoners en van jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Een persoon wordt als een roker gezien, als hij of zij in de voorafgaande maand een rookwaar heeft opgestoken, ongeacht van de frequentie, duur en het aantal (Hamberg-van Reenen, Meijer, van Gils, & Savelkoul, 2014).

			Onderwerpen			Rookgedrag, 12 jaar of ouder			Meerroken			Drugsgebruik, 12 jaar of ouder		
						Rookstatus			(Bijna) nooit			Cannabisgebruik		
						Rokers	Ex-rokers	Nooit-rokers		Minder dan 1 uur per dag	1 uur per dag of meer	Afgelopen maand	Afgelopen jaar	Ooit
Kenmerken personen	Cijfersoort	Perioden	%											
Geslacht: Mannen	Waarde	2014	27,6	31,0	41,4	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		2015	28,1	30,1	41,7	75,8	14,6	9,6	6,1	9,2	24,5	.	.	.
Geslacht: Vrouwen	Waarde	2014	20,8	28,6	50,6	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		2015	21,2	27,4	51,3	80,4	11,9	7,8	2,2	4,4	15,7	.	.	.
Leeftijd: 12 tot 18 jaar	Waarde	2014	7,8	4,7	87,6	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		2015	6,9	2,6	90,5	74,1	17,9	8,0	2,8	6,7	8,7	.	.	.

Fig. 5 Cijfermatige gegevens over rookgedrag (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2016)

Uit het tabel is na te lezen dat er in 2015 minder rokers zijn onder de jongeren tussen de 12 en 18 jaar en meer jongeren nog nooit hebben gerookt dan in 2014. Dit geldt niet voor de mannen en de vrouwen. Beide geslachten hebben in 2015 meer gerookt dan in 2014. Wel hebben meer mannen en vrouwen in 2015 nog nooit gerookt dan in 2014. Deze landelijke gegevens kunnen vergeleken worden met de gegevens van het onderzoek op het Scheldemond College, om te kijken of er overeenkomsten of verschillen aanwezig zijn.

2.2.3 Alcohol

“Alcohol is een natuurproduct dat ontstaat door gisting van gerst (bier) of druiven (wijn)”, beschrijft het Trimbos instituut (Trimbos instituut, 2016). Het gistingsproces stopt bij ongeveer 15%, maar door verhitting en afkoeling kan de alcoholpercentage stijgen. Een andere benaming voor alcohol is ethanol en het heeft de scheikundige formule C₂H₅OH.

Als een persoon alcoholische dranken drinkt, dan komt het alcohol via het bloed in de hersenen en kan het effect binnen 10 minuten voelbaar zijn. Hoe meer een persoon van te voren heeft gegeten, hoe langer het duurt voordat het alcohol is opgenomen. Ruim 95% van al het alcohol wordt afgebroken in de lever en de overige 5% verlaat het lichaam via het zweet, adem en urine. De lever heeft ongeveer 1 tot 1,5 uur nodig voor het afbreken van een standaardglas alcohol (Trimbos instituut, 2016).

Geen alcohol drinken is nog altijd beter dan wel alcohol drinken, omdat er risico's aan verbonden zitten. Voorbeelden van vergrote risico's zijn (Gezondheidsraad, 2015, p. 10):

- Soorten kanker
- Hoge bloeddruk
- Hersenbloeding
- Leveraandoening
- Orgaanbeschadigingen
- Verslaving

Verder tast alcohol de volgende organen aan (Proper, et al., 2005):

- Je hersenen
- Je maag
- Je lever
- Je hart- en bloedvaten

Naast deze risico's zijn er ook ziekten die het gevolg kunnen zijn van langdurig alcohol drinken:

- Korsakov⁴
- Levercirrose⁵
- Kanker⁶

Er zijn verschillende adviezen voor verschillende doelgroepen over het drinken van alcohol. Deze adviezen zijn (Trimbos Instituut, 2016):

- Voor jongeren onder de 18 jaar is het advies om beter geen alcohol te drinken
- Voor volwassenen is het advies om beter geen alcohol te drinken en anders niet meer dan een glas per dag
- Voor senioren (55+) is het advies om niet meer dan 1 standaardglas per dag te drinken

Er wordt gesproken over overmatig alcohol drinken, als mannen meer dan 21 en vrouwen meer dan 14 glazen alcohol per week drinken (Proper, et al., 2005).

Hieronder is een tabel weergegeven met gegevens over het alcoholgebruik onder Nederlandse inwoners en van jongeren tussen de 12 en 18 jaar.

		Onderwerpen	Alcoholgebruik, 12 jaar of ouder					
			Drinkstatus			Drinkers		
			Drinkers	Ex-drinkers	Nooit-drinkers	Zware drinkers onder drinkers	Overmatige drinkers onder drinkers	Glazen alcohol per dag
Kenmerken personen	Cijfersoort	Perioden	%					
Geslacht: Mannen	Waarde	2014	82,5	8,8	8,7	13,0	13,4	1,7
		2015	81,9	8,7	9,4	13,8	13,3	1,6
Geslacht: Vrouwen	Waarde	2014	72,3	13,5	14,1	9,4	10,3	1,0
		2015	72,3	13,4	14,3	10,7	9,7	0,9
Leeftijd: 12 tot 18 jaar	Waarde	2014	34,4	11,9	53,8	9,7	4,6	0,8
		2015	36,2	12,2	51,7	11,1	7,2	0,7

Fig. 6 Cijfermatige gegevens over alcoholgebruik (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2016)

Uit het tabel is na te lezen dat er in 2015 meer jongeren tussen de 12 en 18 jaar alcohol hebben gedronken, zware drinkers en overmatige drinkers zijn dan in 2014. Het aantal glazen per dag is daarentegen wel gedaald in 2015 ten opzichte van 2014. Het aantal

⁴ “Het syndroom van Korsakov is een aandoening die het gevolg is van ernstig vitamine B1 (thiamine) gebrek” (Korsakov Kenniscentrum, 2016). Er ontstaat geheugenverlies en het patiënt verliest het vermogen om iets nieuws te leren en om dagelijkse handelen te verrichten, omdat een gedeelte van de hersenen wordt aangetast.

⁵ “Levercirrose is het gevolg van een chronische leverziekte” (Maag Lever Darm Stichting, 2016). Het leverweefsel is bij levercirrose zo erg beschadigd dat het niet meer kan herstellen.

⁶ “Een ongecontroleerde deling van lichaamscellen (KWF Kankerbestrijding, patiëntenbeweging Levenmetkanker en IKNL, 2016).

drinkers onder mannen en vrouwen is in 2015 gedaald of gelijk gebleven ten opzichte van 2014. Wel is het aantal zware drinkers onder mannen en vrouwen toegenomen en het aantal overmatige drinkers en het aantal glazen per dag gedaald. Mannen drinken wel meer dan vrouwen. Deze landelijke gegevens kunnen vergeleken worden met de gegevens van het onderzoek op het Scheldemond College, om te kijken of er overeenkomsten of verschillen aanwezig zijn.

2.2.4 Voeding

Voeding is een leefstijlfactor waarbij de belangstelling in de afgelopen jaren is toegenomen, vanwege het aantal mensen met overgewicht (Hamberg-van Reenen, Meijer, van Gils, & Savelkoul, 2014). Een volksgezondheidsprobleem zoals voeding, verhoogt de risico's op (Proper, et al., 2005):

- Hart- en vaatziekte
- Diabetes Mellitus type 2
- Verschillende soorten kanker
- Klachten aan het bewegingsapparaat
- Psychische klachten

Klachten aan het bewegingsapparaat en psychische klachten vormen de twee belangrijkste oorzaken van ziekteverzuim.

Om een duidelijk inzicht te geven over wat een gezond voedingspatroon is, is het rapport 'Richtlijnen Schijf van Vijf' als Nederlandse voorlichtingsmodel uitgebracht (Brink, Postma-Smeets, Stafleu, & Wolvers, 2016). De informatie in het rapport over een veilige, duurzame en gezonde voedingskeuze, is wetenschappelijk onderbouwd door een team van experts van het voedingscentrum, de academische wereld en door diëtisten. Een beeldmerk dat laat zien wat gezond eten inhoudt, is de Schijf van Vijf. Het wordt gebruikt in de communicatie en advisering om uit te leggen wat de essentie van gezond eten is (Brink, Postma-Smeets, Stafleu, & Wolvers, 2016):

- *"Eet vooral uit de Schijf van Vijf en beperk de consumptie van voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf"*
- *"Neem de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak en varieer binnen elke groep voedingsmiddelen"*

In bijlage 1 staan de voedingsadviezen van de gezondheidsraad, die leiden tot een gezondheidswinst. Deze voedingsadviezen komen overeen met de aanbevolen hoeveelheden van de verschillende vakken binnen elke groep voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf.

In vijf vakken laat de Schijf van Vijf zien wat de optimale combinatie is van productgroepen die een gunstig effect hebben op de gezondheid. Verder voorzien zij gezamenlijk in de energie- en voedingsstoffenbehoefte. Met de Schijf van Vijf kan men een goed beeld vormen over hoe gezond zijn of haar eigen voedingspatroon eruit ziet en op welke punten er verbeterstappen mogelijk zijn.



Fig. 7 De schijf van Vijf (Brink, Postma-Smeets, Stafleu, & Wolvers, 2016)

Hieronder is een tabel weergegeven met gegevens over de fruit-, groente- en visinname onder Nederlandse inwoners en van jongeren tussen de 12 en 18 jaar.

		Onderwerpen	Voeding, 4 jaar of ouder					
			Consumptie van fruit		Consumptie van groente		Consumptie van vis	
			7 Dagen per week voldoende fruit	Minimaal 5 dagen p.w. voldoende fruit	7 Dagen per week voldoende groente	Minimaal 5 dagen p.w. voldoende groente	Minimaal 1 dag per week	Min. 2 dagen p.w., waarvan 1 x vette vis
Kenmerken personen	Cijfersoort	Perioden	%					
Geslacht: Mannen	Waarde	2014	22,1	31,4	28,4	55,2	54,6	13,3
		2015	24,3	33,8	30,0	56,6	55,1	14,3
Geslacht: Vrouwen	Waarde	2014	30,2	39,0	28,1	53,9	56,9	15,8
		2015	32,8	41,4	30,6	55,8	57,0	16,5
Leeftijd: 12 tot 18 jaar	Waarde	2014	13,8	19,5	20,1	41,9	49,6	8,5
		2015	17,4	24,9	22,3	45,9	42,5	7,5

Fig. 8 Cijfermatige gegevens over fruit-, groente- en visinname (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2016)

Uit het tabel is na te lezen dat er in 2015 meer jongeren tussen de 12 en 18 jaar voldoende fruit en groente eten dan in 2014. De consumptie van vis is daarentegen bij meer jongeren tussen de 12 en 18 jaar gedaald ten opzichte van 2014. De consumptie van fruit, groente en vis onder mannen en vrouwen is in 2015 gestegen ten opzichte van 2014. Mannen consumeren meer groente dan vrouwen en vrouwen consumeren meer fruit en vis dan mannen.

In de volgende onderstaande tabel staat aanvullende informatie over de consumptie van vezels, vetten en zout onder de leeftijdsgroep 7-19 jarigen.

Omschrijving	Richtlijnen goede voeding	Jongens		Meisjes	
		Gem	%	Gem	%
Groente	≥150 g/dag	84	1	79	1
Fruit (incl. noten)	≥150 g/dag	75	5	86	5
Vezels	3,0 g/MJ/dag	2	laag/-	2,2	-
Vis (vette)	2x week	-	8	-	7
Visvetzuren	250 mg/dag	80	-	83	-
Totale vetzuren	<40 en %	35,2	90	33,9	93
Verzadigde vetzuren	<10 en %	12,8	5	12,7	9
Transvetzuren	<1 en %	0,5	100	0,5	100
Zout	<6 g/dag	8,3	13	6,7	26

Fig. 9 Cijfermatige gegevens over de gemiddelde consumptie van kinderen van de leeftijdsgroep 7-19 jarigen (van Rossum, Fransen, Verkaik-Kloosterman, Buurma-Rethans, & Ocke, 2011).

De leeftijdsgroep 7-19 jarigen consumeren gemiddeld te weinig vezels en te veel verzadigde vetzuren en zout. Dit geldt voor zowel jongens als meisjes. Meisjes consumeren relatief gezien meer verzadigde vetten en zout dan jongens. De consumptie van totale vetzuren en transvetzuren zijn relatief gezien erg goed. Zowel jongens als meisjes scoren hier allemaal boven de 90%. Het percentage houdt de relatieve hoeveelheid kinderen in dat eet volgens de richtlijnen goede voeding.

De gegevens van beide tabellen kunnen vergeleken worden met de gegevens van het onderzoek op het Scheldemond College, om te kijken of er overeenkomsten of verschillen aanwezig zijn.

Naast de voedingsinname is het ook belangrijk om te weten wat het lichaam verbruikt, oftewel de energiebehoefte in relatie tot het basaal metabolisme. Het basaal metabolisme is de energie die het lichaam in rust nodig heeft voor de activiteit in de hersenen, de vitale organen, zoals het lever en het hart, en het handhaven van de lichaamstemperatuur (de Morree, Jongert, & van der Poel, 2011). Het basaal metabolisme is afhankelijk van meerdere factoren, namelijk (Mifflin, Jeor, Hill, Scott, Daugherty, & Koh, 1990):

- het geslacht
- het lichaamsgewicht
- de lichaamslengte
- de leeftijd

Daarnaast spelen de getraindheid en de hormonale toestand ook een rol (de Morree, Jongert, & van der Poel, 2011). Een berekening met de Harris-Benedictvergelijking geeft

een persoonlijke waarde voor de basaal metabolisme ratio (BMR). De formule voor de BMR is voor mannen en vrouwen verschillend en zijn (de Morree, Jongert, & van der Poel, 2011):

- Mannen: $BMR = 66,5 + (13,75 \times \text{kg}) + (5,003 \times \text{cm}) - (6,775 \times \text{leeftijd})$
- Vrouwen: $BMR = 655,1 + (9,563 \times \text{kg}) + (1,850 \times \text{cm}) - (4,676 \times \text{leeftijd})$

Uit de formule is na te lezen dat de BMR van een persoon stijgt als het lichaamsgewicht of de lichaamslengte toenemen. De BMR van een persoon zal dalen naarmate de persoon ouder wordt. De uitkomsten van de BMR formules zijn in kilocalorie (kcal) (de Morree, Jongert, & van der Poel, 2011).

Het kcalverbruik van een lichaam is ook uit te rekenen met de Schofield formule (Gezondheidsraad, 2002). Met deze formule wordt de basaalstofwisseling per leeftijds- en geslachtsgroep berekend.

categorie		basaalstofwisseling = a + b x lichaamsgewicht	
		a	b
jongens / mannen	0 t/m 2 jaar	- 0,13	0,2490
	3 t/m 9 jaar	+ 2,11	0,0950
	10 t/m 17 jaar	+ 2,75	0,0740
	18 t/m 29 jaar	+ 2,84	0,0640
	30 t/m 59 jaar*	+ 3,67	0,0485
	60 t/m 74 jaar	+ 2,93	0,0499
	75 jaar of ouder	+ 3,43	0,0350
meisjes / vrouwen	0 t/m 2 jaar	- 0,13	0,2440
	3 t/m 9 jaar	+ 2,03	0,0850
	10 t/m 17 jaar	+ 2,90	0,0560
	18 t/m 29 jaar	+ 2,08	0,0615
	30 t/m 59 jaar	+ 3,47	0,0364
	60 t/m 74 jaar	+ 2,88	0,0386
	75 jaar of ouder	+ 2,61	0,0410

* Rekenvoorbeeld: Voor een man van 50 jaar met een lichaamsgewicht van 85 kilogram wordt de basaalstofwisseling geschat op $3,67 + 0,0485 \times 85 = 7,8$ MJ/d.

Fig. 10 Berekening van de basaalstofwisseling in megajoule per dag (MJ/d) uit het lichaamsgewicht in kilogram (kg) (Gezondheidsraad, 2002)

Naast de Schofield formule, is het ook belangrijk om te weten wat het niveau van de fysieke activiteit is. Hiervoor wordt de Physical Activity Level (PAL-waarde) gebruikt. Dit is de factor waarmee de basaalstofwisseling mee moet worden vermenigvuldigd om het 24-uurs energieverbruik te berekenen (Gezondheidsraad, 2002).

leefstijl	PAL-waarde
mensen die de gehele dag zitten en/of liggen	1,2
zittend werk zonder onderbreking met weinig of geen beweging in vrije tijd	1,4-1,5
zittend werk afgewisseld met rondlopen met weinig of geen beweging in vrije tijd	1,6-1,7
staand werk	1,8-1,9
veel inspanning in werk en vrije tijd	2,0-2,4
hoogst gerapporteerde PAL-waarde (extreme fysieke belasting)	$\pm 5,0$

Fig. 11 PAL-waarden per leefstijl (Gezondheidsraad, 2002)

Het is belangrijk om bij de Harris-Benedictvergelijking en de Schofield formule ook het kcalverbruik mee te nemen van de beweegactiviteiten van een persoon, zoals fietsen, lopen of een specifieke sport. Deze beweegactiviteiten zorgen ervoor dat het lichaam extra kcal verbruikt naast het basaal metabolisme (de Morree, Jongert, & van der Poel, 2011).

De totale energie-inname door voeding kan vergeleken worden met de totale energieverbruik van het lichaam. Als het de totale energie-inname door voeding hoger is dan het totale energieverbruik van het lichaam, dan zal een persoon aankomen. Als het lichaam meer energie verbruikt dan energie binnenkrijgt, dan zal een persoon afvallen. De calorische inname moet dus goed worden afgestemd op het energieverbruik van het lichaam (de Morree, Jongert, & van der Poel, 2011).

2.2.5 Ontspanning

Voldoende ontspanning komt minder vaak voor en stress of oververmoeidheid neemt toe onder jongeren (van Mossevelde, 2016). *“Bij stress voel je een bepaalde spanning in je lichaam, omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt en/of dat je het gevoel hebt dat je die niet aankunt”* beschrijft Eva in haar onderzoeksuitkomst. Het onderzoek bestaat uit 1899 jongeren in Nederland, waaronder 723 middelbare scholieren. Een aantal resultaten van het onderzoek zijn (van Mossevelde, 2016):

- 45% van de jongeren is wel eens thuisgebleven van studie of school door oververmoeidheid of stress
- 67% van de jongeren heeft wekelijks één of meerdere keren stress over studie- of schoolzaken
- 79% van de jongeren ervaart stress door prestatiedruk
- 66% van de jongeren voelt de druk om aan hun cv te werken naast hun opleiding
- 44% van de jongeren heeft te maken met keuzestress, bijvoorbeeld bij het kiezen van een studie
- 41% van de jongeren heeft wekelijks stress over hun sociale leven
- 38% van de jongeren zouden het leven zonder social media relaxter vinden

Stress speelt in het leven van de jongeren een grote rol en dat is niet onbelangrijk. Stress is tegenwoordig een belangrijk onderwerp, omdat het kan leiden tot kosten voor de organisatie, ziekteverzuim, lichamelijke en psychische gezondheidsproblemen (NISB, 2016). Voorbeelden van deze lichamelijke en psychische gezondheidsproblemen zijn burn-out, depressie en hart- en vaatziekten.

2.3 Leefstijlinterventies

Leefstijlinterventies worden steeds vaker toegepast op scholen om ervoor te zorgen dat de leerlingen een gezondere leefstijl gaan aanhouden. In het rapport van Brown en Summerbell zijn er resultaten weergegeven van interventies over veranderende voedselinname en beweeguren binnen scholen (Brown & Summbell, 2008). Zij hebben 38 studies gebruikt om tot een antwoord te komen over de effectiviteit van de gebruikte interventies binnen scholen in de Verenigde staten. Zij concluderen dat een gezonde leefstijlstimulering zo vroeg mogelijk moet worden toegepast bij kinderen. Dit heeft te maken met het stimuleren en het vergroten van de kennis en de bewustwording over een gezonde leefstijl. Dit staat verder uitgelegd in paragraaf 3.3 'Bewustwording'. Het RIVM heeft onderzocht dat de focus moet liggen bij de kinderen, hun familie en de omgeving waarin zij leven, waarbij de omgeving onder andere uit school bestaat (Middelbeek, et al., 2007). Scholen moeten ook actie ondernemen om ervoor te zorgen dat hun leerlingen een gezonde leefstijl leren aan te houden. In het rapport van de RIVM staat het volgende (Middelbeek, et al., 2007):

- Ruim de helft van de respondenten omschrijven het aanbod van de producten op school als overwegend calorierijk
- Bij drie kwart van de schoollocaties staat een supermarkt, tankstation en/of een snackbar in een straal van minder dan 1km afstand van de school
- De capaciteit van de sportzalen wordt door een kwart van de respondenten als onvoldoende ervaren
- Slechts een derde van de schoollocaties besteedt aandacht aan overgewicht buiten het reguliere onderwijs

Voorbeelden van succesvolle leefstijlinterventies zijn (Story, Nanney, & Schwartz, 2009):

- Lichamelijke activiteit en voeding moeten in het gezondheidsbeleid van de school staan
- Een gezondheidscoördinator aanwijzen voor het onderhouden van een actieve gezondheidsraad
- Het beoordelen van de huidige gezondheidsbeleid en een plan maken voor verbetering
- Het versterken van de lichamelijke activiteit en voeding in het beleid
- Het aanbieden van een kwalitatieve gezondheidsbevordering programma voor het personeel
- Het aanbieden van kwalitatieve vakken en/of lessen over lichamelijke activiteit en voeding voor de leerlingen
- De mogelijkheden verhogen voor de leerlingen om deel te kunnen nemen aan lichamelijke activiteiten
- Het aanbieden van een kwalitatief gezonde schoolmaaltijden of tussendoortjes
- Het aantrekkelijke maken van gezonde keuzes in voedingsmiddelen, dranken en buitenschoolse sportactiviteiten voor leerlingen

2.4 Bewustwording

“Bewustwording is het proces waarbij de mens als gevolg van kennis, ervaringen, beschouwingen en innerlijk weten een ruimer begrip ontwikkelt over zichzelf, de wereld en de bron van alles” (Landman, 2010). Het is een belangrijke term die terugkomt in de eerste en tweede fase van verschillende modellen voor gedragsverandering, bijvoorbeeld in de Kernvragen, Leefstijl en Gedrag (KLG) model en Stages of Change model. Verder komt de bewustwording van een persoon ook terug in het Attitude, Sociale invloed en Eigen-effectiviteit (ASE) model. Deze drie modellen worden hieronder besproken.

2.4.1 KLG Model

Het KLG model is ontwikkeld door Bijma en Lak. Zij beschrijven in hun boek ‘Leefstijlcoaching’ hun vraaggestuurd werkmodel (Bijma & Lak, 2012). Het werkmodel bestaat uit vier kernvragen over leefstijl die de basis vormen van de veranderingsmethodiek. De vier kernvragen staan in het onderstaande figuur.



Fig. 12 KLG model (Bijma & Lak, 2012)

Elk kernvraag heeft zijn eigen thema's en vragen die een individu aan zichzelf moet stellen. De bewustwording van een individu komt al terug bij de eerste kernvraag 'Loop ik extra risico's op grond van mijn leefstijl?'. In de eerste fase zijn mensen onbewust van de gevolgen van hun leefstijl. Dit heeft onder andere te maken met het onvoldoende inzicht hebben in de relatie tussen hun leefstijl en de eventuele consequenties die hierbij komen kijken. Om het gevoel van bedreiging, urgentie en energie te krijgen om te willen veranderen, moet een persoon de volgende vragen aan zichzelf stellen:

- Is je kennis op orde?
- Heb je een cue to action?
- Hoe zijn je ziektepercepties?
- Hoe zijn je ziekterisicopresentaties?
- Hoe is je risicoperceptie?

Deze vragen helpen een persoon bij het bereiken van een modus, waarin het individu zich ten volle bewust kan zijn van de mogelijke gevolgen.

2.4.2 Stages of Change model

Het Stages of Change model is einde 1970 en begin 1980 ontwikkeld door Prochaska en DiClemente aan de universiteit van Rhode Island (Prochaska & Velicer, 1997). Het idee achter het model is dat een persoon via verschillende stappen succesvol verandert. Het model bestaat uit zes stappen, waarbij het begint bij de pre-contemplatie en eindigt bij een terugval of het behouden van het nieuwe gedrag. In het onderstaande figuur staan de stappen.

STAGES OF CHANGE

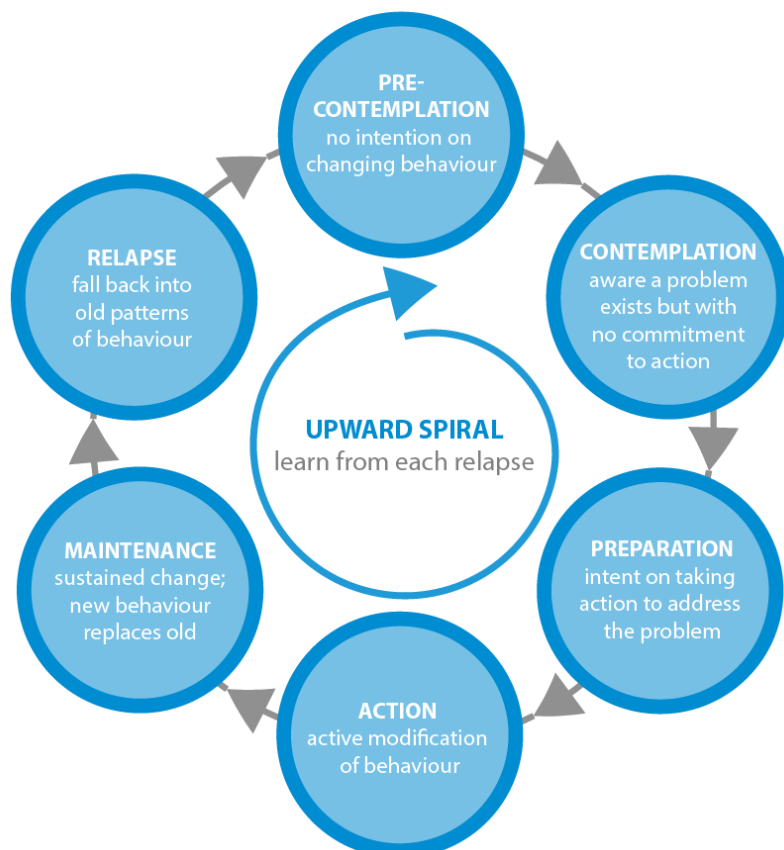


Fig. 13 Stages of Change model (Link, 2016)

In dit model komt de bewustwording van een persoon terug in de eerste fase, de pre-contemplatie fase, en in de tweede fase, de contemplatie fase. In deze fases heeft de persoon geen intentie om actie te ondernemen tot gedragsverandering. Het individu verdedigt zijn huidige gedrag en ziet de ernst er niet van in. Dit kan te maken hebben met gebrek aan kennis of dat er geen bewustzijn is van de mogelijke gevolgen van het huidige gedrag (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2008). Het is in deze fases belangrijk om de persoon inzicht te brengen, te informeren of te confronteren met het huidige gedrag, zodat er later een bewustwording kan ontstaan (Link, 2016).

De bruikbaarheid en de effectiviteit van het Stages of Change model voor in de praktijk is beperkt. Er is weinig bewijs dat suggereert dat interventies met het Stages of Change model effectiever zijn dan interventies die gebaseerd zijn op werken zonder fases (Riemsma, et al., 2002). Het best beschikbare bewijs is beperkt in de termen van methodologische kwaliteit en beperkt in de betrekking tot de doeltreffendheid van de Stage of Change model interventies om bijvoorbeeld de gedragsverandering in de gezondheid te vergemakkelijken (Bridle, et al., 2005). Hoewel het model regelmatig wordt gebruikt om gedragsverandering te ondergaan, is het effect van het model niet in elke studie met succes te bestempelen (Riemsma, et al., 2002).

2.4.3 ASE-model

Het ASE-model is een gedragsbeïnvloedingsmodel dat is gebaseerd op de Theory of Planned Behavior van Ajzen (Nonnekes, 2011). In dit model staan drie gedragsdeterminanten centraal, namelijk:

- De attitude (de eigen opvattingen)
- De sociale invloed (de opvattingen van anderen)
- Het eigen effectiviteit (de inschatting van eigen mogelijkheden)

Deze drie gedragsdeterminanten hebben invloed en bepalen de intentie van het gedrag van een persoon. Vaardigheden en barrières zorgen er wel voor dat het de intentie van het gedrag in de weg kan staan (van Oppen, Dekker, Bouter, Stalman, Welschen, & Nijpels, 2007).

Kennis en bewustzijn worden als een onderdeel gezien van de gedragsdeterminant 'attitude' (van Beek & Kwaaitaal, 2011). Bepaalde kennis is nodig om een eigen opvatting te kunnen hebben van een bepaald gedrag. De kennis over bijvoorbeeld risicopercepties en ziektepercepties kunnen invloed hebben tot de aanleiding van een bepaalde actie.

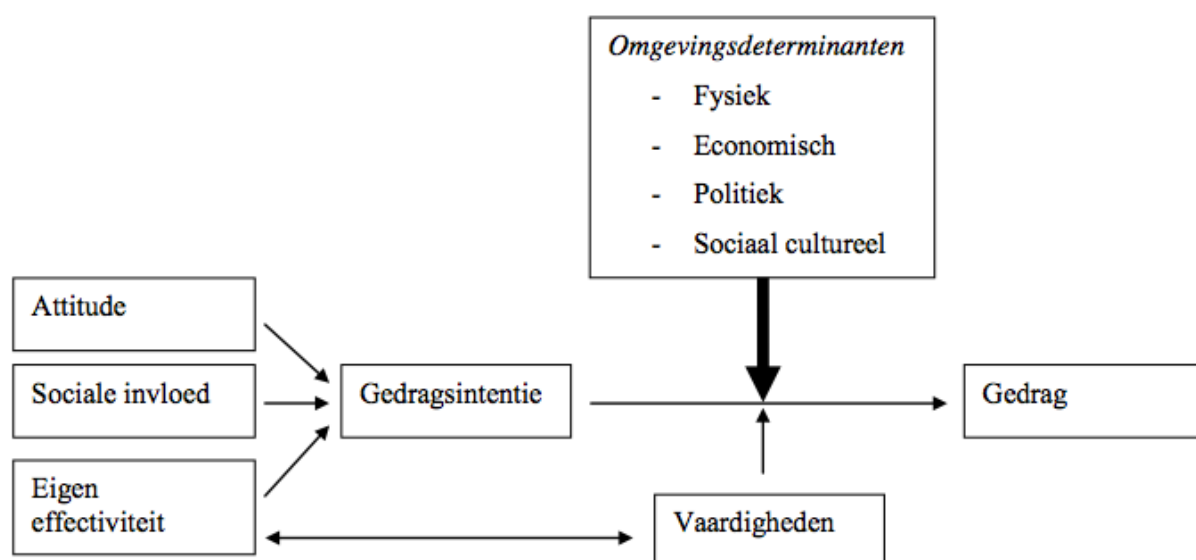


Fig. 14 Het ASE-model (Nonnekes, 2011)

De bruikbaarheid en de effectiviteit van het ASE-model voor in de praktijk is bevestigd in meerdere studies. Het ASE-model is onder andere gebruikt om te voorspellen wat de intentie van alcoholgebruik is onder middelbare scholieren (Marcoux & Shope, 1997) en om een voorspelling en een verklaring van het sportgedrag te meten (Hausenblas, Carron, & Mack, 1997). Beide onderzoeken hebben aangetoond dat het gebruik van het ASE-model effectief is om specifieke gedrag te voorspelling en te verklaren in de praktijk.

2.5 Implicaties voor het onderzoek

De vijf leefstijlfactoren worden in het onderzoek ingezet om de leefstijl van de leerlingen op het Scheldemond College in kaart te brengen door middel van een enquête met gesloten vragen. De leefstijlfactoren hebben elk hun normen en/of richtlijnen die gebaseerd zijn op uitkomsten van verschillende onderzoeken. In de enquête komen vragen over de normen en richtlijnen terug om een beeld te creëren hoeveel leerlingen aan deze normen en richtlijnen voldoen. Daarnaast worden de Nederlandse cijfermatige gegevens over deze normen en richtlijnen vergeleken met de uitkomsten van de enquêtes. Zo kan er worden bekeken of er verschillen of overeenkomsten zijn met de landelijke gegevens. Verder wordt de leefstijlfactor 'voeding' gebruikt in interviews met kantine medewerkers om de geldigheid van de onderzoeksresultaten van de enquête over voeding te versterken.

Leefstijlinterventies worden steeds vaker op scholen ingezet en wordt door de overheid gestimuleerd (Rijksoverheid, 2016). Het Scheldemon College heeft de vignet 'Gezonde School' en stimuleert haar leerlingen om een gezonde leefstijl te hebben. In het onderzoek op het Scheldemon College wordt gekeken of de leefstijlinterventies overeenkomen met de voorbeelden van de succesvolle interventies in paragraaf 3.2 'Leefstijlinterventies'.

De bewustwording van de leerlingen worden getoetst op basis van vragen die voortkomen uit de drie verschillende modellen. De drie modellen hebben hun overeenkomsten en verschillen. Het KLG model en het Stages of Change model maken gebruik van een gedragsverandering in fases. Het KLG model doet dat met vier kernvragen en het Stages of Change model doet dat met zes fases. Het ASE-model maakt geen gebruik van fases, maar heeft drie gedragsdeterminanten die centraal staan en worden bekeken. Een duidelijke overeenkomst in de drie modellen zijn de thema's die terugkomen, zoals de kennis van een individu. Een duidelijk verschil in de drie modellen zijn de effectiviteit en de bruikbaarheid ervan in de praktijk. Uit literatuuronderzoek is naar voren gekomen dat het Stages of Change model weinig bewijs heeft voor de effectiviteit van het model en dat het ASE-model in verschillende onderzoeken heeft aangetoond dat het specifieke gedrag kan voorspellen en verklaren. Het KLG model heeft geen aantoonbare bewijs van onderzoeken van onafhankelijke partijen, omdat er hier geen onderzoek naar is gedaan of dat de onderzoeken niet beschikbaar staan op het internet. Het KLG model is ook relatief nieuw in vergelijking met het Stages of Change model en het ASE-model. Hierdoor is het ASE-model de beste keuze om verder toe te passen in het onderzoek. Het ASE-model wordt toegepast in de enquête die wordt voorgelegd aan de leerlingen van het Scheldemon College.

3. Onderzoeksontwerp en methode

3.1 Onderzoeksoort, type en ontwerp

Om te komen tot een antwoord op de hoofdvraag ‘Wat is de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen op het Scheldemond College in Vlissingen?’, is er onderzoek gedaan naar:

- De leefstijl van de leerlingen
- De leefstijlinterventies van het Scheldemond College
- De bewustwording van de leerlingen

Door eerder verrichte deskresearch, wat beschreven staat in het theoretisch kader, is er kennis opgedaan van de drie belangrijke factoren.

Het onderzoek bestaat uit zowel een kwantitatief als een kwalitatief onderzoek, oftewel een Mixed Methods Research (Baarda, 2014). Een kwantitatief onderzoek is gebruikt om cijfermatige gegevens te verzamelen, die later statisch zijn geanalyseerd. Deze cijfermatige gegevens zijn verzameld met een aselechte kwantitatieve steekproef door middel van een enquête met gesloten vragen (Verhoeven, 2016). Een aselechte steekproef is gebruikt, zodat iedereen de kans heeft gekregen om de enquête in te vullen. Deze gestructureerde dataverzamelingsmethode heeft vragen die van tevoren vaststaan, waarbij er een beperkt aantal antwoordmogelijkheden is gegeven waaruit de leerlingen kunnen kiezen. Met de resultaten van de enquêtes kan de kennis over de leefstijl en de leefstijl van de leerlingen in kaart worden gebracht. Beschrijvend onderzoek is hierbij gebruikt om een registratie en een systematische ordening te krijgen over de verschillende leefstijlfactoren (Baarda, 2014). Daarnaast valt deze enquête onder een kwantitatieve survey, omdat er cijfermatige informatie is verzameld van de onderzoekseenheden met als doel om verbanden tussen de kenmerken te ontdekken.

Een kwalitatief onderzoek is gebruikt om problemen in en van situaties, gebeurtenissen en van personen te beschrijven en te interpreteren met behulp van gegevens van kwalitatieve aard (Baarda, 2014). Gegevens van kwalitatieve aard zijn bijvoorbeeld belevingen en ervaringen. Met het kwalitatief onderzoek is het volgende uitgevoerd (Verhoeven, 2016):

- Er zijn semigestructureerde interviews gehouden met de werknemers
- Er is ingegaan op achtergronden van de verzamelde gegevens

Er zijn semigestructureerde interviews gehouden met de kantine medewerkers en de cateringmaatschappij Catermaat. Door middel van een topiclijst met vaststaande onderwerpen, is er specifieke informatie verzameld. Daarnaast is er wel ruimte voor eigen inbreng van de respondenten geweest, om zo extra informatie te verzamelen.

Uiteindelijk is een toetsend onderzoek uitgevoerd waarin de verzamelde gegevens zijn getoetst op de geformuleerde verwachtingen, waarnemingen en indruk van het docententeam. Toetsend onderzoek is noodzakelijk om het algemene gevoel en de indruk van het docententeam met zekerheid naar voren te brengen als waarheden.

3.2 Onderzoekseenheden

De gehele populatie bestaat uit ongeveer 1200 leerlingen op het Scheldemond College. De gehele populatie zijn de onderzoekseenheden die geënquêteerd zijn. Er is gekozen om de gehele populatie te enquêteren, omdat er met de resultaten de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen op het Scheldemond College in kaart kan worden gebracht. Het Scheldemond College wil de leefstijl van de gehele populatie in kaart brengen, omdat het algemene gevoel en de waarnemingen van het docententeam over de gehele populatie gaat en niet over specifieke klassen of niveaus. De populatie is geënquêteerd aan de hand van een aselechte steekproef, zodat alle leerlingen de mogelijkheid hebben gehad om de enquête in te vullen (Baarda, 2014). Alle klassen en niveaus hebben dezelfde enquête

gekregen, zodat de betrouwbaarheid van het onderzoek is gewaarborgd. Wel zijn er twee verschillende links naar de enquête toe gebruikt, omdat Thesistools na 500 responses een vergoeding vraagt om de resterende resultaten te mogen ontvangen. Hierdoor krijgt gebouw Sardijn (HAVO/VWO leerlingen) en gebouw Wielingen (VMBO/MAVO leerlingen) ieder een eigen link, om er zeker van te zijn dat elke resultaat meegenomen kan worden in het onderzoek.

Om een gangbare betrouwbaarheidsmarge van 95% te realiseren met een foutmarge van 5%, is het aanbevolen om een steekproefomvang van minimaal 292 respondenten te hebben (Steekproefcalculator, 2013).

Wat is een acceptabele foutenmarge? 5% is een reguliere keuze	5 %	Dit percentage bepaal je op basis van de mate waarin een bepaalde foutenmarge acceptabel is. Hoe groter de mate van spreiding in de data, hoe kleiner de foutenmarge mag zijn die je als onderzoeker accepteert. <i>LET OP: Een lager percentage qua foutenmarge, zorgt ervoor dat een grotere steekproefgrootte nodig is.</i>
Welk betrouwbaarheidsniveau wil je? Reguliere keuzes zijn 90%, 95%, or 99%	95 %	Het betrouwbaarheidsniveau is de mate waarin je onzekerheid over de juistheid van de uitkomsten toelaat. Een betrouwbaarheidsniveau van 100% is onmogelijk omdat het toeval altijd een bepaalde rol speelt. Een betrouwbaarheidsniveau van 95% is gangbaar, en betekent dat je in 95 van de 100 gevallen goed zit met de uitkomst, maar dus ook in 5 van de 100 gevallen fout. <i>LET OP: Een hoger percentage qua betrouwbaarheidsniveau, zorgt ervoor dat de steekproefomvang groter moet zijn.</i>
Uit hoeveel personen bestaat de onderzoekspopulatie? Geen idee? Kies voor 20000.	1200	Uit hoeveel personen bestaat de onderzoekspopulatie waaruit je een willekeurige steekproef wilt trekken? <i>LET OP: De steekproefgrootte verandert niet veel voor populaties groter dan 20.000 personen. Kies als je geen idee hebt, dus voor 20000.</i>
Welke mate van spreiding verwacht je in de data? Reguliere keuze is 50%.	50 %	De mate van spreiding in de data heeft gevolgen voor de gewenste steekproefomvang . Als je geen idee hebt of de data aan de linker of rechterzijde van het midden ligt, kies je voor 50%.
Aanbevolen steekproefomvang	292	Dit is de minimale aanbevolen omvang voor een representatieve steekproef van de onderzoekspopulatie . Het is uiteraard geen probleem om meer respondenten mee te nemen in de analyse.

Fig. 15 Steekproefcalculator resultaat (Steekproefcalculator, 2013)

Uiteindelijk zijn er in totaal 280 responses van gebouw Sardijn en 9 responses van gebouw Wielingen. Uit een nieuwe steekproefcalculator van enkel gebouw Sardijn, is naar voren gekomen dat het aantal responses voldoende is voor een gangbare betrouwbaarheidsmarge van 95% en een foutmarge van 5%. Dit staat vermeld in figuur 16. Het aantal responses van gebouw Wielingen is te mager om hiermee een betrouwbaar antwoord te geven op de vragen. Hierdoor zijn de resultaten van gebouw Wielingen niet verder meegenomen. Van de 280 respondenten van gebouw Sardijn hebben 258 respondenten de enquête volledig ingevuld. Dit aantal is hoger dan de aanbevolen respondenten uit de steekproefcalculator, waardoor alle resultaten een betrouwbaarheidsmarge hebben van 95%.

Wat is een acceptabele foutenmarge ? 5% is een reguliere keuze	5 %	Dit percentage bepaal je op basis van de mate waarin een bepaalde foutenmarge acceptabel is. Hoe groter de mate van spreiding in de data, hoe kleiner de foutenmarge mag zijn die je als onderzoeker accepteert. <i>LET OP: Een lager percentage qua foutenmarge, zorgt ervoor dat een grotere steekproefgrootte nodig is.</i>
Welk betrouwbaarheidsniveau wil je? Reguliere keuzes zijn 90%, 95%, or 99%	95 %	Het betrouwbaarheidsniveau is de mate waarin je onzekerheid over de juistheid van de uitkomsten toelaat. Een betrouwbaarheidsniveau van 100% is onmogelijk omdat het toeval altijd een bepaalde rol speelt. Een betrouwbaarheidsniveau van 95% is gangbaar, en betekent dat je in 95 van de 100 gevallen goed zit met de uitkomst, maar dus ook in 5 van de 100 gevallen fout. <i>LET OP: Een hoger percentage qua betrouwbaarheidsniveau, zorgt ervoor dat de steekproefomvang groter moet zijn.</i>
Uit hoeveel personen bestaat de onderzoekspopulatie ? Geen idee? Kies voor 20000.	700	Uit hoeveel personen bestaat de onderzoekspopulatie waaruit je een willekeurige steekproef wilt trekken? <i>LET OP: De steekproefgrootte verandert niet veel voor populaties groter dan 20.000 personen. Kies als je geen idee hebt, dus voor 20000.</i>
Welke mate van spreiding verwacht je in de data? Reguliere keuze is 50%.	50 %	De mate van spreiding in de data heeft gevolgen voor de gewenste steekproefomvang . Als je geen idee hebt of de data aan de linker of rechterzijde van het midden ligt, kies je voor 50%.
Aanbevolen steekproefomvang	249	Dit is de minimale aanbevolen omvang voor een representatieve steekproef van de onderzoekspopulatie . Het is uiteraard geen probleem om meer respondenten mee te nemen in de analyse.

Fig. 16 Steekproefcalculator resultaat (Steekproefcalculator, 2013)

De semigestructureerde interviews zijn gehouden met:

- twee kantinemedewerkers
- eigenares Catermaat

De kantinemedewerkers hebben informatie gegeven over het eet- en koopgedrag van de leerlingen in de pauzes. Zij weten wat populair is onder de leerlingen en wat de verkoopcijfers zijn van verschillende producten in de kantine. Daarnaast observeren zij ook de leerlingen tijdens de pauzes op hun gedrag. Hierdoor zien zij regelmatig wat de leerlingen tijdens de pauzes eten en drinken. De kantinemedewerkers zijn geïnterviewd om de geldigheid van de onderzoeksresultaten van de enquête met betrekking tot voeding te versterken, ook wel triangulatie genoemd (Baarda, 2014).

De leverancier voor het kantinevoedsel en drank is Catermaat. Het interview heeft telefonisch plaatsgevonden. Zij weet precies welke producten er worden geleverd aan het Scheldemond College en welke verkoopcijfers hieraan vasthangen. Daarnaast zien zij trends, ontwikkelingen en eventuele verbeterpunten in het schoolkantine en het schoolbeleid.

3.3 Procedure

3.3.1 Kwantitatieve data

Voordat de enquêtes zijn uitgedeeld, is er eerst uitgezocht op welke manier de response van de leerlingen hoog kon worden. Een enquête verplicht stellen aan de leerlingen is namelijk niet mogelijk. In overleg met administratief medewerkster mevrouw Dominicus en ICT-coördinator meneer van Druenen was het mogelijk om een account te krijgen en hiermee toegang te hebben tot alle portalen en het intranet van het Scheldemond College.

Op het portaal Itslearning hebben leerlingen toegang tot vakken, projecten en overige schoolinformatie. Op dit portaal is met behulp van Engels docent meneer Shelton een vak aangemaakt op Itslearning. Het nieuwe vak, Leefstijlenquête, bevat informatie over de enquête en een link naar de enquête op Thesistools. Deze website heeft speciale functies, waardoor gegevens automatisch worden verwerkt, verzonden en opgeslagen in een database. Door het gebruik van deze website, kan er gegarandeerd worden dat de onderzoekseenheden anoniem blijven. De leerlingen hoeven hun namen nergens te vermelden, in welke specifieke klas zij zitten en er wordt geen gebruikt gemaakt van een

persoonlijke inlogcode. De leerlingen hebben enkel en alleen een link naar de enquête toe. Alleen de leerlingen van gebouw Sardijn zijn aan het vak toegevoegd, omdat er na bespreking met de teamleider van gebouw Wielingen, meneer Van der Meer, naar voren is gekomen dat de leerlingen in gebouw Wielingen zelden gebruik maken van Itslearning.

Op de portalen van het Scheldemond College staan de roosters van alle klassen. Het rooster van elke klas is individueel bekeken, om te kijken of de leerlingen les hebben in de mediatheek of computerlokalen. De enquêtes worden online afgenomen, waardoor het afnemen van een enquête binnen een les in de mediatheek of computerlokaal ideaal zou zijn.

De onderbouwklassen van gebouw Sardijn zijn de enige klassen die elke week standaard minimaal één keer les hebben achter de computerschermen. De desbetreffende docenten zijn benaderd met het verzoek of zij de enquête eenmalig willen afnemen binnen hun les, mits dit past in hun planning en lesindeling.

De bovenbouwklassen van gebouw Sardijn hebben opmerkelijk allemaal op donderdag het 5^e lesuur een planuur. Dit houdt in dat deze klassen onder begeleiding van hun mentor of een begeleider zelfstandig aan het werk mogen. De desbetreffende docenten zijn benaderd met het verzoek of zij de enquête eenmalig willen afnemen binnen hun les, mits dit past in hun planning en lesindeling. Hierbij is er wel een toevoeging gedaan dat de enquête ook via de mobiele telefoon afgenomen kan worden, omdat de meeste klassen les hebben in een lokaal zonder computers.

Voor de klassen in gebouw Wielingen is een andere aanpak nodig geweest. Een afspraak met teamleider meneer Van der Meer, heeft de student een goed beeld gegeven van de lesindelingen en hoe de docenten hier te werk gaan. De leerlingen hebben hier allemaal een iPad of een Laptop die zij meenemen naar school. Dit betekent dus dat de leerlingen altijd toegang hebben tot het internet met behulp van de Wi-Fi op het Scheldemond College. De mentoren van alle klassen zijn benaderd met het verzoek of zij de enquête eenmalig willen afnemen binnen hun les, mits dit past in hun planning en lesindeling. De mentoren zien hun klas namelijk veel vaker dan de mentoren van gebouw Sardijn. De mentoren hebben een uitleg gekregen over het onderzoek en de enquête. Daarnaast hebben zij de link gekregen die de leerlingen toegang geeft tot de enquête.

Voor de verwerking van de kwantitatieve gegevens is er gebruik gemaakt van Excel. Het Excel bestand van ThesisTools met alle resultaten van de enquêtes is eerst opgeschoond, zodat de gegevens bruikbaar zijn. Deze gegevens zijn door middel van een draaitabel overzichtelijk gemaakt en vanuit daar grafieken mee gevormd. De grafieken zorgen ervoor dat er een duidelijk beeld wordt gevormd over de binnengekomen resultaten.

Het programma SPSS is niet gebruikt, omdat het niet nodig is om op zoek te gaan naar bijvoorbeeld verbanden of verschillen tussen verschillende variabelen. De hoofdvraag, deelvragen en doelstelling beschrijven dat er vraag naar is om de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen in kaart te brengen en niet om bijvoorbeeld verbanden, verschillen en/of overeenkomsten te zoeken tussen geslacht, opleidingsniveau en/of leerjaar. Het is daarom dus ook niet nodig om berekeningen te maken binnen SPSS om een significantie tussen variabelen te onderzoeken. De uitkomsten van de steekproefcalculator geven aan dat het betrouwbaar is om een conclusie te trekken over de gehele onderzoekspopulatie.

3.3.2 Kwalitatieve data

Voor het verkrijgen van informatie over de leefstijlfactor 'voeding', zijn er drie interviews gehouden. De twee kantinemedewerkers op het Scheldemond College zijn persoonlijk aangesproken voor het maken van een interviewafspraken. De eigenares van Catermaat, mevrouw de Reus, heeft een uitnodiging gekregen per e-mail voor een afspraak. De interviews met de twee kantinemedewerkers zijn gehouden op het Scheldemond College zelf. Het interview met mevrouw de Reus is gehouden door middel van een belafspraken in verband met een drukke agenda.

De semigestructureerde interviews hebben een topiclijst met vaststaande onderwerpen. Op deze manier kan er informatie worden verkregen over de voedselbehoeftes van de leerlingen op het Scheldemond College van zowel gebouw Sardijn als gebouw Wielingen. De gesprekken met de kantinemedewerkers zijn opgenomen, om ervoor te zorgen dat alle informatie tijdens de interviews zijn opgeslagen. De belafspreek met mevrouw de Reus kon niet worden opgenomen. Tijdens deze interview zijn er steekwoorden opgeschreven en na het gesprek meteen de interview herschreven.

Naast de interviews om informatie te verkrijgen over de leefstijlfactor 'voeding', zijn er ook e-mailwisselingen geweest voor het verkrijgen van informatie over de eventuele leefstijlinterventies die op de middelbare school worden georganiseerd. Interviews met deze personen zijn niet gehouden, omdat er nauwelijks tot geen leefstijlinterventies worden georganiseerd op het Scheldemond College.

Met de informatie uit de interviews en de e-mailwisseling is er geen nieuwe theorie gemaakt, maar is er nagegaan of de verkregen informatie past bij de gevonden gegevens van het theoretische kader (Baarda, 2014). Er is voldoende informatie en theorieën beschikbaar over voeding en door middel van deze interviews is er meer inzicht verkregen over de voedingsbehoeftes en voedingsinname op het Scheldemond College. Voor dit toetsend onderzoek is daarom gebruik gemaakt van de template-benadering (Baarda, 2014). Er is gezocht naar overeenkomsten en verschillen tussen de verzamelde gegevens en de theorie.

3.4 Meetinstrumenten

In de enquête worden algemene vragen gesteld en vragen over de bewustwording, de leefstijl en de leefstijlstimuleringsactiviteiten. De algemene vragen bestaan onder andere uit het geslacht, de leeftijd, het opleidingsniveau en in welke leerjaar de leerlingen zitten. De bewustwording, de leefstijl en de leefstijlstimuleringsactiviteiten staan beschreven in een tabel met dimensies, indicatoren en enquêtevragen. Dit operationaliseringstabel is te vinden in bijlage 2. Via de dimensies en indicatoren, zijn er enquêtevragen opgesteld. De enquêtevragen zijn zo gemaakt, dat er de volgende antwoordmogelijkheden zijn:

- 1= helemaal mee eens
- 2= mee eens
- 3= neutraal
- 4= mee oneens
- 5= helemaal mee oneens

- 6= Ja
- 7= Nee

Verder zijn er nog specifieke antwoordmogelijkheden die per vraag kunnen verschillen.

Om te komen tot enquêtevragen, zijn eerst de drie kernonderdelen uit hoofdstuk 2 'Theoretisch kader' gepakt. Om uit deze drie kernonderdelen dimensies te maken, zijn de verschillende modellen, leefstijlfactoren en theorieën gebruikt.

Voor de factor 'bewustwording' zijn de KLG model, Stages of Change model, ASE-model en de I-change model gebruikt. De belangrijkste vragen uit de eerste stap of fase om de bewustwording op een zodanig niveau te krijgen, zijn toegepast in het operationaliseringstabel om daarmee enquêtevragen te maken.

Voor de factor 'leefstijl' zijn de vijf verschillende leefstijlfactoren gebruikt. Elk leefstijlfactor heeft zijn normen, richtlijnen en mogelijke gevolgen. Deze zijn toegepast in het operationaliseringstabel om daarmee enquêtevragen te maken.

Voor de factor 'leefstijlinterventies', worden de acties uit het theoretisch kader gebruikt in het operationaliseringstabel. De leerlingen krijgen de vraag of deze acties zijn

ondernomen binnen het Scheldemond College en of de leerlingen aan deze of andere leefstijlinterventies hebben deelgenomen.

Naast de enquêtevragen voor de leerlingen, is er ook een topiclijst gemaakt voor de respondenten die worden geïnterviewd. De topiclijst bestaat uit vragen over de bewustwording van de leerlingen en de leefstijlfactor ‘voeding’ van de leerlingen. De topiclijst staat in bijlage 3.

3.5 Betrouwbaarheid en validiteit

De betrouwbaarheid en validiteit zijn belangrijke indicatoren voor de kwaliteit van de verzamelde data. *“Betrouwbaarheid is de mate waarin een meting onafhankelijk is van toeval”* (Baarda, 2014). Toeval kan voortkomen uit:

- het gebruikte instrument
- de onderzochte persoon
- de omstandigheden
- de onderzoeker, de interviewer en/of de observator

Bij de validiteit wordt er onderscheid gemaakt tussen instrumentele validiteit en ecologische validiteit. *“Instrumentele validiteit is de mate waarin je meet wat je beoogt te meten”* (Baarda, 2014). De onderzoeker meet dus wat hij daadwerkelijk zegt te meten. De ecologische validiteit daarentegen zegt iets over de geldigheid van de resultaten (Verhoeven, 2016).

De betrouwbaarheid van dit onderzoek is gewaarborgd, doordat dezelfde enquêtes bij de leerlingen en topiclijst bij iedere interview worden gebruikt. Hierdoor worden de vragen niet anders geïnterpreteerd en worden de meetinstrumenten onder dezelfde condities afgenomen. De interviews zijn middels de audiorecorder-app op de mobiele telefoons opgenomen. Hierdoor is het mogelijk om de relevantie informatie te coderen. Dit zorgt eveneens dat de betrouwbaarheid verhoogt. Als laatste is er ook triangulatie toegepast. De geldigheid van de onderzoeksresultaten van de enquête over voeding worden versterkt door de interviews met de kantine medewerkers.

De instrumentele validiteit is hoog, omdat er gebruik is gemaakt van een gestructureerd enquête met gesloten vragen en vaststaande onderwerpen in een topiclijst bij semigestructureerde interviews. Met deze vorm van enquêtes is er cijfermatige gegevens verzameld van de leerlingen op het Scheldemond College over hun bewustwording van een gezonde leefstijl en over hun leefstijl. Daarnaast is er met semigestructureerde interviews diepgaande informatie naar boven gehaald en heeft de onderzoeker ook ruimte om uit te wijken van de topiclijst. Er is met de interviews goed doorgevraagd. Daarnaast heeft een proefinterview en het anoniem afnemen van het interview gezorgd voor een verhoging van de instrumentele validiteit.

De externe validiteit is de mate waarin de onderzoeksresultaten generaliseerbaar zijn. Wanneer dit onderzoek op een andere plaats wordt uitgevoerd, zullen de resultaten ook anders zijn. Andere scholen hanteren wellicht andere leefstijlinterventies en de leerlingen kunnen een verschillend bewustwording en leefstijl hebben. Wanneer dit onderzoek op een andere tijd wordt uitgevoerd, is het nog onduidelijk of de resultaten verschillen. Dit is onder andere afhankelijk van het effect van de huidige leefstijlinterventies en hoeveel leerlingen hieraan deelnemen.

3.6 Ethische overwegingen

Het onderzoek heeft geen nadelige gevolgen voor de respondenten, omdat de enquêtes en interviews anoniem zijn afgenomen en beoordeeld. De namen van de respondenten worden niet verstrekt aan een derde partij en alleen de uitslagen van het totale onderzoek worden gepubliceerd aan de begeleiders van het onderzoek en de directeur van het Scheldemonnd College. In de uitnodiging voor het invullen van de enquête en bij het maken van een afspraak voor een interview, staat aangegeven dat de resultaten anoniem worden verwerkt voor alleen het onderzoek.

4. Resultaten

De meest opvallende uitkomsten en verkregen informatie van het onderzoek staan in dit hoofdstuk beschreven. Hierbij is er een onderscheid gemaakt in de kwantitatieve gegevens en de kwalitatieve gegevens.

4.1 Kwantitatieve resultaten

4.1.1 Algemene gegevens

De kwantitatieve gegevens zijn verkregen door het afnemen van enquêtes. De resultaten van de enquêtes zijn van de leerlingen van de opleidingsniveau Havo en Vwo van de klassen 1 t/m 6 op het Scheldemond College.

In totaal hebben 280 leerlingen de enquête ingevuld, waarvan 258 de enquête volledig hebben ingevuld. In figuur 17 is de verdeling af te lezen van de respondenten. In de tabel is af te lezen hoeveel mannen en vrouwen de enquête hebben ingevuld, hoeveel mannen en vrouwen van welke klas en opleidingsniveau de enquête hebben ingevuld en hoeveel respondenten een specifieke leeftijd hebben.

Rijlabels	12 jaar of jonger	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17 jaar	18 jaar of ouder	Eindtotaal
▼ Man	37	47	27	11	13	11	13	159
▼ 1e klas	37	38	2					77
Havo	7	9	1					17
Havo/Vwo	19	20	1					40
Vwo	11	9						20
▼ 2e klas		9	19	1				29
Havo		3	7	1				11
Vwo		6	12					18
▼ 3e klas			5	4				9
Vwo			5	4				9
▼ 4e klas			1	6	7			14
Vwo			1	6	7			14
▼ 5e klas					6	9	9	24
Havo					6	9	8	23
Vwo							1	1
▼ 6e klas						2	4	6
Vwo						2	4	6
▼ Vrouw	33	30	28	12	5	10	3	121
▼ 1e klas	33	18	3					54
Havo	3	6	3					12
Havo/Vwo	19	8						27
Vwo	11	4						15
▼ 2e klas		12	13	1				26
Havo		5	8	1				14
Havo/Vwo			1					1
Vwo		7	4					11
▼ 3e klas			12	4	1			17
Havo			2	3				5
Havo/Vwo			1					1
Vwo			9	1	1			11
▼ 4e klas				7	2			9
Havo				1				1
Vwo				6	2			8
▼ 5e klas					2	10	2	14
Havo					2	10	2	14
▼ 6e klas							1	1
Vwo							1	1
Eindtotaal	70	77	55	23	18	21	16	280

Fig. 17 Response onderzoekspopulatie (n=280)

In het onderstaande tabel is af te lezen wat de gemiddelde BMI is van de verschillende leeftijden per geslacht en opleidingsniveau van de respondenten.

Gemiddeld van BMI		Kolomlabels							
Rijlabels		12 jaar of jonger	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17 jaar	18 jaar of ouder	Eindtotaal
▼ Man		17,3	18,2	19,6	18,9	20,4	20,8	22,6	19,0
Havo		16,1	18,4	19,8	19,2	22,2	20,9	22,3	19,8
Havo/Vwo		17,9	17,4	21,8					17,8
Vwo		16,9	19,0	19,3	18,9	18,8	20,8	22,9	19,1
▼ Vrouw		17,5	18,3	19,0	21,3	21,4	22,9	22,0	19,1
Havo		17,4	17,0	18,8	20,5	22,1	22,9	18,7	19,5
Havo/Vwo		17,9	18,3	20,0					18,1
Vwo		16,9	19,6	19,0	21,9	21,0		28,6	19,4
Eindtotaal		17,4	18,2	19,3	20,2	20,7	21,8	22,5	19,0

Fig. 18 Gemiddelde BMI-waarden verdeeld onder het geslacht, opleidingsniveau en leeftijd

4.1.2 Leefstijlfactor bewegen

De respondenten hebben aangegeven wat de frequentie en duur van hun sportgedrag is op school en buiten schooltijd. In het onderstaande figuur is het af te lezen dat de respondenten (n=280) vooral één dag (30,0%) of twee dagen (34,5%) per week sporten op school. Op school sporten de respondenten grotendeels (62,9%) langer dan 60 minuten. Buiten schooltijd sport 11,8% van de respondenten niet en is de frequentie van de wel sporters verdeeld onder zes keren. Hierbij is af te lezen dat de wel sporters grotendeels (67,9%) langer sporten dan 60 minuten per keer.

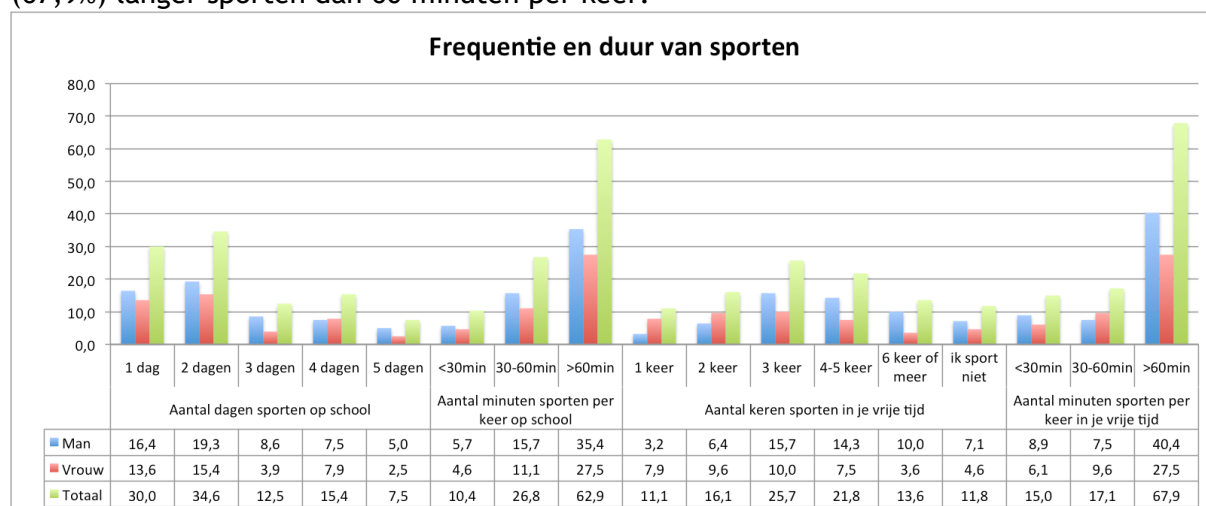


Fig. 19 Frequentie en duur van sporten van de respondenten (n=280)

Het sedentair gedrag van de respondenten (n=280) is af te lezen in figuur 20. Hierin is af te lezen dat de respondenten (n=280) zowel door de weeks (92,5%) als in het weekend (85,4%) meer dan twee uur zitten .

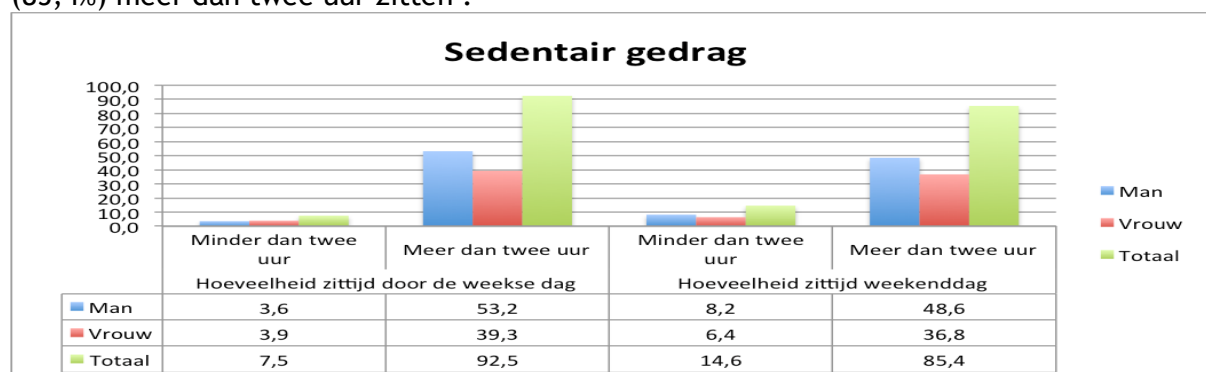


Fig. 20 Sedentair gedrag van de respondenten (n=280)

In figuur 21 is af te lezen of de respondenten voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) onder de 18 (n=262), NNGB boven de 18 (n=15), de Fitnorm (n=280) en de combinorm (n=280). Bij alle drie de Nederlandse beweegnomen is af te lezen dat er pieken zijn bij het antwoorden op de vragen met 'Ja'.

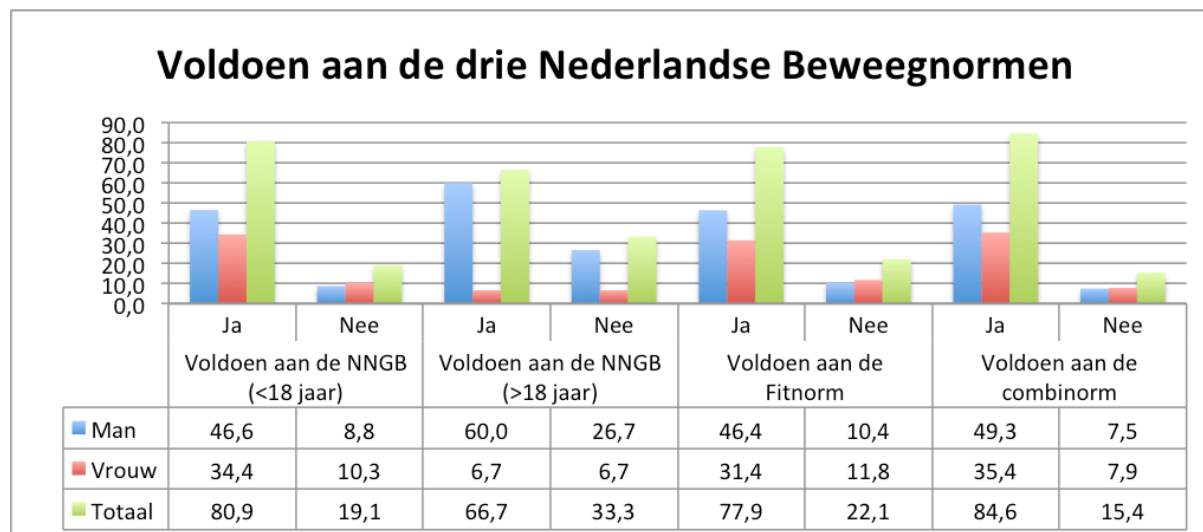


Fig. 21 De drie Nederlandse beweegnomen onder de respondenten

4.1.3 Leefstijlfactor roken

In figuur 22 is het rookgedrag van de respondenten (n=280) af te lezen. Hierin is duidelijk af te lezen dat de respondenten grotendeels vroeger niet hebben gerookt (96,4%) en op dit moment niet roken (97,5%). Van de respondenten die wel roken, roken de helft op het schoolplein.

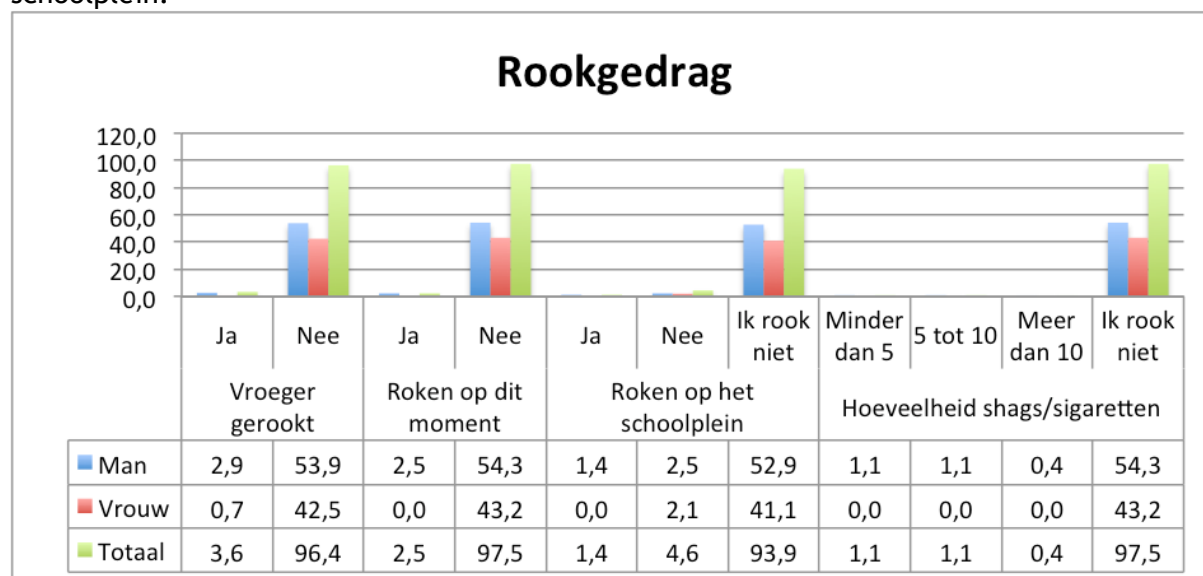


Fig. 22 Het rookgedrag van de respondenten (n=280)

4.1.4 Leefstijlfactor alcohol

In figuur 23 is het alcoholgebruik van de respondenten (n=280) in kaart gebracht. Hierin is af te lezen dat 38,2% van de respondenten wel eens een alcoholhoudende drank heeft gedronken en dat 18,6% van de respondenten in de laatste 30 dagen een alcoholhoudende drank heeft gedronken. De respondenten die drinken, drinken gemiddeld vooral 13 glazen of minder per week.

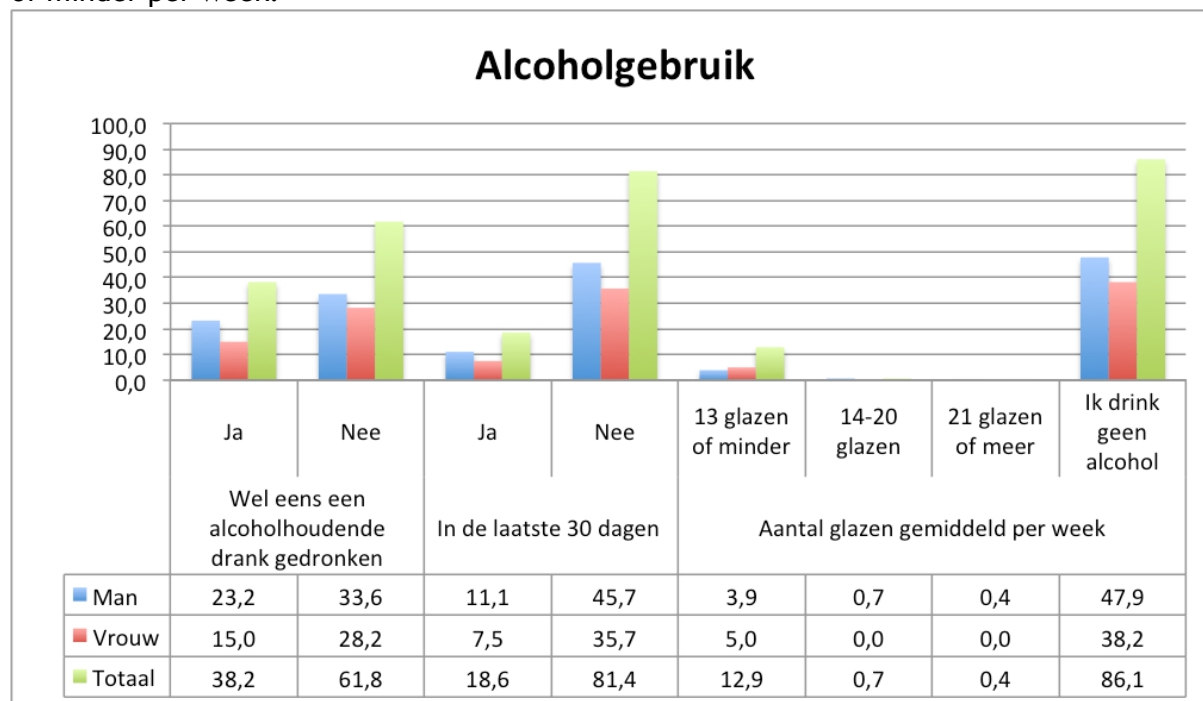


Fig. 23 Het alcoholgebruik van de respondenten (n=280)

De respondenten die door de weeks alcohol benuttigen (n=17) drinken op maandag t/m donderdag vooral (88,2%) op één dag, waarvan grotendeels (64,7%) één glas. De respondenten die op de weekenddagen alcohol benuttigen (n=48) drinken op vrijdag t/m zondag vooral (81,3%) op één dag alcohol, waarbij er een verspreiding is van het aantal glazen benuttigen.

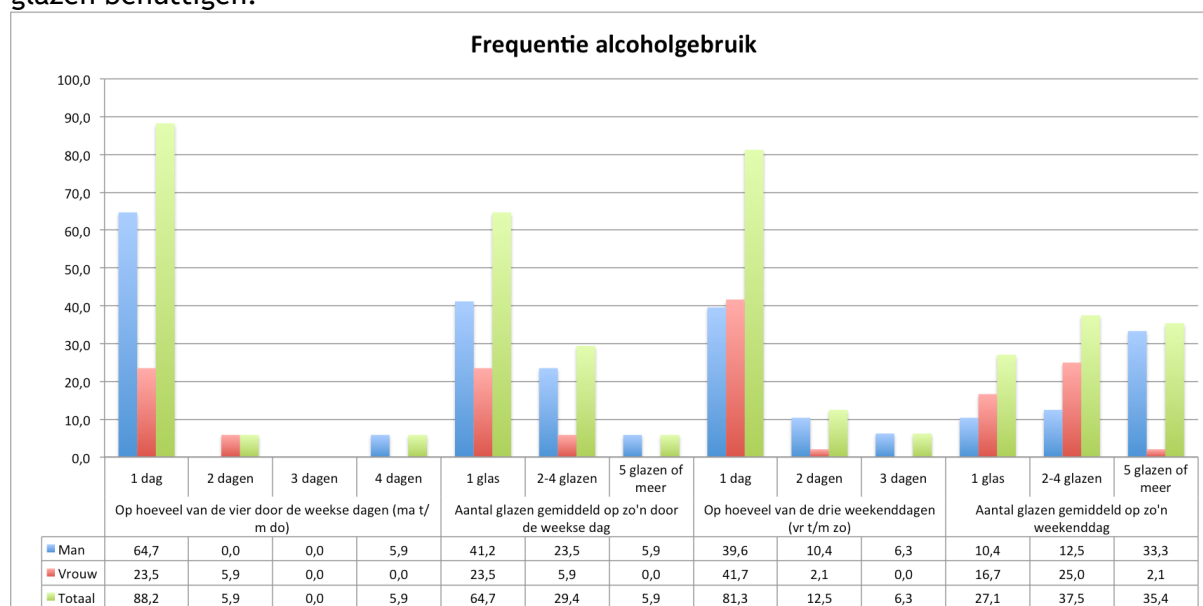


Fig. 24 Frequentie van de alcoholgebruikers

4.1.5 Leefstijlfactor voeding

In figuur 25 is het consumptiegedrag van fruit, groente, vette vis en suikerhoudende drank in kaart gebracht. Van de respondenten (n=280) eet 44,3% dagelijks geen twee stukken fruit met een totale gewicht van 200 gram, 17,9% eet niet dagelijks 200 gram groente, 60,4% eet niet wekelijks minimaal één keer een vette vis en drinkt 55,4% van de respondenten dagelijks suikerhoudende dranken.

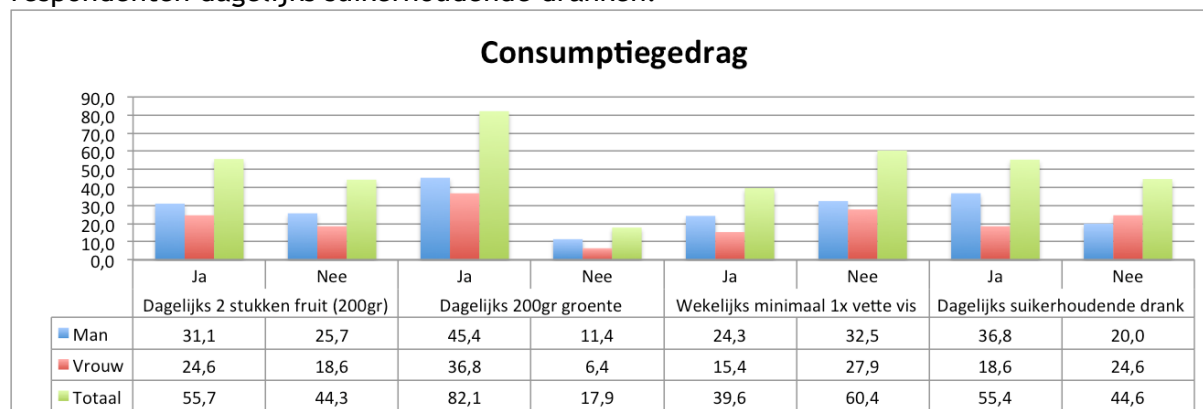


Fig. 25 Consumptiegedrag van fruit, groente, vette vis en suikerhoudende drank (n=280)

4.1.6 Leefstijlfactor ontspanning

In figuur 26 is de werkdruk en de stress door schoolwerk en op school van de respondenten (n=280) in kaart gebracht. Van de respondenten ervaren 66,1% werkdruk op school, 59,6% ervaren thuis werkdruk door hun schoolwerk en 47,9% van de respondenten ervaart stress op school.

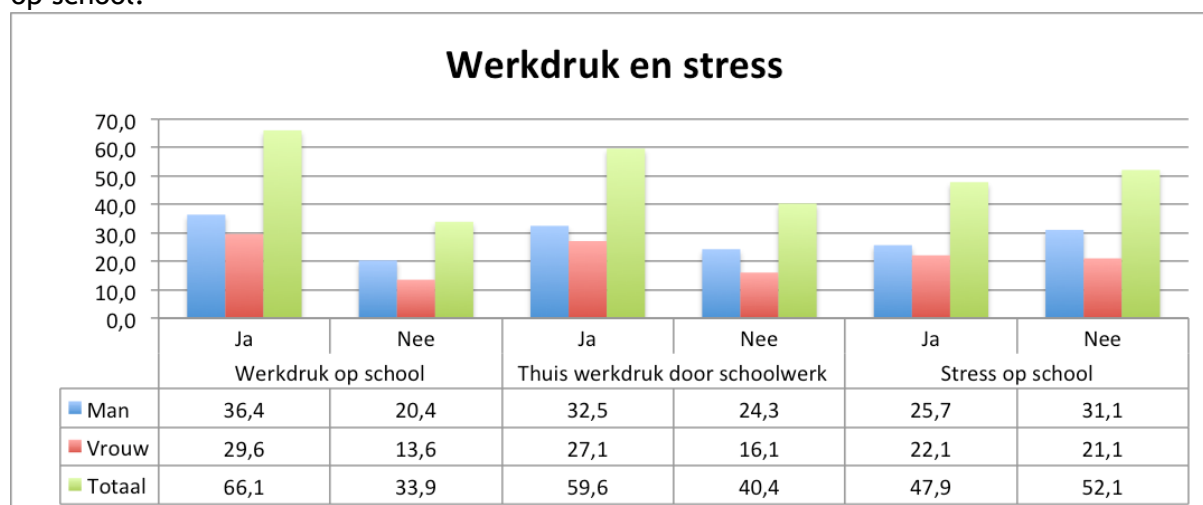


Fig. 26 Werkdruk en stress door schoolwerk en op school (n=280)

4.1.7 Leefstijlinterventies

De respondenten hebben in figuur 27 aangegeven of zij op de hoogte zijn van de sportieve buitenschoolse activiteiten, of zij hieraan deelnemen en of zij gebruikmaken van de attributen op het schoolplein om te bewegen.

Twee derde (67,4%) van respondenten (n=267) geeft aan dat zij op de hoogte zijn van de sportieve buitenschoolse activiteiten. Ruim de helft (53,2%) van de respondenten geeft aan dat zij deelnemen aan deze sportieve buitenschoolse activiteiten. Als het gaat om de attributen op het schoolplein, zoals de voetbalvelden en de tafeltennistafels, geeft 60,7% van de respondenten aan dat zij hiervan gebruikmaken in de pauzes, tussenuren of na schooltijd.

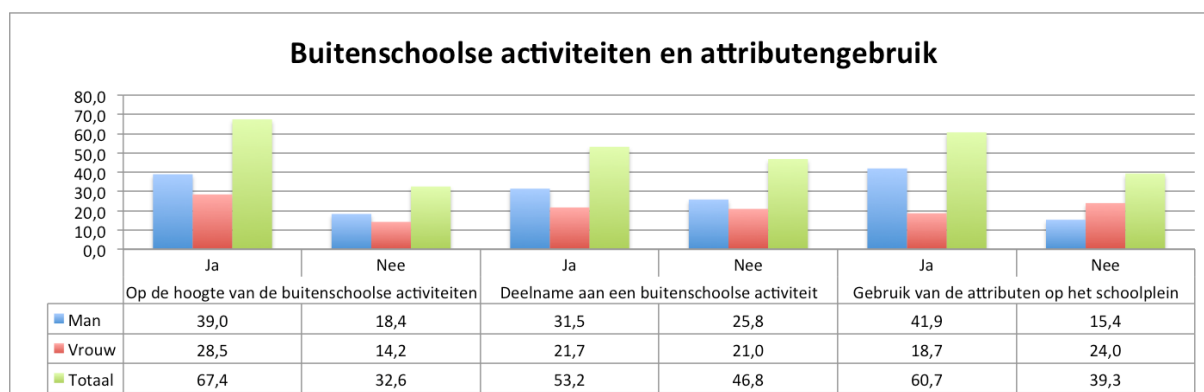


Fig. 27 Buitenschoolse activiteiten en attributengebruik (n=267)

Voor de wel of geen deelname aan de sportieve buitenschoolse activiteiten hebben de respondenten (n=267) drie verschillende redenen. De activiteiten zijn (niet) leuk, de vrienden van de respondenten deden er (niet) aan mee en/of zij vinden sporten zelf (niet) leuk.

De respondenten geven aan dat zij vooral de activiteit zelf leuk vinden (42,8%) en dat zij zelf van sporten houden (43,6%). De respondenten die niet hebben deelgenomen aan de sportieve activiteiten buiten schooltijd geven vooral aan dat zij de activiteit niet leuk vonden (28%).

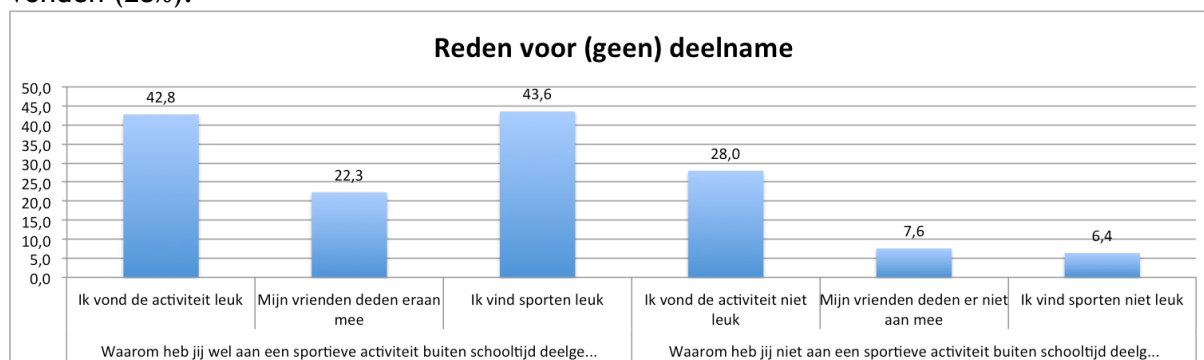


Fig. 28 Reden voor (geen) deelname aan sportieve buitenschoolse activiteiten (n=267)

Als het gaat om het organiseren van sportdagen en dagen die gericht zijn op het verbeteren van de kennis over sport en gezondheid, geven de respondenten (n=267) het volgende aan:

- 42,3% van de respondenten geven aan dat er onvoldoende sportdagen worden georganiseerd
- 54,3% van de respondenten geven aan dat er onvoldoende dagen worden georganiseerd die gericht zijn op het verbeteren van hun kennis over sport en gezondheid

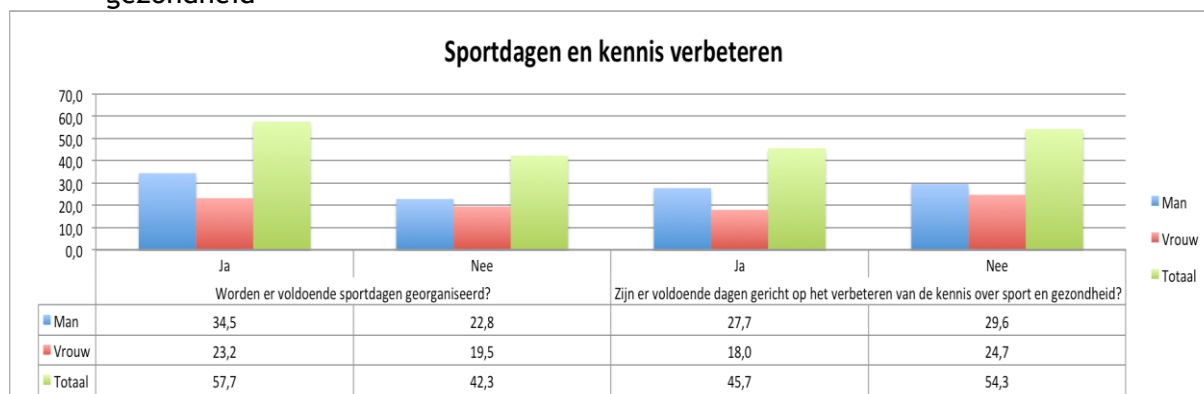


Fig. 29 Organisatie van sportdagen en dagen over sport en gezondheid (n=267)

Verder hebben de respondenten (n=267) ook een cijfer gegeven over de sportieve activiteiten die buiten schooltijd worden georganiseerd, over de verplichte sportdagen en over de attributen op het schoolplein. De gemiddelde cijfer voor de sportieve activiteiten buiten schooltijd is een 6,8, voor de verplichte sportdagen een 7 en voor de attributen op het schoolplein een 6,8.

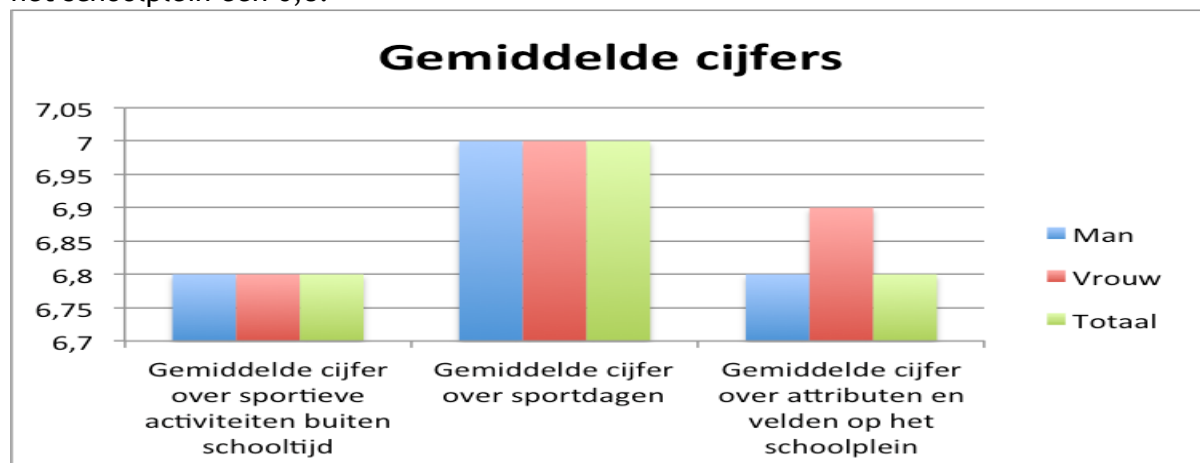


Fig. 30 Gemiddelde cijfers over de sportdagen en attributen (n=267)

4.1.8 ASE-model

De kennis van de respondenten over de drie Nederlandse Bewegnormen is in figuur 31 in kaart gebracht. Hierin is af te lezen of de respondenten de drie Nederlandse bewegnormen kennen. 65,1% van de respondenten (n=258) geeft aan dat zij de NNGB niet kennen, 82,6% kent de Fitnorm niet en 89,9% van de respondenten kent de Combinorm niet.

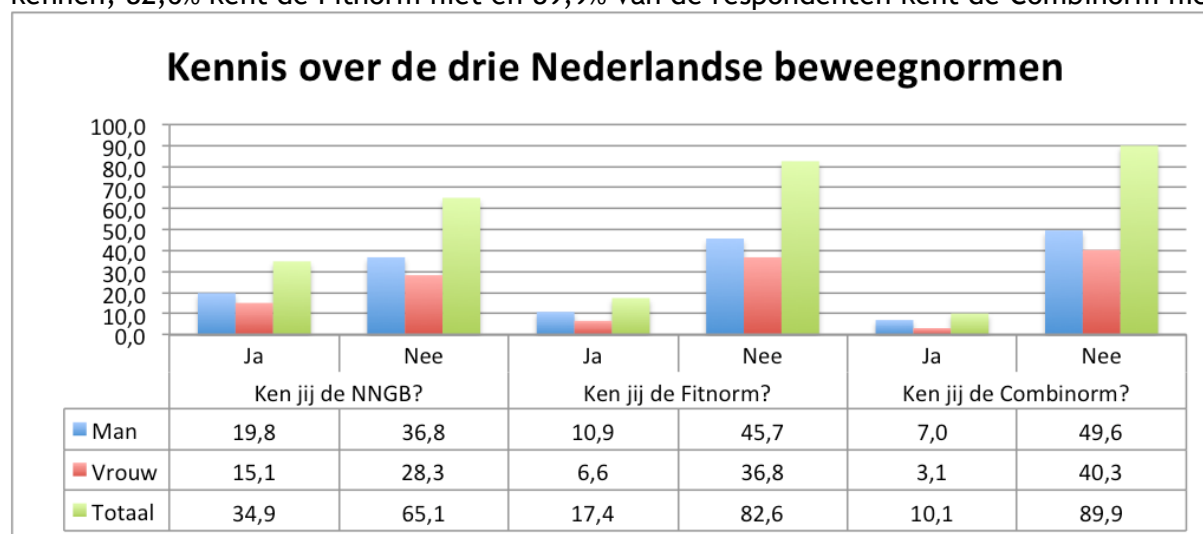


Fig. 31 Kennis over de drie Nederlandse bewegnormen (n=258)

Naast de kennis over de drie Nederlandse Bewegnormen, zijn de respondenten ook gevraagd of zij de richtlijnen van verschillende normen omtrent beweging kennen. Hieruit zijn de volgende resultaten naar voren gekomen:

- 75,6% van de respondenten kent de richtlijnen voor de NNGB niet
- 85,7% van de respondenten kent de richtlijnen voor de Fitnorm niet
- 90,7% van de respondenten kent de richtlijnen voor de Combinorm niet
- 91,1% van de respondenten kent de richtlijnen voor sedentair gedrag niet
- 57,4% van de respondenten kent de richtlijnen voor lichamelijke inactiviteit niet

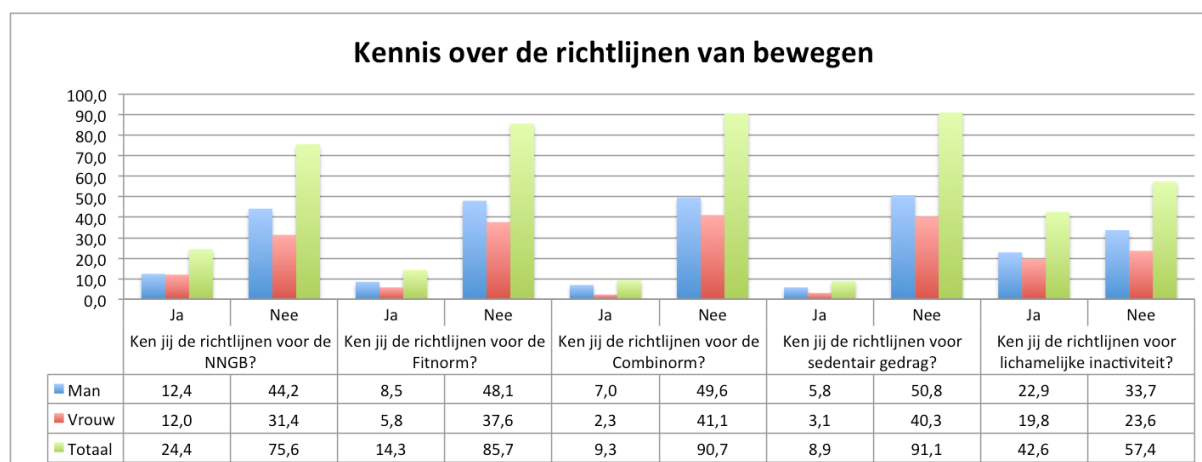


Fig. 32 Kennis over de richtlijnen omtrent bewegen (n=258)

Verder zijn de respondenten (n=258) ook gevraagd naar hun kennis over de overige leefstijlfactoren. Hierover is het volgende af te lezen in figuur 33:

- 38,4% van de respondenten kent de richtlijnen voor roken niet
- 36,2% van de respondenten kent de richtlijnen voor alcoholgebruik niet
- 19,4% van de respondenten kent de richtlijnen voor een gezond voedingspatroon niet

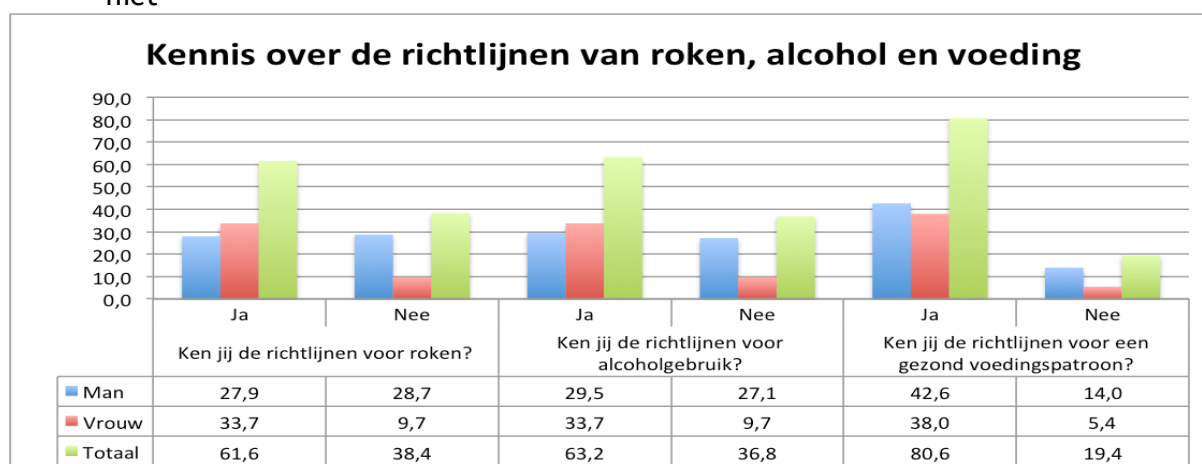


Fig. 33 Kennis over de richtlijnen van roken, alcohol en voeding (n=258)

Als laatste zijn de respondenten (n=258) ook gevraagd naar de kennis over een (on)gezonde leefstijl. Ongeveer een kwart van de respondenten (23,6%) geven aan dat zij geen voldoende kennis hebben over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl en 10,5% van de respondenten geeft aan dat zij onvoldoende kennis hebben over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl.

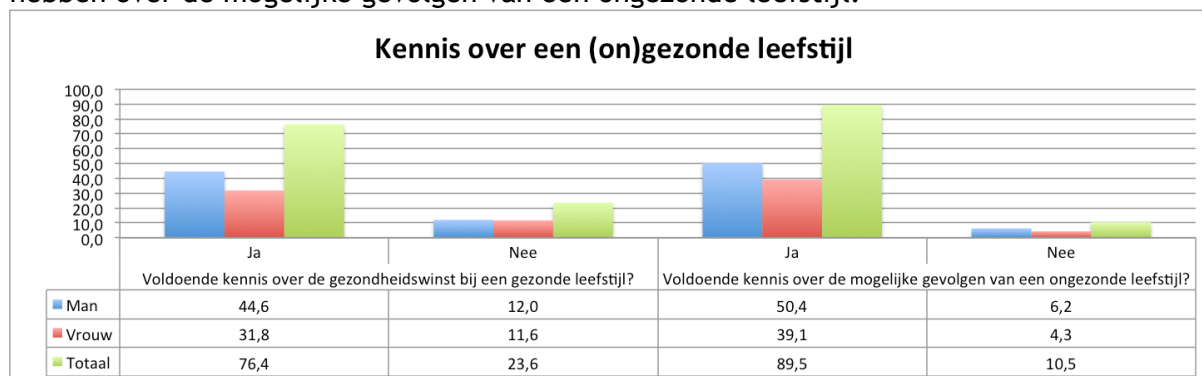


Fig. 34 Kennis over een (on)gezonde leefstijl (n=258)

Over de mogelijke gevolgen van de individuele leefstijlfactoren zijn de respondenten gevraagd of zij hiervan bewust zijn. De resultaten van de respondenten (n=258) staan in figuur 35 en geven het volgende aan:

- 91,1% van de respondenten is bewust van de mogelijke gevolgen van onvoldoende beweging
- 96,5% van de respondenten is bewust van de mogelijke gevolgen van roken
- 94,6% van de respondenten is bewust van de mogelijke gevolgen van overmatige alcoholconsumptie
- 93% van de respondenten is bewust van de mogelijke gevolgen van een ongezonde voedingspatroon
- 82,9% van de respondenten is bewust van de mogelijke gevolgen van onvoldoende ontspanning

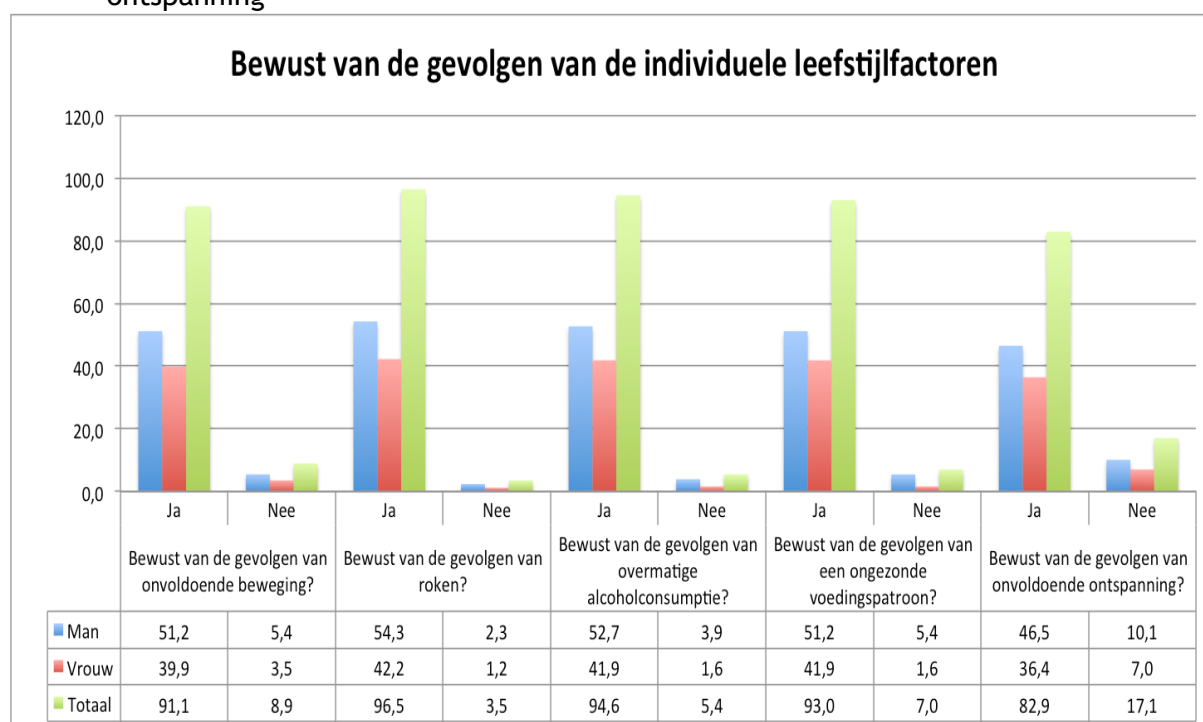


Fig. 35 Bewustzijn over de mogelijke gevolgen van individuele leefstijlfactoren (n=258)

De omgeving van de respondenten is meegenomen in de vragenlijst van de enquête. In figuur 36 is af te lezen wat de respondenten denken over de kennis van hun omgeving en of de respondenten zelf makkelijk beïnvloedbaar zijn door hun omgeving. De respondenten (n=258) geven aan dat 88% vindt dat hun omgeving voldoende kennis heeft over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl en dat 88,4% vindt dat hun omgeving voldoende kennis heeft over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl. Verder geeft 25,2% van de respondenten aan dat zij makkelijk beïnvloedbaar zijn door hun omgeving.

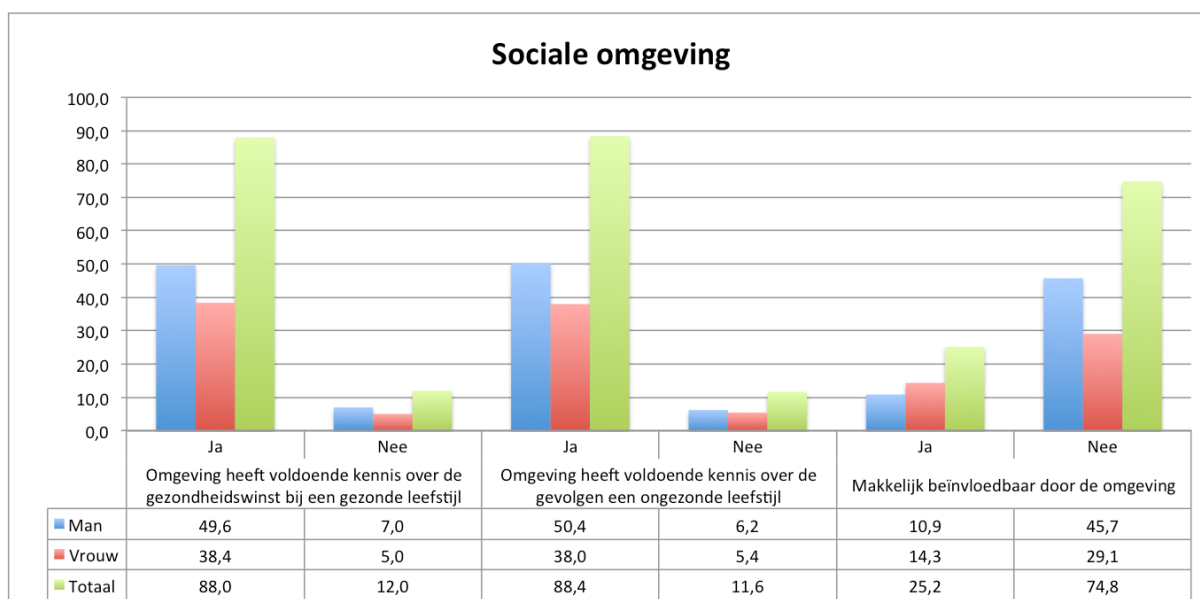


Fig. 36 Kennis en beïnvloeding van de sociale omgeving (n=258)

De resultaten van de laatste factor van het ASE-model, zelf-effectiviteit, staan beschreven in figuur 37. Van de respondenten (n=258) geeft 10,9% aan dat zij onvoldoende vaardigheden beschikken om een gezonde leefstijl te hanteren en geeft 19,8% aan dat zij barrières ervaren waardoor zij niet een gezonde leefstijl kunnen hanteren.

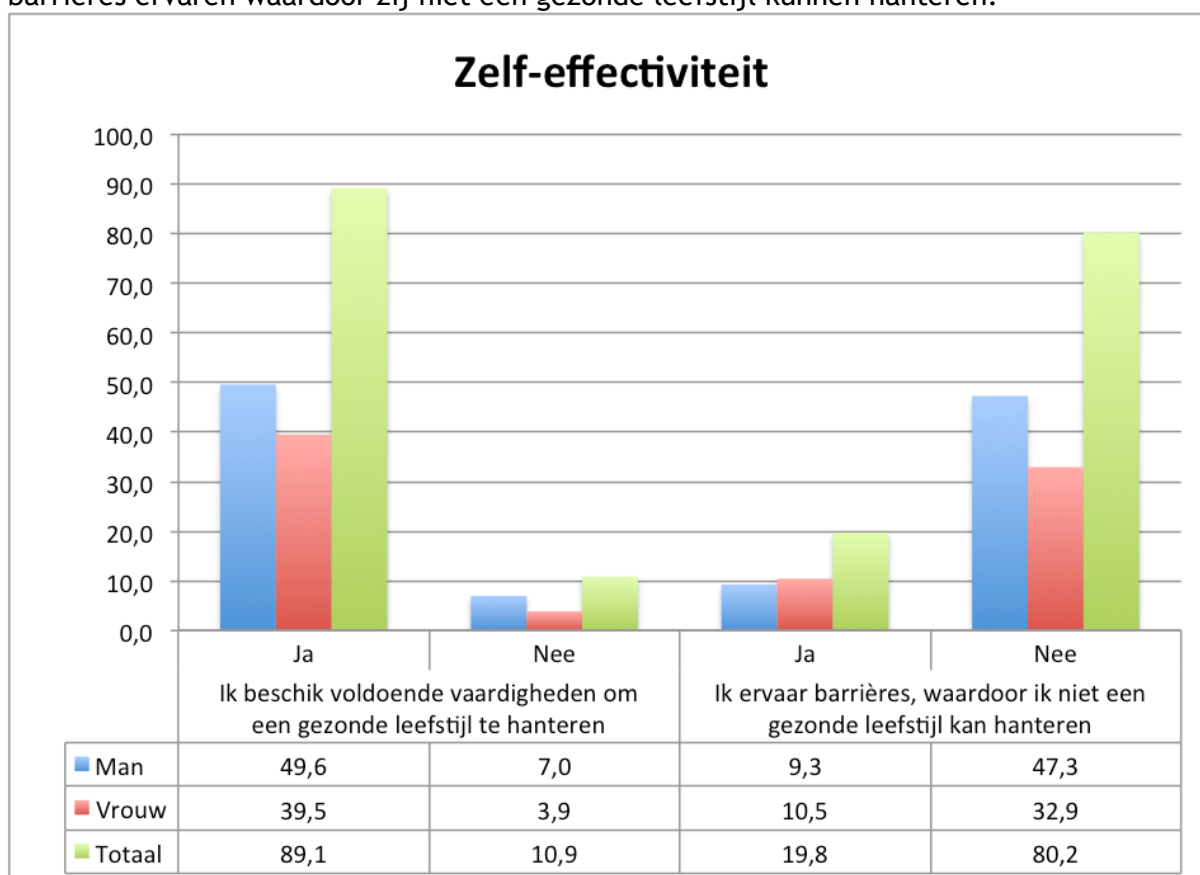


Fig. 37 Vaardigheden en barrières van de respondenten (n=258)

4.2 Kwalitatieve resultaten

4.2.1 Voeding

Door middel van interviews is er informatie verkregen over de leefstijlfactor 'voeding' van de leerlingen op het Scheldemond College.

Leefstijlfactor 'Voeding'			
Dimensie		Informatie uit interview	Gebouw/ opleidingsniveau
1a	Dranken	- Een koffiemachine is gekomen op verzoek van de leerlingenraad - De interesse in water is gestegen - Nieuw product aangeboden: O2 water (water met een smaakje)	Gebouw Sardijn (HAVO/VWO)
1b	Dranken	- De interesse in water is gestegen - Nieuw product aangeboden: O2 water (water met een smaakje) - Water met munt wordt goed verkocht aan meiden met een Marokkaanse achtergrond. Verder verkoopt water met een smaakje niet goed.	Gebouw Wielingen (VMBO/MAVO)
2a	Groente en fruit	- Seizoensgebonden fruit is te koop in de kantine - Groente is aanwezig op sommige soorten broodjes	Gebouw Sardijn (HAVO/VWO)
2b	Groente en fruit	- Seizoensgebonden fruit is te koop in de kantine - Groente is aanwezig op sommige soorten broodjes	Gebouw Wielingen (VMBO/MAVO)
3a	Smeer- en bereidingsvetten	De snacks worden niet gefrituurd, maar in de oven voorbereid	Gebouw Sardijn (HAVO/VWO)
3b	Smeer- en bereidingsvetten	De snacks worden niet gefrituurd, maar in de oven voorbereid	Gebouw Wielingen (VMBO/MAVO)
4a	Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei	- De snacks verkopen het beste - Elke dag een andere soort snack in de kantine (dagaanbieding)	Gebouw Sardijn (HAVO/VWO)
4b	Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei	- De snacks verkopen het beste (frikadellen broodjes en kipburger hot en spicy) - Elke dag een andere soort snack in de kantine (dagaanbieding) - Dit gebouw heeft ook halal frikadellen. Deze zijn duurder dan de 'normale' frikadellen	Gebouw Wielingen (VMBO/MAVO)
5a	Brood, graanproducten en aardappelen	- Alles is bruin brood, vanwege de gezonde schoolkantine - Veel commentaar over de overgang van wit naar bruin brood - Brood is het grootste en meest variërende aanbod in de kantine	Gebouw Sardijn (HAVO/VWO)

		- De tosti's verkopen het beste. Toen het wit brood was, voordat Catermaat de kantineaanbod overnam, verkochte de tosti's nog beter - Een broodje zalm verkoopt het slechtst	
5b	Brood, graanproducten en aardappelen	- Alles is bruin brood, vanwege de gezonde schoolkantine - Veel commentaar over de overgang van wit naar bruin brood - Brood is het grootste en meest variërende aanbod in de kantine - De tosti's verkopen het slechtst	Gebouw Wielingen (VMBO/MAVO)

Hieronder staan foto's met daarop het aanbod van voedsel en drank in de schoolkantine. Achter de producten staan de prijs en het aantal calorieën vermeld. Een document ontvangen over het totale aanbod van producten en de verkoopcijfers hiervan was niet mogelijk. De eigenares van Catermaat verstrekt deze gegevens liever niet, in verband met informatie die indirect bij de concurrentie kan belanden.



Fig. 38 Een lijst met verschillende broodjes en een aanbieding

Deze lijst met verschillende broodjes en de aanbieding wisselen om elk kwartaal of het half jaar.



Fig. 39 Een lijst met alle overige producten en dagaanbiedingen van snacks

De lijst met alle overige producten, in figuur 39, zijn standaard producten die altijd te verkrijgen zijn in de schoolkantine. De dagaanbiedingen veranderen met de andere producten en aanbiedingen elke kwartaal of half jaar mee. Een dagaanbieding houdt in dat er elke dag een andere snack verkrijgbaar is in de kantine.

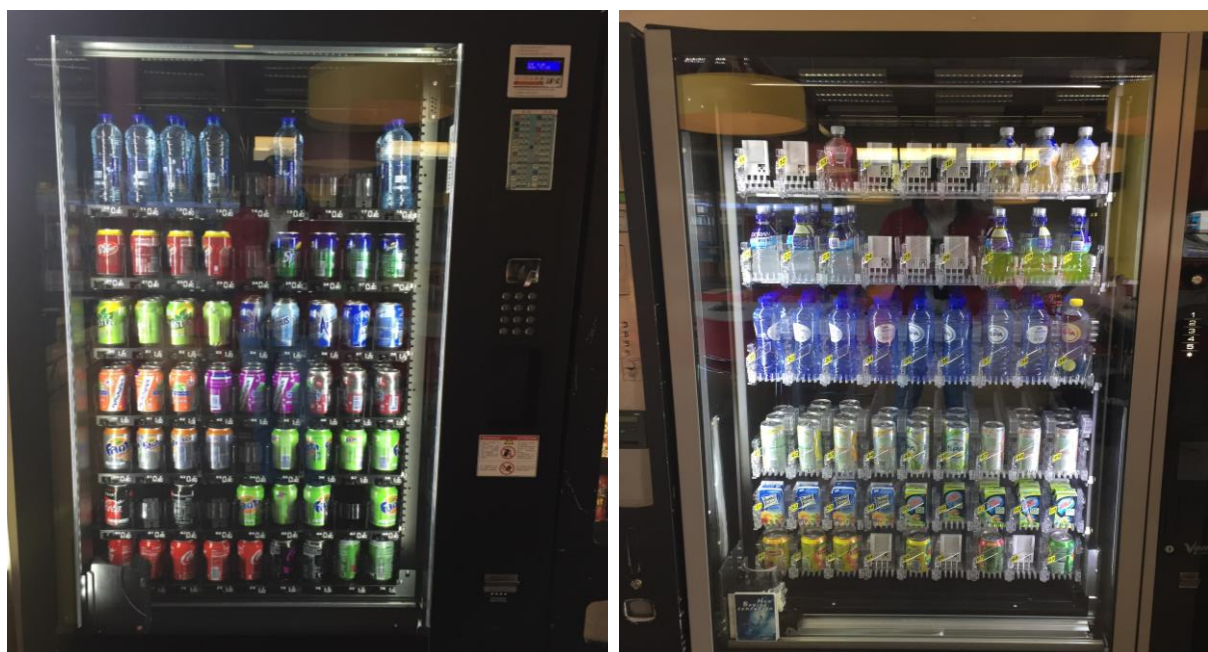


Fig. 40 Frisdrankautomaten in de schoolkantine

Op figuur 40 is te zien dat het Scheldemond College verschillende soorten frisdranken beschikbaar heeft in de automaten. Deze automaten staan zowel in gebouw Sardijn als gebouw Wielingen.



Fig. 41 Etenswaren in de automaten

Op figuur 41 is te zien dat het Scheldemond College verschillende etenswaren beschikbaar heeft in de automaten. Deze automaten staan zowel in gebouw Sardijn als gebouw Wielingen.

4.2.2 Schoolkantine

Het Scheldemond College heeft twee kantinemedewerkers, die in dienst zijn bij het cateringbedrijf Catermaat. Elke kantinemedewerker werkt in één van de twee gebouwen van het Scheldemond College. Zij zijn verantwoordelijk voor alle zaken in de schoolkantine en de personeelskamers. Zij maken al het eten klaar en ruimen alles op.

De producten die in de kantine worden verkocht, worden verzorgd door Catermaat. De eigenares van Catermaat beschrijft Catermaat als volgt:

“Catermaat is een cateringbedrijf die zich gericht bezighoudt met de catering tussen Vlissingen en Breda. Samen met 16 operators en cateringmedewerkers bieden wij koffie op maat, vendingautomaten en voeding en dranken voor in de kantine bij scholen en bedrijven aan”

Het bedrijf heeft als doelstelling om mensen stapsgewijs betere keuzes te laten maken, waarbij er een assortiment wordt gecreëerd met betere keuzes. Zij houden zich niet volledig aan een model of richtlijn, maar nemen wel de voedingsrichtlijnen van het Voedingscentrum en de Schijf van Vijf mee. Daarnaast willen zij een aantrekkelijke kantine creëren op het gebied van zowel assortiment keuzes als uitstraling.

De schoolkantine van het Scheldemond College heeft het vignet ‘Gezonde Schoolkantine’, waarmee zij dus rekening houden met de gezondheid van het voedsel en voor de kopers voor het maken van een bewuste keuze in de verantwoorde schoolkantine. De snacks worden niet gemaakt in frituurvet, maar in de oven. Wit brood is vervangen voor bruin brood en de broodjes worden belegd met gezondere producten zoals zalm en kip.

Leerlingen op het Scheldemond College letten erg goed op hun geld. Goedkopere producten worden vaker gekocht dan duurdere producten. Dagaanbiedingen van snacks lopen erg hard en een duurdere broodje zalm minder. Daarnaast zijn de leerlingen

regelmatig op de hoogte van de aanbiedingen of de producten in de nabijgelegen supermarkten, kraampjes en frietboeren. Het weer speelt hierbij wel een rol. *“Als het slecht weer is, dan heb ik het druk. Maar nu met de zon, dan zie je ze echt met stoeten naar daar gaan”*, zegt kantinemedewerker 1 in een interview. Prijzen in de kantine blijven altijd hetzelfde en zijn bepaald door Catermaat. De leerlingen in de leerlingenraad hebben enigszins wel hun stem en mening. De prijzen kunnen zij niet verlagen, maar een aanpassing of een uitbreiding in het assortiment kunnen zij altijd aangeven. Een koffiezetapparaat is een toevoeging aan de schoolkantine in gebouw Sardijn.

4.2.3 Leefstijlinterventies

Door middel van e-mailwisselingen is er informatie verkregen over de leefstijlinterventies die op het Scheldemond College worden georganiseerd.

In gebouw Wielingen, waar de leerlingen een VMBO of MAVO opleiding volgen, wordt er aandacht besteed aan leefstijlinterventies. Dit wordt gedaan aan de hand van workshops. Niet alle vijf de leefstijlfactoren worden behandeld in de workshops. Met een niet vaste regelmaat, worden er workshops gegeven over alleen roken en alcohol door mensen van Indigo. Mevrouw De Nooijer, die zich bezighoudt met onder andere het organiseren van deze workshops in dit gebouw, zegt: *“De workshops worden meestal 1x per jaar gegeven, maar niet consequent elk jaar”*. Daarnaast geeft zij aan dat alleen het onderbouw van VMBO deze workshops krijgen en dat de workshops de volgende drie doelstellingen heeft:

1. Bewustwording
2. Tolerantie
3. Waarschuwen

Mevrouw De Nooijer zegt als laatste het volgende over de effectiviteit van de workshops:

“Ja, ze kunnen vertellen wat zij hebben geleerd. Maar of er ook van wordt geleerd is natuurlijk het tweede. Vaak horen leerlingen wel dingen die zij niet wisten”.

In gebouw Sardijn, waar de leerlingen een HAVO of VWO opleiding volgen, wordt er op een andere manier aandacht besteed aan leefstijlinterventies. Meneer Duivendijk, ondersteuningscoördinator HAVO-VWO Scheldemond College, zegt het volgende over de leefstijlfactoren:

“Al deze onderwerpen komen wel aan bod bij mentorbesprekingen met hun klas en in onze bio-methode. We hebben, voor zover ik het weet, geen speciale workshops hier voor”.

5. Discussie

In dit hoofdstuk zijn de gevonden resultaten verklaard en geïnterpreteerd. De resultaten zijn per deelvraag onderling met elkaar en met de theorie geconfronteerd.

5.1 Deelvraag 1

5.1.1 De leefstijlfactor 'bewegen'

Het sportgedrag van de respondenten is hoog, namelijk maar 11,8% van de respondenten sport niet. De respondenten geven aan dat zij grotendeels (67,9%) langer dan 60 minuten sporten per keer buiten schooltijd. Dit kan een reden zijn waarom 80,9% van de respondenten onder de 18 jaar voldoen aan de NNGB. Van de respondenten die ouder zijn dan 18 jaar, voldoen twee derde (66,7%) van de respondenten aan de NNGB. Het voldoen aan de Fitnorm onder de respondenten is iets lager dan de NNGB, namelijk 77,9% en de combinorm scoort het hoogst met 84,6%.

Landelijk gezien scoren de jongeren tussen de 12 en 18 jaar veel slechter dan de respondenten. Landelijk voldoet 26% van de jongeren tot 18 jaar aan de NNGB ten opzichte van de 80,9% van de respondenten die jonger zijn dan 18 jaar. Het voldoen aan de Fitnorm staat in figuur 4 landelijk op 1,9% ten opzichte van de 77,9% van de respondenten en het voldoen aan de combinorm staat landelijk op 27,5% ten opzichte van de 84,6% van de respondenten.

Dat de respondenten veel sporten kan een reden zijn waarom de BMI-waarden van de respondenten gezond zijn. Onder alle leeftijdscategorieën scoren zowel de mannen als de vrouwen allemaal binnen een gezond gewicht.

Het sedentair gedrag onder de respondenten scoort daarentegen erg slecht. Onder de respondenten zit 92,5% door de weeks meer dan twee uur per dag en 85,4% meer dan twee uur per dag in het weekend. Het landelijk advies is om niet langer dan in totaal twee uur per dag te zitten. De respondenten zitten door de weeks erg veel en dat komt vooral door school. De respondenten volgen meerdere lessen per dag die gemiddeld 50 minuten per les duren. In het weekend zitten de respondenten iets minder, maar nog steeds erg veel. Het is niet onderzocht waarom de respondenten in het weekend nog steeds veel zitten.

5.1.2 De leefstijlfactor 'roken'

Het rookgedrag onder de respondenten is erg laag. Een mogelijke verklaring hiervoor kan zijn dat een groot deel van de respondenten nog jonger is dan 18 jaar en wettelijk gezien geen sigaretten mogen aanschaffen. Maar 3,6% van de respondenten heeft vroeger gerookt en maar 2,5% van de respondenten rookt op dit moment. Daarnaast rookt maar 1,4% van de respondenten op het schoolplein. Wel is er af te lezen in figuur 22 dat er rokers tussen zitten die 5-10 sigaretten (1,1%) roken of meer dan 10 sigaretten (0,4%).

Het advies voor alle mensen is om niet te beginnen met roken en voor de rokers om meteen te stoppen met roken. Grotendeels van de respondenten (97,5%) roken op dit moment niet. De respondenten scoren met hun rookgedrag iets beter dan de landelijke cijfers. Landelijk gezien rookt 90,5% van de jongeren tussen de 12 en 18 jaar niet ten opzichte van de 97,5% respondenten en landelijk rookt 6,9% van de jongeren wel ten opzichte van de 2,5% respondenten.

5.1.3 De leefstijlfactor 'alcohol'

Het alcoholgebruik onder de respondenten is laag. Een mogelijke verklaring hiervoor kan zijn dat een groot deel van de respondenten nog jonger is dan 18 jaar en wettelijk gezien geen alcohol mogen kopen. Wel heeft 38,2% van de respondenten wel eens een alcoholhoudende drank gedronken en 18,6% van de respondenten in de laatste 30 dagen. Gemiddeld gezien drinken de respondenten per week grotendeels (12,9%) 13 glazen of

minder per week. Enkele respondenten drinken 14-20 glazen per week (0,7%) en 21 glazen of meer per week (0,4%).

Het advies voor jongeren onder de 18 is om beter geen alcohol te drinken. Een groot deel van de respondenten (86,1%) drinkt geen alcohol. Hier scoren de respondenten veel beter dan de landelijke cijfers. Landelijk gezien drinkt 51,7% jongeren tussen de 12-18 jaar geen alcohol. Daarnaast drinkt landelijk gezien 7,2% van de jongeren meer dan 21 glazen per week ten opzichte van de 0,4% van de respondenten die 21 glazen of meer per week drinken.

De respondenten drinken op maanden t/m donderdag (88,2%) en vrijdag t/m zondag (81,3%) grotendeels maar op één van die dagen. Door de weeks is de alcoholconsumptie vooral één glas (64,7%). In het weekend is de consumptie van alcohol verschillend, maar verschillen de cijfers niet veel van elkaar. Wel is het opvallend dat de hoge scores zijn bij 2-4 glazen per weekenddag (37,5%) en 5 glazen of meer (35,4%).

5.1.4 De leefstijlfactor 'voeding'

De kwantitatieve gegevens over de leefstijlfactor voeding geven aan dat niet alle respondenten voldoen aan de voedingsadviezen die zijn opgesteld door de gezondheidsraad. De respondenten eten opmerkelijk voldoende groente (82,1%), namelijk dagelijks minimaal 200 gram. De andere drie voedingsmiddelen worden door respondenten onvoldoende of te veel geconsumeerd. Ruim de helft van de respondenten eet voldoende fruit (55,7%), 39,6% van de respondenten eet te weinig vette vis en ruim de helft van de respondenten (55,4%) drinkt dagelijks suikerhoudende dranken.

In vergelijking met de landelijke cijfers over het consumeren van fruit, groente en vis, die in figuur 8 staan vermeld, is het opvallend dat de respondenten niet slecht scoren.

Landelijk gezien eten jongeren tussen de 12 en 18 jaar maar 22,3% voldoende groente ten opzichte van de 82,1% respondenten die voldoende groente eten. Hier scoren de respondenten veel hoger ten opzichte van de landelijke cijfers. Het consumeren van dagelijks voldoende fruit staat landelijk op 17,4% ten opzichte van de 55,7% respondenten die dagelijks voldoende fruit eten. Landelijk scoren de jongeren met het consumeren van vette vis daarentegen iets beter met 42,5% ten opzichte van de 39,6% respondenten die wekelijks minimaal één keer vette vis eten.

5.1.5 De leefstijlfactor 'ontspanning'

Uit het landelijk onderzoek van Mossevelde is naar voren gekomen dat stress een grote rol speelt in het leven van de jongeren en dat dit onder andere komt door school en studie. De respondenten van het onderzoek op het Scheldemond College geven ook aan stress te hebben door de stress en werkdruk op school of door schoolwerk. Het landelijk onderzoek geeft aan dat:

- 45% van de jongeren is wel eens thuisgebleven van studie of school door oververmoeidheid of stress
- 67% van de jongeren heeft wekelijks één of meerdere keren stress over studie- of schoolzaken
- 79% van de jongeren ervaart stress door prestatiedruk

Het onderzoek heeft niet onderzocht of de leerlingen door stress thuis zijn gebleven of dat stress ontstaat door bijvoorbeeld prestatiedruk. Het onderzoek kan wel aangeven dat ongeveer twee derde van de respondenten (66,1%) werkdruk op school ervaren, ruim de helft (59,6%) werkdruk thuis ervaart door hun schoolwerk en dat ongeveer de helft (47,9%) stress heeft op school. De onderzoeksresultaten komen overeen met de landelijke cijfers. Op het Scheldemond College speelt stress en werkdruk ook zeker een rol.

5.2 Deelvraag 2

5.2.1 De schoolkantine

Op het Scheldemond College wordt er aandacht besteed aan leefstijlinterventies. Het aanbod van de producten op het Scheldemond College is aangepast, sinds Catermaat hierover het zeggenschap heeft. Zo is er in de kantine voor zowel de leerlingen als de docenten meer producten aanwezig die passen bij een gezonde of een betere keuze. Voorbeelden hiervan zijn:

- Wit brood is vervangen voor bruin brood, zodat er meer verzadiging ontstaat
- Water heeft een bredere assortiment gekregen door de komst van O2 water
- Snacks zijn nog wel verkrijgbaar, alleen is er elke dag een andere snack en worden ze bereid in de oven in plaats van in de frituurpan
- Het aantal calorieën staan vermeld bij de producten

Het versterken van de voeding in het beleid is een succesvolle leefstijlinterventie die in het theoretische kader staat vermeld. De schoolkantine bestaat uit meer gezondere en betere keuzes voor de leerlingen, maar de verkoopcijfers geven niet een duidelijke positieve effect aan. De best verkochte producten, zoals tosti's en dagelijkse snacks, zijn geen gezonde producten. Hoewel deze producten een verbetering hebben ondergaan in het soort brood en de bereiding hiervan, zijn dit niet de gezondste keuzes in de schoolkantine. Daarnaast heeft een medewerker van het Scheldemond College, die zich bezighoudt met onder andere de schoolkantines, het volgende gezegd: *“Een frituur hebben wij niet, maar ze kunnen wel een broodje hamburger krijgen. Maar dit is een hamburger uit de oven, dus dat is iets gezonder. Maar dat kunnen ze maar één keer per week krijgen als ik het goed heb?”*. Dat de snacks gezonder worden bereid is een feit, maar het betekent niet dat de leerlingen maar één keer per week een snack kunnen kopen. Leerlingen kunnen alsnog dagelijks een snack verkrijgen in de schoolkantine, alleen is het niet elke dag dezelfde snack. Elke dag een snack beschikbaar stellen zou beter kunnen worden omgezet in twee of drie keer per week. Maar dan kan het volgende probleem ontstaan wat in het theoretische kader staat vermeld, het hebben van een supermarkt of een snackbar in een straal van minder dan één kilometer afstand van de school. Volgens beide kantinemedewerkers vertrekken leerlingen als stoeten naar de supermarkten en snackbars als het lekker weer is of als er aanbiedingen zijn. Daar hebben zij alsnog de mogelijkheid om ongezonde keuzes te maken.

Naast de schoolkantine heeft het Scheldemond College ook vendingautomaten met etenswaren en dranken. Deze automaten bestaan grotendeels uit producten die veel suikers en/of verzadigde vetten bevatten. Als een leerling iets te eten wil uit de automaat, hebben zij de keuze uit chips, snoep, chocolade, koek of cup a soup. Cup a soup is de betere keuze uit dit rijtje, maar dan moet de automaat niet defect zijn. Daarnaast bestaan de dranken op water na alleen uit frisdranken die veel suikers bevatten. De prijzen van frisdranken en water verschillen minimaal. Waterflessen hebben een grotere inhoud, maar zijn niet goedkoper dan bijvoorbeeld een blikje Coca Cola of Fanta.

5.2.2 Workshops

Het aanbieden van kwalitatieve vakken en/of lessen over leefstijlfactoren is een ander voorbeeld van een succesvolle leefstijlinterventie die in het theoretische kader staat. Het Scheldemond College doet dit aan de hand van workshops, mentorbesprekingen en lesstof dat terugkomt tijdens het vak biologie. Gebouw Sardijn en gebouw Wielingen doen dit beide op hun eigen manier.

Gebouw Sardijn heeft niet te maken met workshops die worden georganiseerd en uitgevoerd door externe professionals. Gebouw Sardijn, waar leerlingen HAVO en VWO studeren, krijgen uitleg over verschillende leefstijlfactoren tijdens de mentorklas en biologie. Naast het begeleiden van een klas, geeft een mentor les in een specifieke vak. Dit vak heeft vaak niks te maken met de leefstijlfactoren. Dit betekent dat vele mentoren

niet voldoende kennis hebben over de inhoud van de verschillende leefstijlfactoren, de cue to action, ziektepercepties en risicopercepties. Hierdoor kunnen leerlingen onvoldoende kennis opsteken van deze mentorbesprekingen. Een vakdocent biologie heeft meer kennis over de leefstijlfactoren en kan de leerlingen goed uitleggen wat voor voordelen en nadelen er aan vasthangen bij de leefstijlfactoren.

Gebouw Wielingen, waar leerlingen VMBO of MAVO studeren, heeft wel te maken met workshops. Deze workshops gaan alleen niet over alle leefstijlfactoren, maar is beperkt tot de leefstijlfactoren roken en alcoholgebruik. Deze workshops worden gegeven door mensen van Indigo, die professionals zijn op het gebied van onder andere preventie. Deze workshops worden meestal maar één keer per jaar gegeven en dat is niet consequent elk jaar. Daarnaast worden deze workshops alleen gegeven aan de onderbouwleerlingen die VMBO studeren. Dit betekent dat niet elke leerling in aanmerking komt om zo'n workshop te volgen.

5.2.3 Sportdagen

Een andere succesvolle leefstijlinterventie is het verhogen van de mogelijkheden voor de leerlingen om deel te kunnen nemen aan lichamelijke activiteiten. Het Scheldemon College organiseert sportieve buitenschoolse activiteiten, zoals bijvoorbeeld zaalvoetbal en zaalhockeytoernooien. Alle leerlingen van het Scheldemon College kunnen zichzelf hiervoor vrijwillig inschrijven om hieraan deel te nemen. Een derde (32,6%) van de respondenten geeft aan niet op de hoogte te zijn van de buitenschoolse activiteiten die worden georganiseerd. Dit kan betekenen dat het verspreiden van de informatie over deze activiteiten niet optimaal is.

Ongeveer de helft van de respondenten (46,8%) geeft aan niet deel te nemen aan sportieve buitenschoolse activiteiten. De reden hierachter is vooral omdat zij de activiteit zelf niet leuk vinden (28%). Een kleine groep vindt het belangrijk dat vrienden ook mee doen (7,6%) of ze vinden sporten zelf niet leuk (6,4%). De respondenten die wel mee hebben gedaan aan de buitenschoolse activiteiten geven als belangrijkste redenen aan dat de activiteit leuk is (42,8%) en dat zij van sporten houden (43,6%).

Het Scheldemon College heeft naast haar buitenschoolse lichamelijke activiteiten ook verplichte sportdagen voor haar leerlingen. Bijna de helft (42,3%) van de respondenten vindt dat er te weinig sportdagen worden georganiseerd en ruim de helft van de respondenten (54,3%) vindt dat er te weinig dagen worden georganiseerd die gericht zijn op het verbeteren van hun kennis over sport en gezondheid. De respondenten zijn dus naast de sportieve buitenschoolse activiteiten en verplichte sportdagen ook geïnteresseerd in meer aandacht naar dagen die gericht zijn op het verbeteren van hun kennis.

De respondenten hebben uiteindelijk een cijfer gegeven over de georganiseerde sportieve activiteiten buiten schooltijd, de verplichte sportdagen en over de attributen op het schoolplein. De gemiddelde cijfers komen erg overeen met elkaar en zit tussen de 6,8 en een 7.

5.3 Deelvraag 3

5.3.1 Attitude

De kennis van de leerlingen over een (on)gezonde leefstijl wordt op het Scheldemon College aan de leerlingen overgebracht door middel van workshops, mentorbesprekingen en in de biologie methode. De resultaten van de enquête geven een goed beeld hoe de kennis van de respondenten ervoor staat op het gebied van normen, richtlijnen en bewustzijn.

De kennis van de respondenten omtrent de drie Nederlandse beweegnormen is laag. De respondenten geven aan dat zij de NNGB het beste kennen van de drie met slechts een

percentage van 34,9%. De Fitnorm en de Combinorm scoren nog lager met 17,4% en 10,1%. De richtlijnen omtrent bewegen scoren ook niet hoog. Ook hier is de NNGB een meer bekendere richtlijn, waarbij ongeveer een kwart van de respondenten (24,4%) zegt deze richtlijnen te kennen. De richtlijnen voor de Fitnorm (14,3%), de Combinorm (9,3%) en sedentair gedrag (8,9%) scoren ook hier erg laag. Opmerkelijk is dat de respondenten de richtlijnen voor lichamelijke inactiviteit wel kennen, namelijk 42,6% van de respondenten zegt deze te kennen.

De respondenten zijn dus niet goed op de hoogte van de beweegnormen en richtlijnen voor bewegen. Dit verhaal is omtrent de richtlijnen voor de andere leefstijlfactoren tegenovergesteld. Hier geven de respondenten aan dat zij de richtlijnen voor roken (61,6%), voor overmatige alcoholgebruik (63,2%) en voor een gezond voedingspatroon (80,6%) beter kennen. Dit kan een reden zijn waarom 76,6% van de respondenten aangeeft voldoende kennis te hebben over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl. Verder betekent het ook dat nog steeds een kwart van de respondenten denkt niet voldoende kennis hierover te beschikken.

Dat ongeveer een kwart van de respondenten (23,6%) denkt niet voldoende kennis te hebben over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl, betekent niet dat zij niet bewust zijn van de mogelijke gevaren van een ongezonde leefstijl. Namelijk 89,5% van de respondenten geeft aan voldoende kennis te hebben over de mogelijk gevolgen van een ongezonde leefstijl. Dit kan dus betekenen dat de respondenten regelmatig informatie te zien of te horen krijgen over de mogelijke gevolgen en gevaren van een ongezonde leefstijl, maar niet te zien of te weten krijgen wat de positieve effecten zijn van een gezonde leefstijl. De attitude van de respondenten, oftewel de mogelijkheid om een eigen opvatting te kunnen hebben van een bepaald gedrag, is nog niet optimaal. De respondenten kunnen namelijk niet allemaal aangeven wat zowel de positieve als de negatieve kanten zijn van het wel of niet aanhouden van een gezonde leefstijl of een specifieke leefstijlfactor.

5.3.2 Sociale omgeving en zelf-effectiviteit

De sociale omgeving kan een sociale invloed op de respondenten brengen vanwege onder andere hun eigen opvattingen over een (on)gezonde leefstijl en/of de individuele leefstijlfactoren. De respondenten geven aan dat zij vinden dat hun omgeving zowel voldoende kennis heeft over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl en over de mogelijke gevolgen bij een ongezonde leefstijl. De omgeving heeft dus wel de kennis, maar is er nooit verder onderzocht of de omgeving ook deze kennis gebruikt om een gezonde leefstijl te hanteren. Het kan zo zijn dat de omgeving niet aan de normen en/of richtlijnen voldoet van één of meerdere leefstijlfactoren en dat dit gedrag door de respondenten kan worden gekopieerd. Een kwart van de respondenten (25,2%) geeft namelijk aan makkelijk beïnvloedbaar te zijn door hun omgeving.

Het eigen effectiviteit, oftewel de inschatting van de eigen mogelijkheid van de respondenten, is de laatste gedragsdeterminant van het ASE-model. Barrières en vaardigheden kunnen ervoor zorgen dat iemand wel of niet aan een norm en/of richtlijn kan voldoen. De respondenten geven met een grote meerderheid (89,1%) aan te beschikken over vaardigheden die gebruikt kunnen worden om een gezonde leefstijl te hanteren. Daarnaast geeft een groot deel van de respondenten (80,2%) ook aan geen barrières te ondervinden die voor een belemmering kunnen zorgen bij het hanteren van een gezonde leefstijl. Wat de vaardigheden en barrières volgens de respondenten precies inhouden is niet verder onderzocht.

5.4 Reflectie over het onderzoek en de onderzoeker

In eerste instantie was het de bedoeling om alle leerlingen van het Scheldemond College te enquêteren. Helaas kwam de onderzoeker gaandeweg erachter dat de succesvolle aanpak in gebouw Sardijn niet kan worden toegepast in gebouw Wielingen. Hierdoor is er een andere aanpak besloten met de teamleider van VMBO/MAVO, maar deze had geen succes. De onderzoeker heeft in verband met de tijd ervoor gekozen om alleen de onderzoeksresultaten van gebouw Sardijn mee te nemen in het onderzoek, omdat de response hier hoog genoeg was voor een betrouwbaarheidsniveau van 95%.

Tijdens het uitwerken van de kwantitatieve en kwalitatieve gegevens, kwam de onderzoeker erachter dat het uitwerken van de kwantitatieve gegevens moeilijker is dan verwacht. De onderzoeker heeft hiervoor contact opgenomen met zijn begeleider met de vraag of er een mogelijkheid is om met een specifieke docent hiermee aan tafel te zitten. Het heeft een aantal weken gekost voordat een datum was geprikt waarbij Nel Verhoeven haar kennis over het verwerken van kwantitatieve gegevens kon vertellen. De onderzoeker had in die tussentijd zijn kwalitatieve gegevens in orde gemaakt en zelf ook een afspraak gemaakt met meneer Hopmans. De afspraak met meneer Hopmans was op dezelfde dag als die van Nel Verhoeven, namelijk donderdag 20 april voor de meivakantie. De informatie uit de les van Nel Verhoeven was duidelijk en bruikbaar, alleen was het Excel bestand nog niet opgeschoond en bruikbaar om deze te gebruiken voor het analyseren van de gegevens. Meneer Hopmans heeft de onderzoeker aangeboden om deze op te schonen en voor maandag 24 april terug te sturen. Tot heden is er nooit een bestand teruggestuurd en zijn er ook geen reacties op de e-mails gekomen. De onderzoeker heeft hierdoor veel tijd verloren met het wachten en is zelf gaan uitzoeken hoe het bestand bruikbaar kan worden gemaakt. Door te puzzelen en informatie op het internet te zoeken, is het de onderzoeker gelukt om het Excel bestand zelf volledig op te schonen.

Na het opschonen van het Excel bestand had de onderzoeker nog maar ruim een week de tijd om het volgende te doen:

- De kwantitatieve gegevens verwerken in het verslag
- De discussie, conclusie en aanbevelingen uittypen
- Een samenvatting maken
- Het verslag volledig controleren

De onderzoeker is erg tevreden met het eindresultaat van het onderzoek en het onderzoeksverslag. De onderzoeker heeft er wel van geleerd om niet te lang te wachten op anderen en om niet afhankelijk te zijn van een ander. De onderzoeker weet dat hij met goed nadenken, uitproberen en informatie op het internet zelf ook ver kan komen. Voor de volgende keer zal de onderzoeker zeker niet te lang wachten met zelf acties ondernemen. Op tijd actie ondernemen kan ervoor zorgen dat er meer tijd kan worden gecreëerd voor het doen van het onderzoek en het maken van het rapport.

6. Conclusies

In dit hoofdstuk wordt er een antwoord gegeven op de drie deelvragen, de hoofdvraag en op de doelstelling. Dit wordt gedaan aan de hand van de verklaringen en interpretaties van de onderzoeksresultaten.

6.1 Deelvraag 1

De eerste deelvraag van het onderzoek is het volgende:

‘Hoe staat het per leefstijlfactor ervoor bij de leerlingen op het Scheldemond College?’

De leefstijlfactoren zijn individueel onderzocht door middel van een enquête, waarbij er triangulatie is plaatsgevonden bij de leefstijlfactor ‘voeding’ door de interviews met de kantinemedewerkers en Catermaat.

De onderzoeksresultaten hebben positief en negatief nieuws naar voren gebracht. De positieve punten zijn:

- De respondenten hebben onder de leeftijdscategorieën allemaal een gezond BMI-waarde, sporten graag en sporten grotendeels langer dan 60 minuten aan een stuk per keer. Dit zorgt er vooral voor dat de drie Nederlandse Beweegnormen goed scoren in vergelijking met de landelijke cijfers.
- Het rookgedrag onder de respondenten is erg laag en dat is goed nieuws. Maar 2,5% van de respondenten rookt op dit moment en dat is minder dan de landelijke cijfers van 90,5%.
- Ook het alcoholgebruik is onder de respondenten laag. Op dit moment drinkt 86,1% van de respondenten niet en scoren zij ook hiermee beter dan de landelijke cijfers van 51,7%. Daarnaast drinken de drinkers onder de respondenten grotendeels 13 glazen of minder per week.
- Dat het rookgedrag en alcoholgedrag onder de respondenten laag is, kan te maken hebben met de wetgeving waarin staat vermeld dat jongeren onder de 18 jaar geen alcohol of tabak mogen kopen.
- Onder de leefstijlfactor ‘voeding’ voldoen 82,1% van de respondenten aan de voedingsadvies van dagelijks minimaal 200 gram groente eten.

De negatieve punten zijn:

- Het sedentair gedrag onder de respondenten scoort erg slecht. Van de respondenten zitten 92,5% door de weeks meer dan twee uur per dag en 85,4% meer dan twee uur per dag in het weekend.
- Onder de drinkers van de respondenten, drinken de respondenten in het weekend gemiddeld veel glazen op één dag. Daar zijn de scores het hoogst bij 2-4 glazen per weekenddag (37,5%) en 5 glazen of meer (35,4%).
- Onder de leefstijlfactor ‘voeding’ is het consumptiegedrag niet goed. De respondenten eten niet voldoende fruit (55,7%), niet voldoende vette vis (39,6%) en dagelijks suikerhoudende dranken (55,4%). In vergelijking met de landelijke cijfers scoren zij nog wel boven het gemiddelde, op de consumptie van vis na.
- Naast de kwantitatieve gegevens over voeding, is er uit de interviews naar voren gekomen dat de leerlingen in de schoolkantine het liefst tosti's en dagelijks snacks aanschaffen. Hoewel de dagelijks snacks worden gemaakt in de oven en het brood van de tosti's zijn vervangen van wit naar bruin, zijn dit niet de gezondste en meest verantwoorde keuzes in de schoolkantine.
- De respondenten hebben aangegeven dat zij werkdruk op school ervaren (66,1%), thuis werkdruk ervaren door het schoolwerk (59,6%) en dat zij stress hebben op school (47,9%). Dit betekent dat de leefstijlfactor ‘ontspanning’ niet goed scoort.

De conclusie is er per leefstijlfactor iets positiefs en/of negatiefs naar voren is gekomen. De leefstijlfactor die geen negatieve punten heeft is roken. Daar zijn de scores het beste uit het onderzoek naar voren gekomen. Alcohol scoort daarentegen ook niet slecht, alleen heeft een kleine percentage drinkers onder de respondenten graag een paar glazen te veel in het weekend.

Het beweeggedrag van de respondenten scoort ook goed, alleen is het sedentair gedrag van de respondenten erg hoog. De respondenten zitten door de weeks en in het weekend te lang.

Het consumeren van eten en drinken scoort niet goed, hoewel het consumeren van voldoende groente ver boven de landelijke cijfers scoort. Verder zijn de resultaten voor voldoende fruit, voldoende vette vis, zo weinig mogelijk suikerhoudende drank en de schoolkantinecijfers niet goed.

De leefstijlfactor 'ontspanning' scoort het slechts. Daar zijn geen positieve punten naar voren gekomen. De leerlingen hebben te maken met werkdruk en stress op school of door hun schoolwerk.

Om duidelijk aan te geven hoe goed een leefstijlfactor scoort ten opzichte van elkaar, is er hieronder een top vijf geconcludeerd:

1. Roken
2. Alcohol
3. Bewegen
4. Voeding
5. Ontspanning

6.2 Deelvraag 2

De tweede deelvraag van het onderzoek is het volgende:

'Wat wordt er aan leefstijlinterventies gedaan op het Scheldemond College?'

Op het Scheldemond College wordt er aandacht besteed aan enkele leefstijlinterventies, namelijk:

1. De gezonde schoolkantine
2. Workshops
3. Sportieve buitenschoolse activiteiten

De schoolkantine heeft een transformatie ondergaan nu Catermaat hierover het zeggenschap heeft. Catermaat, een cateringbedrijf die zich gericht bezighoudt met de catering tussen Vlissingen en Breda, heeft ervoor gezorgd dat de schoolkantine een assortiment heeft gekregen waarin betere keuzes kunnen worden gemaakt door zowel de leerlingen als de docenten. De betere keuzes zijn niet alleen ontstaan door een andere bereiding, maar ook door producten te vervangen voor gezondere en meer verantwoordelijke. Verder staan op de menukaarten achter elke product en menu de calorieën aangegeven. Hierdoor krijgen de leerlingen inzicht in de calorie-inname door voeding in de schoolkantine.

Er zijn wel een aantal punten die in de schoolkantine beter kan, namelijk:

- Elke dag hebben de leerlingen de mogelijkheid om een verschillende snack aan te schaffen die is bereid in de oven. Omdat snacks een van de beste verkochte producten zijn in de schoolkantine en niet de meest verantwoordelijke keuze is gezien het assortiment, zou het aanbieden van deze snacks niet dagelijks moeten worden gedaan.
- Op figuur 38 is een aanbieding te zien die aanwezig is in de schoolkantine voor minimaal een kwartaal. Deze aanbieding is niet calorierijk, maar ook niet de meest verantwoorde keuze in de schoolkantine. Frisdrank in de aanbieding zou bijvoorbeeld kunnen worden vervangen door water. Verder zouden er ook meer

aanbiedingen moeten zijn die bijvoorbeeld ook gericht zijn op fruit, aangezien de leerlingen onvoldoende fruit eten dagelijks.

- De vendingautomaten, zoals te zien op figuur 40 en 41, beschikken grotendeels alleen over frisdrank en etenswaren die niet gezond zijn. De frisdranken zijn vrijwel even duur als water, waardoor het kopen van water niet wordt gestimuleerd. Daarnaast bevat de vendingautomaat met etenswaren niet over tussendoortjes die weinig suiker en vet bevatten.

De workshops die worden georganiseerd op het Scheldemond College zijn alleen toegankelijk voor de onderbouwleerlingen van het VMBO-MAVO. Deze workshops zijn alleen gericht op de leefstijlfactoren roken en alcoholgebruik en zijn niet structureel elk jaar. Gebouw Sardijn heeft niet te maken met workshops, maar met mentorbesprekingen en biologielessen over de leefstijlfactoren. Aangezien de kennis van de respondenten omtrent de drie Nederlandse beweegnormen en de richtlijnen voor bewegen, roken en alcohol laag is, is het belangrijk dat hier iets aan gedaan wordt. De mentorbesprekingen en bio-methode zijn niet voldoende om de kennis van de leerlingen omtrent deze onderwerpen op een bepaald niveau te hebben. Het is belangrijk dat de leerlingen hiervan iets mee krijgen, zodat zij begrijpen welke gezondheidswinst er valt te behalen bij een gezonde leefstijl. 54,3% van de respondenten geeft ook aan dat er onvoldoende dagen worden georganiseerd die gericht zijn op het verbeteren van hun kennis over sport en gezondheid.

Als laatste heeft het Scheldemond College te maken met sportieve buitenschoolse activiteiten die regelmatig worden georganiseerd. Alle leerlingen kunnen vrijwillig deelnemen aan deze activiteiten en niemand kan ervoor worden uitgesloten. Een belangrijk punt hierbij is dat 32,6% van de respondenten niet op de hoogte is van de buitenschoolse activiteiten worden georganiseerd. Ongeveer een derde van de respondenten weet dus niet via school dat deze activiteiten er zijn. Verder geeft 46,8% van de respondenten aan dat zij niet deelnemen aan deze sportieve buitenschoolse activiteiten met als grootste reden dat de activiteit zelf niet leuk is.

Over elk van de drie leefstijlinterventie kan een conclusie getrokken worden. De schoolkantine heeft zeker een verbetering ondergaan in de bereiding van de producten, de productkeuze en het assortiment. Deze verbetering is mede te danken aan de cateringbedrijf Catermaat. Naast deze verbetering is het nog wel belangrijk om opnieuw het aanbieden van dagelijkse snacks, de aanbiedingen en de inhoud van de vendingautomaten te bekijken.

Het Scheldemond College doet qua workshops niets structureels en het wordt ook niet georganiseerd voor alle klassen en opleidingsniveau. Daarnaast worden de georganiseerde workshops alleen gegeven over roken en alcohol. Dit zorgt ervoor dat veel leerlingen informatie missen over de leefstijlfactoren bewegen, voeding en ontspanning. Deze leefstijlfactoren scoren alle drie ook slechter dan roken en alcohol. Verder hebben niet alle docenten, die overigens mentor zijn van een specifieke klas, niet voldoende kennis over de positieve en negatieve effecten van een (on)gezonde leefstijl.

Als laatste zijn veel leerlingen niet op de hoogte van de aangeboden sportieve buitenschoolse activiteiten. De informatieverstrekking hiervan moet worden verbeterd. Daarnaast geven de respondenten aan dat de grootste reden om niet mee te doen is omdat de activiteit niet leuk is.

Uiteindelijk is de conclusie dat de leefstijlinterventies op het Scheldemond College niet optimaal zijn. De schoolkantine heeft een goede verbetering ondergaan, maar er zijn nog steeds verbeterpunten mogelijk. Daarnaast wordt er te weinig gedaan aan workshops en informatieverstrekking over alle leefstijlfactoren. En als laatste zou de informatieverbreiding van de sportieve buitenschoolse activiteiten een verbetering

kunnen ondergaan, waarbij het belangrijk is om te kijken naar de wensen en belangen van de leerlingen omtrent de sportkeuze.

6.3 Deelvraag 3

De derde deelvraag van het onderzoek is het volgende:

‘Welke kennis hebben de leerlingen met betrekking tot het onderwerp ‘leefstijl’?’

De kennis van de leerlingen met betrekking tot het onderwerp ‘leefstijl’, wordt door het Scheldemon College overgebracht door workshops, mentorbesprekingen en in de biomethode.

De kennis van de leerlingen omtrent de drie Nederlandse beweegnormen en de richtlijnen van bewegen is laag. De respondenten scoren op deze onderdelen erg laag en geven aan dat zij deze normen en richtlijnen niet kennen. De kennis van de leerlingen omtrent de andere leefstijlfactoren scoort beter. De kennis over de richtlijnen van roken (61,6%) en alcohol (63,2%) zijn nog steeds niet hoog, maar die van voeding (80,6%) wel. Ongeveer een kwart van de respondenten (23,6%) vindt dat hij of zij niet voldoende kennis beschikt over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl.

Verder is de bewustzijn van de respondenten omtrent de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl hoog. De attitude van de respondenten, oftewel de mogelijkheid om een eigen opvatting te kunnen hebben van een bepaald gedrag, is nog niet optimaal. De respondenten kunnen namelijk niet allemaal aangeven wat zowel de positieve als de negatieve kanten zijn van het wel of niet aanhouden van een gezonde leefstijl of een specifieke leefstijlfactor. Zij weten meer over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl dan over de positieve effecten van een gezonde leefstijl.

De sociale omgeving van de respondenten beschikt volgens hen over voldoende kennis. De respondenten geven aan dat zij vinden dat hun omgeving kennis heeft over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl (88%) en kennis heeft over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl (88,4%).

De zelf-effectiviteit van de respondenten is hoog. Het merendeel van de respondenten (89,1%) vindt dat hij of zij vaardigheden beschikken om een gezonde leefstijl te hanteren en 80,2% vindt dat hij of zij geen barrières ondervinden die voor een belemmering kunnen zorgen bij het hanteren van een gezonde leefstijl.

De conclusie is dat de kennis van de respondenten niet optimaal in orde is. De respondenten geven duidelijk aan te begrijpen wat de mogelijke gevolgen kunnen zijn van een ongezonde leefstijl. Maar de respondenten kunnen niet uitleggen wat de richtlijnen zijn van alle leefstijlfactoren of wat de verschillende beweegnormen inhouden.

6.4 Hoofdvraag

De hoofdvraag van het onderzoek is het volgende:

‘Wat is de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen op het Scheldemon College in Vlissingen?’

Het is niet mogelijk om antwoord te kunnen geven op de bovenstaande geformuleerde hoofdvraag, omdat gebouw Wielingen van het Scheldemon College te weinig response gaf bij de enquête. Het is wel mogelijk om antwoord te kunnen geven op het volgende:

‘Wat is de kwaliteit van de leefstijl van alle leerlingen in gebouw Sardijn op het Scheldemon College in Vlissingen?’

De kwaliteit van de leefstijl wordt bepaald door onder andere het volgende:

- Hoe staat het per leefstijlfactor ervoor bij de leerlingen in gebouw Sardijn?
- Hoe reageren de leerlingen op de leefstijlinterventies van het Scheldemond College?
- Hoe staat het ervoor met de kennis van de leerlingen met betrekking tot een gezonde leefstijl?

Zoals beschreven bij de beantwoording van deelvraag 1, staat het er niet goed voor bij elke leefstijlfactor. De leefstijlfactoren roken en alcohol staan er wel goed voor, maar voor bewegen, voeding en ontspanning zijn verbeterpunten nodig om een verbetering in deze factoren te krijgen. Deze verbeteringen zijn niet alleen nodig in het gedrag van de leerlingen zelf, zoals gezonder eten en minder sedentair gedrag tonen, maar ook in de kennis van de leerlingen en het beleid van het Scheldemond College. De leerlingen moeten meer kennis verkrijgen over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl en wat de normen en richtlijnen per leefstijlfactor inhouden. De leerlingen kunnen deze kennis onder andere verkrijgen, als het Scheldemond College acties onderneemt. De leefstijlinterventies zijn allemaal goed, alleen niet optimaal uitgevoerd. De schoolkantine heeft een grote verbetering ondergaan, maar ook daar liggen verbeterpunten. Er worden te weinig workshops gegeven en de buitenschoolse activiteiten zouden beter moeten worden afgestemd op de wensen van de leerlingen en qua informatie naar buiten worden gebracht.

De conclusie is dat de kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen is onder de maat is. Hoewel de leerlingen voldoen aan verschillende normen en richtlijnen van de verschillende leefstijlfactoren, is dat niet voldoende om een gezonde leefstijl hanteren. Niet alle leefstijlfactoren zijn in orde en de kennis van de leerlingen is niet voldoende om aan te kunnen geven wat de normen, richtlijnen en gezondheidswinst is bij een gezonde leefstijl. Het Scheldemond College heeft een goede opzet van leefstijlinterventies die hier een bijdrage aan kunnen leveren voor een verbetering van de kwaliteit van de leefstijl van haar leerlingen, maar kan eventueel acties ondernemen om deze verder te stimuleren. Dat het docententeam van het Scheldemond College een algemeen gevoel en indruk heeft over de ongezonde leefstijl van haar leerlingen klopt dus.

6.5 Doelstelling

De doelstelling in het onderzoek is het in kaart brengen van de leefstijlfactoren van de leerlingen op het Scheldemond College. Beschrijvend onderzoek was hierbij nodig om een registratie en een systematische ordening te krijgen over de verschillende leefstijlfactoren (Baarda, 2014). Met de registratie en de systematische ordening kon dan worden getoetst of de leerlingen een ongezonde leefstijl aanhouden en of de waarnemingen en het algemene gevoel van het docententeam kloppen. Deze doelstelling is behaald. In de hoofdstukken 'Resultaten', 'Discussie' en 'Conclusie' staan de leefstijlfactoren van de leerlingen beschreven door middel van grafieken, cijfermatige gegevens, verklaringen en interpretaties. Daarmee is ook meteen de waarnemingen en het algemene gevoel van het docententeam over de kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen getoetst en beschreven dat het klopt.

De doelstelling van het onderzoek is om de bewustwording te stimuleren en om eventuele leefstijlinterventies op te zetten. Het is voor de leerlingen van het Scheldemond College belangrijk om hun kennis en bewustwording op een zodanig niveau te krijgen, dat zij voldoende inzicht hebben in de relatie tussen hun leefstijl en de mogelijke consequenties en gezondheidswinst hiervan. In hoofdstuk 7 'Aanbevelingen' staan leefstijlinterventies en ideeën om de kwaliteit van de leefstijl van de leerlingen op het Scheldemond College verder te stimuleren en te verbeteren.

Uiteindelijk heeft het onderzoek ook antwoord gegeven op de deelvragen en op de hoofdvraag.

6.6 Vervolgonderzoek

Na afloop van dit onderzoek zijn er drie suggesties voor een eventuele vervolgonderzoek. Deze drie suggesties zijn:

1. De resultaten die negatief naar voren komen verder onderzoeken
2. Dezelfde onderzoek uitvoeren in gebouw Wielingen (VMBO-MAVO)
3. Het onderzoek uitgebreider uitvoeren

6.6.1 Vervolgonderzoek 1

Uit het huidige onderzoek zijn er resultaten naar voren gekomen die kunnen worden verbeterd of waar de vraag bij is waarom deze resultaten zo zijn. De negatieve punten die staan beschreven in hoofdstuk 5 'Discussie' en in hoofdstuk 6 'Conclusie' bij de eerste drie deelvragen, kunnen verder onderzocht worden. Voorbeelden van deze negatieve punten zijn:

- de resultaten over sedentair gedrag
- het consumeren van fruit, vette vis en suikerhoudende dranken
- werkdruk en stress onder de leerlingen door school en schoolwerk
- de schoolkantine
- de workshops
- de communicatie en inhoud van de sportieve buitenschoolse activiteiten

Alle verbeterpunten kunnen verder onderzocht worden. De leerlingen kunnen dan bijvoorbeeld gevraagd worden waarom zij in het weekend ook te veel zitten, wat de factoren zijn die een rol spelen bij het krijgen van stress door school en schoolwerk en wat voor soort sportieve buitenschoolse activiteiten zij graag ook willen terugzien. Dit kan worden gedaan aan de hand van een nieuwe enquête op te stellen en/of door klassenbesprekingen. Tijdens een mentorles kan de mentor met de klas een gesprek aangaan waarom deze negatieve punten zijn uitgekomen uit het onderzoek, hoe deze zijn ontstaan en wat er eventueel aan kan worden gedaan.

Verder kan het cateringbedrijf Catermaat worden gevraagd of er eventueel aanpassingen kunnen worden gemaakt in het assortiment, de informatieverbreiding en/of de aanbiedingen. Deze eventuele aanpassingen kan met de Catermaat worden besproken om zo de leerlingen verder te stimuleren bij het hanteren van een gezonde leefstijl.

Als laatste kan er ook opnieuw afspraken worden gemaakt met medewerkers van het Scheldemond College die zich bezighouden met het organiseren van de workshops en die de buitenschoolse activiteiten organiseren. Met de medewerkers van het Scheldemond College die de workshops organiseren op school kan worden besproken of het mogelijk is om deze leefstijlinterventie uit te breiden en hoe dit kan worden toegepast. De leerlingen hebben aangegeven dat zij graag meer dagen willen hebben waarbij de kennis over sport en gezondheid kan worden vergroot. Met het docententeam dat zich bezighoudt met het organiseren van de sportieve buitenschoolse activiteiten, kan worden besproken hoe deze activiteiten beter aansluiten bij de wensen en behoeften van de leerlingen. Dit kan bijvoorbeeld worden gedaan door een korte gesprek te voeren met de leerlingen aan het begin van een gymles. Door de leerlingen te vragen wat voor soort activiteiten er eventueel extra georganiseerd kan worden, kan de deelname aan dit soort activiteiten toenemen. Verder is het ook belangrijk om met dit docententeam te bespreken hoe de informatie over deze activiteiten beter kan worden verspreid, zodat alle leerlingen van het Scheldemond College deze informatie kan ontvangen.

6.6.2 Vervolgonderzoek 2

Een tweede suggestie voor een vervolgonderzoek is om gebouw Wielingen opnieuw te onderzoeken, waarbij er dit keer wel voldoende response is om een betrouwbare conclusie te kunnen trekken over de onderzoekspopulatie. Het kan interessant zijn om te weten of gebouw Wielingen, die een andere opleidingsniveau heeft dan gebouw Sardijn, overeenkomsten en/of verschillen kan hebben in de onderzoeksresultaten ten opzichte van gebouw Sardijn. Het kan zo zijn dat de kwaliteit van de leefstijl van gebouw Wielingen verschillen en/of overeenkomsten kan hebben met gebouw Sardijn.

Een andere aanpak is dan wel noodzakelijk, omdat de huidige aanpak tot geen response heeft geleid. Een suggestie voor een andere aanpak is om duidelijke afspraken te maken met de mentoren van gebouw Wielingen. Op het moment van het huidige onderzoek, waren veel studenten en mentoren op schoolreis voor een week en waren er alternatieve activiteiten voor degenen die niet op schoolreis zijn gegaan. Doordat deze activiteiten plaatsvonden, hadden de docenten meer tijd nodig om hun huidige werk en planning op te pakken. Dit heeft geleid tot minder aandacht aan het onderzoek en meer aandacht naar de persoonlijke prioriteiten. Duidelijke afspraken is dus noodzakelijk, waarbij er ook persoonlijk met deze mentoren en hun klas het onderzoek moet worden besproken en uitgevoerd. Een voorbeeld van een afspraak kan zijn om een tijd in te plannen om langs de mentoren en hun klas te gaan en om het onderzoek op dat moment uit te voeren. De leerlingen in het gebouw Wielingen beschikken over een iPad, laptop en/of een mobiele telefoon waardoor een enquête mogelijk is om uit te zetten. Daarnaast is het ook mogelijk om vragen klassikaal te bespreken om zo meningen van de leerlingen te krijgen en om eventuele interessante discussies te starten.

6.6.3 Vervolgonderzoek 3

Een derde suggestie voor een vervolgonderzoek kan zijn om het onderzoek verder uit te breiden. Met een uitbreiding wordt bedoeld om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk leerlingen van het Scheldemond College deel te laten nemen aan het onderzoek. In het mooiste geval doen alle leerlingen van het Scheldemond College mee aan het onderzoek. Als dit het geval is, kan er na afloop van het onderzoek het volgende worden gedaan:

- uitzoeken of er verschillen en/of overeenkomsten zijn tussen mannen en vrouwen
- uitzoeken of er verschillen en/of overeenkomsten zijn tussen verschillende klassen
- uitzoeken of er verschillen en/of overeenkomsten zijn tussen de opleidingsniveaus
- uitzoeken of er verschillen en/of overeenkomsten zijn tussen verschillende leeftijdscategorieën

In het huidige onderzoek hebben niet alle leerlingen van het Scheldemond College deelgenomen. Hierdoor is het niet betrouwbaar om een antwoord te kunnen geven over verbanden, verschillen en overeenkomsten tussen verschillende variabelen. Niet alle opleidingsniveaus hebben deelgenomen aan het onderzoek en onvoldoende leerlingen uit het bovenbouw hebben deelgenomen aan het onderzoek om over deze specifieke populaties een conclusies te kunnen trekken.

7. Aanbevelingen

Voor het Scheldemond College zijn er vier aanbevelingen beschreven. Deze aanbevelingen zijn tot stand gekomen door de getrokken conclusies over het onderzoek en de resultaten.

7.1 Sportdag met zowel theorie- als sportonderdelen

Het Scheldemond College heeft jaarlijks te maken met terugkerende sportdagen, zoals een bijvoorbeeld een basketbaltoernooi en een volleybaltoernooi. Daarnaast heeft het Scheldemond College ook te maken met sportdagen die op het schoolterrein worden georganiseerd. Dit zijn sportdagen waar leerlingen verplicht aan een minimum aantal onderdelen moeten deelnemen, voordat zij weg mogen. De onderdelen staan verspreid op het schoolplein of in de gymzalen. Deze onderdelen bestaan bijvoorbeeld uit een opblaasbare voetbalveld, een marathon om het schoolterrein en een les karate in de gymzaal door een externe karatedocent. De leerlingen krijgen dan na elk onderdeel een stempel op hun persoonlijke papier, wat het bewijs is dat zij hebben deelgenomen aan een onderdeel.

Een mooie toevoeging aan dit soort sportdagen zijn theorieonderdelen. Theorieonderdelen kunnen bestaan uit vakdocenten van het Scheldemond College zelf of vakmensen die extern worden ingehuurd om hun kennis over leefstijlfactoren, normen, richtlijnen, gezondheidswinst en mogelijke gevaren over te brengen aan de leerlingen. Om ervoor te zorgen dat alle leerlingen deelnemen aan een theorieonderdeel over een specifieke leefstijl, kan de school de leerlingen dit verplichten. In plaats van dat zij nu bijvoorbeeld aan minimaal vier sportonderdelen moeten deelnemen, kan nu de eis zijn dat zij aan minimaal één theorieonderdeel moeten deelnemen en daarnaast nog aan drie sportonderdelen. Zo zijn de leerlingen niet alleen sportief bezig, maar is er ook de mogelijkheid om hun kennis te vergroten over sport en gezondheid.

Acties die het Scheldemond College hiervoor kunnen nemen zijn:

- Naast de sportonderdelen op de sportdagen ook theorieonderdelen toevoegen, waarbij de leerlingen hun kennis kunnen vergroten over één of meerdere leefstijlfactoren
- Mensen van Indigo vragen of zij workshops over deze leefstijlfactoren kunnen geven, omdat zij vaker workshops hebben gegeven in gebouw Wielingen
- Eventueel op zoek gaan naar andere samenwerkingspartners voor het geven van theorieonderdelen omtrent leefstijlfactoren, richtlijnen, normen, gezondheidswinst en mogelijke gevolgen
- Nieuwe voorwaarden maken over de minimale hoeveelheid theorie- en sportonderdelen de leerlingen aan moeten deelnemen op deze dag

7.2 Meer workshops

Op dit moment heeft het Scheldemond College geen structuur voor het geven van workshops over specifieke leefstijlfactoren. Ten eerste worden de workshops niet met een vaste regelmaat gegeven en krijgt alleen het onderbouw van VMBO hiermee te maken. Ten tweede krijgen deze leerlingen alleen workshops over de leefstijlfactoren roken en alcohol. Om de kennis over alle leefstijlfactoren bij alle leerlingen op het Scheldemond College te vergroten, is het belangrijk dat iedereen de mogelijkheid krijgt om aan deze workshops deel te nemen. Daarnaast is het ook belangrijk om de leefstijlfactoren bewegen, voeding en ontspanning toe te voegen, omdat uit het onderzoek naar voren is gekomen dat de leerlingen over deze drie leefstijlfactoren minder kennis hebben over de normen, richtlijnen en de gezondheidswinst ervan.

Naast het geven van deze workshops is het ook belangrijk of de leerlingen hier iets van hebben geleerd. Door een voor- en een nameting toe te passen, kan er gekeken worden wat de leerlingen hebben geleerd van zo'n workshop. Tijdens een mentorles kan er bijvoorbeeld gediscussieerd worden over het onderwerp van de workshop en wat de

leerlingen allemaal wel en niet weten hierover. Door op te schrijven wat de leerlingen allemaal nog niet weten, kan er aan de hand van de workshop geëvalueerd worden of de leerlingen deze vragen nu wel zelf kunnen beantwoorden. Als de leerlingen deze vragen nog niet kunnen beantwoorden, hebben zij tijdens de workshop altijd nog de mogelijkheid om deze vragen te stellen.

Acties die het Scheldemonde College hiervoor kunnen nemen zijn:

- Op zoek naar samenwerkingspartners, bijvoorbeeld Indigo, voor het geven van workshops over de leefstijlfactoren bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning
- De workshops organiseren voor alle leerlingen en opleidingsniveaus van het Scheldemonde College
- De workshops geven in grote groepen, bijvoorbeeld voor meerdere klassen tegelijk in de aula of een gymzaal. Hierdoor kunnen er kosten worden bespaard voor de tijd van het inhuren van vakmensen
- Een voor- en een nameting uitvoeren, waarbij de leerlingen kunnen vertellen wat zij voor de workshops nog niet wisten en wat zij na de workshops allemaal hebben geleerd

7.3 Reader voor mentoren

Mentoren doen volgens meneer Duivendijk aan mentorbesprekingen met de klas over de leefstijlfactoren. Om de mentoren houvast te geven over het doorgeven van kennis en informatie over een (on)gezonde leefstijl, kan er een reader worden ontwikkeld. In deze reader staan de vijf leefstijlfactoren met de daarbij behorende informatie over normen, richtlijnen, de gezondheidswinst en mogelijke gevolgen. Aan de hand van de informatie in de reader kunnen er opdrachten aan worden gekoppeld, zodat de leerlingen hier ook echt mee bezig zijn. Door bij elke leefstijlfactor een opdracht aan te koppelen, kan de mentor een specifieke leefstijlfactor behandelen door middel van theorieën en opdrachten.

Acties die het Scheldemonde College hiervoor kunnen nemen zijn:

- De mentorbesprekingen houvast geven door middel van een reader
- De reader bestaat uit theorieën en opdrachten over de vijf leefstijlfactoren
- De leerlingen moeten niet alleen de theorie doornemen, maar door middel van de opdrachten ook echt ermee bezig zijn. Bijvoorbeeld het bijhouden van hun beweeggedrag, een voedingsdagboek, etc.

7.4 Theorie tijdens gym

De begeleiders van de competentiestage, J. Nieuworp en M. Bronner, hebben een reader ontvangen die bedoeld is voor de BSM leerlingen van HAVO/VWO uit klas vijf. In de reader staan onder andere informatie over de normen en richtlijnen van bewegen. De kennis over de normen en richtlijnen van de leefstijlfactor bewegen is laag, concludeert het onderzoek. De begeleiders, die gymdocenten zijn, kunnen de reader met hun collega gymdocenten delen en de informatie erin vertellen aan hun klassen tijdens de gymlessen. Door een stukje theorie over deze leefstijlfactor toe te voegen aan de gymlessen, leren de leerlingen tijdens de toepasselijke vak gym iets over normen en richtlijnen.

Acties die het Scheldemonde College hiervoor kunnen nemen zijn:

- De reader van de BSM leerlingen uit klas vijf van HAVO/VWO delen met alle andere gymdocenten
- De gymdocenten kunnen onderling afspraken maken hoe vaak zij de kennis en informatie over de leefstijlfactor bewegen doorgeven aan hun leerlingen. Dit kan bijvoorbeeld maandelijks herhaald worden, om ervoor te zorgen dat de kennis hierover goed blijft hangen bij de leerlingen

7.5 Portiebeleid

Een aanbeveling die naar voren is gekomen tijdens een belafsprak met mevrouw De Reus van Catermaat, is het ontwikkelen van een portiebeleid. Leerlingen gaan regelmatig naar de nabijgelegen supermarkten, zoals de Agrimarkt en de Lidl. Dit zorgt ervoor dat de leerlingen zelf eten en drinken kunnen inslaan en deze terug meenemen naar school. De etenswaren worden zowel geconsumeerd tijdens de pauzes als de tussenuren. Om ervoor te zorgen dat de leerlingen geen grote hoeveelheden ongezonde etenswaren meenemen naar school, kan er een portiebeleid worden ingevoerd. Dit beleid moet ervoor zorgen dat de werknemers, maar vooral de kantinemedewerkers, oplettend zijn bij het meenemen van grote hoeveelheden ongezonde etenswaren naar school door de leerlingen. Alle tassen en jassen controleren van de leerlingen is geen oplossing. Maar wel meer oplettend zijn wat de leerlingen meenemen naar school is belangrijk. Een kleine hoeveelheid ongezonde etenswaren, zoals een kleine zak chips of een losse snicker zou wel mogelijk moeten kunnen zijn. Het portiebeleid moet ervoor kunnen zorgen dat leerlingen bijvoorbeeld geen twee grote zakken chips meenemen naar school.

Acties die het Scheldemond College hiervoor kunnen nemen zijn:

- Een portiebeleid ontwikkelen, waarin beschreven staat dat leerlingen geen grote hoeveelheden van specifieke (ongezonde) etenswaren mogen meenemen naar school
- De medewerkers op school attenderen dat zij meekijken wat de leerlingen meenemen vanuit de supermarkten naar school
- De conciërges en schoolkantinemedewerkers erop attenderen dat vooral zij hierop moeten letten, omdat zij de leerlingen zien eten in de pauzes en de tussenuren in de kantine en op het schoolplein

Literatuurlijst

30 Minuten Bewegen. (2016). *De beweegnorm*. Opgeroepen op november 15, 2016, van 30 Minuten Bewegen : <http://www.30minutenbewegen.nl>

Alles Over Sport. (2015, september 3). *Zittend en sedentair gedrag, de definitie*. Opgeroepen op november 15, 2016, van Alles Over Sport: <https://www.allesoversport.nl>

Baarda, B. (2014). Dit is Onderzoek! In B. Baarda, *Dit is Onderzoek!* (p. 192). Groningen: Noordhoff Uitgevers.

Bijma, M., & Lak, M. (2012). Leefstijlcoaching. In M. Bijma, & M. Lak, *Leefstijlcoaching* (p. 194). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Bridle, C., Riemsma, R., Pattenden, J., Sowden, A., Mather, L., Watt, I., et al. (2005). *Systematic review of the effectiveness of health behavior interventions based on the transtheoretical model*. York: Taylor & Francis Group.

Brink, L., Postma-Smeets, A., Stafleu, A., & Wolvers, D. (2016). *Richtlijnen Schijf van Vijf*. Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland.

Brown, T., & Summbell, C. (2008). *Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence*. International Association for the Study of Obesity.

Bruggink, J.-W. (2014, januari 28). *Obesitas gaat vaak samen met chronische aandoeningen*. Opgeroepen op januari 25, 2017, van Centraal Bureau voor de Statistiek: <https://www.cbs.nl>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2016, april 5). *Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981*. Opgeroepen op oktober 4, 2016, van Centraal Bureau voor de Statistiek: <http://statline.cbs.nl>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2016, april 5). *Leefstijl en (preventief) gezondheidsonderzoek; persoonskenmerken*. Opgeroepen op november 28, 2016, van Centraal Bureau voor de Statistiek: <http://statline.cbs.nl/>

de Morree, J., Jongert, M., & van der Poel, G. (2011). Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training. In J. de Morree, M. Jongert, & G. van der Poel, *Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training* (p. 236). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Ferreira, I., van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., van Lenthe, f., & Brug, J. (2007). *Environmental correlates of physical activity in youth - a review and update*. Rotterdam: Erasmus MC.

Gemeente Vlissingen. (2013, mei 13). *Sportnota 2013-2016*. Opgeroepen op oktober 4, 2016, van Gemeente Vlissingen: <https://www.vlissingen.nl>

Gezondheidsraad. (2015). *Alcohol*. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gezondheidsraad. (2003). *Overgewicht en obesitas*. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gezondheidsraad. (2015). *Richtlijnen goede voeding 2015*. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gezondheidsraad. (2002). *Voedingsnormen energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten*. Den Haag: Gezondheidsraad.

Glanz, K., Rimer, B., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education*. San Francisco: Jossey-Bass.

Hamberg-van Reenen, H., Meijer, S., van Gils, P., & Savelkoul, M. (2014). *Gezond opgroeien*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Hausenblas, H., Carron, A., & Mack, D. (1997). *Application of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior to Exercise Behavior: A Meta-Analysis*. London: Human Kinetics Publishers.

Korsakov Kenniscentrum. (2016). *Syndroom van Korsakov*. Opgeroepen op januari 29, 2017, van Korsakov Kenniscentrum: <http://www.korsakovkenniscentrum.nl>

KWF Kankerbestrijding, patiëntenbeweging Levenmetkanker en IKNL. (2016). *Wat is kanker*. Opgeroepen op januari 29, 2017, van Kanker: <https://www.kanker.nl>

Landman, A. (2010, mei 12). *Wat is bewustwording? Overwegingen om te komen tot een definitie van bewustwording*. Opgeroepen op januari 25, 2017, van Arend Landman: <http://www.arendlandman.nl>

Ligthart, A. (2013). *BRAVO!* Utrecht: Universiteit Utrecht.

Link, E. (2016, juni 27). *Achieving wellness goals*. Opgeroepen op januari 25, 2017, van Illinois State University: <https://news.illinoisstate.edu/>

Maag Lever Darm Stichting. (2016). *Wat is levercirrose?* Opgeroepen op januari 29, 2017, van Maag Lever Darm Stichting: <https://www.mlids.nl>

Marcoux, B., & Shope, J. (1997). *Application of the Theory of Planned Behavior to adolescent use and misuse of alcohol*. Rochester: Oxford University Press.

Middelbeek, L., Blokdijk, L., Schuit, A., Buijs, G., Rutz, S., Schilthuis, H., et al. (2007). *Overgewichtpreventie in het voortgezet onderwijs: het landelijke en regionale beeld*. Bilthoven: RIVM.

Mifflin, M., Jeor, S., Hill, L., Scott, B., Daugherty, S., & Koh, Y. (1990). *A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals*. Reno: The American Journal of Clinical Nutrition.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2014). *Alles is gezondheid...*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

National Youth Risk Behavior Survey. (2009). *Physical Inactivity and Unhealthy Dietary Behaviors and Academic Achievement*. Opgeroepen op november 28, 2016, van Centers of Disease Control and Prevention: <http://www.cdc.gov>

- Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen. (2016). *I-change model*. Opgeroepen op november 30, 2016, van Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen: <http://www.nisb.nl>
- NISB. (2016). *Meer ontspannen*. Opgeroepen op december 4, 2016, van Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen: <http://tools.nisb.nl>
- NISB. (2016). *Wat gebeurt er in je lichaam bij langdurig zitten?*. Opgeroepen op november 15, 2016, van NISB: <http://www.nisb.nl>
- Nonnekens, R. (2011). *Ouderparticipatie gezonde leefstijl*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Panhuis-Plasmans, M., Luijben, G., & Hoogenveen, R. (2012). *Zorgkosten van ongezond gedrag*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Peeters, M., Ligthart, A., Schaufeli, W., & Taris, T. (2015). *BRAVO op het werk*. Tijdschrift voor Human Factors.
- Prochaska, J., & Velicer, W. (1997). *The Transtheoretical Model of Health Behavior Change*. Kingston: American Journal of Health Promotion.
- Proper, K., Bakker, I., van Overbeek, K., Bergstra, B., Verheijden, M., Hopman-Rock, M., et al. (2005). *Naar een gericht BRAVO-beleid door bedrijfsartsen*. Amsterdam: TNO-VUme.
- Regionaal Kompas. (2014, oktober 14). *Normen voor lichamelijke (in)activiteit*. Opgeroepen op november 15, 2016, van Regionaal Kompas: <http://www.regionaalkompas.nl>
- Riemsma, R., Pattenden, J., Bridle, C., Sowden, A., Mather, L., Watt, I., et al. (2002). *A systematic review of the effectiveness of interventions based on a stages-of-change approach to promote individual behaviour change*. York: Health Technol Assess.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2015, februari 16). *Determinanten van gezondheid*. Opgeroepen op januari 24, 2017, van Toolkit regionale VTV: <http://www.toolkitvtv.nl>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2010). *Gezondheid en determinanten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2014, juni 23). *Normen van lichamelijke (in)activiteit*. Opgeroepen op november 15, 2016, van Nationaal Kompas Volksgezondheid: <http://www.nationaalkompas.nl>
- Rijksoverheid. (2016). *Nationaal Programma Preventie*. Opgeroepen op januari 24, 2017, van Rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl>
- Rijksoverheid. (2015). *Overgewicht terugdringen*. Opgeroepen op januari 24, 2017, van Rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/>
- Scheldemonde College. (2013). *Schoolplan 2013-2017*. Vlissingen: Mondia Scholengroep.
- Steekproefcalculator. (2013). *Steekproefcalculator*. Opgeroepen op januari 25, 2017, van Steekproefcalculator: <http://www.steekproefcalculator.com>

- Stegeman, H. (2007). *Effecten van sport en bewegen op school*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Stegeman, N. (2013). *Voeding bij gezondheid en ziekte*. Groningen, Groningen, Nederland: Noordhoff.
- Story, M., Nannery, M., & Schwartz, M. (2009). *Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. Minneapolis: Wiley Periodicals Inc.
- TNO. (2013). *De kosten van ziekteverzuim voor werkgevers in Nederland*. TNO.
- TNS NIPO. (2013). *Onderzoek Buitenspelen 2013*. TNS NIPO.
- Trimbos instituut. (2016). *Afbraak van alcohol*. Opgeroepen op december 1, 2016, van Alcoholinfo: <http://www.alcoholinfo.nl>
- Trimbos Instituut. (2016). *Hoeveel alcohol per dag?* Opgeroepen op december 1, 2016, van Alcoholinfo: <http://www.alcoholinfo.nl>
- Trimbos instituut. (2016). *Werking*. Opgeroepen op december 1, 2016, van Alcoholinfo: <http://www.alcoholinfo.nl>
- Trimbos instituut. (2016). *Werking en risico's*. Opgeroepen op december 1, 2016, van Rokeninfo: <http://www.rokeninfo.nl>
- van Beek, P., & Kwaaitaal, N. (2011). *Adviesrapport*. Amsterdam: Amsterdam School for Health Professions.
- van Bussel, J. (2010). *Wat is de Invloed van de Westerse Economie op de Ontwikkeling van Obesitas?* Tilburg: Universiteit van Tilburg.
- van Gils, J., Vanderstede, W., Meire, J., Vaningelgem, F., Servaas, W., Seghers, J., et al. (2008). *Buiten spelen!* De Vlaamse Overheid.
- van Mossevelde, E. (2016). *Onderzoek: Stress en burn-out*. 1V Jongerenpanel.
- van Oppen, P., Dekker, J., Bouter, L., Stalman, W., Welschen, L., & Nijpels, G. (2007). *The effectiveness of adding cognitive behavioural therapy aimed at changing lifestyle to managed diabetes care for patients with type 2 diabetes: design of a randomised controlled trial*. Amsterdam: BMC Public Health.
- van Rossum, C., Fransen, H., Verkaik-Kloosterman, J., Buurma-Rethans, E., & Ocke, M. (2011). *Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010: Diet of children and adults aged 7 to 69 years*. Bilthoven: RIVM.
- Verhoeven, N. (2016). Kwantitatieve methoden van dataverzameling. In N. Verhoeven, *Wat is onderzoek?* (p. 428). Amsterdam, Noord-Holland, Nederland: Boom.
- Volksgezondheid en zorg. (2016). *Sport en bewegen→Regionaal & Internationaal→Beweegnorm*. Opgeroepen op januari 24, 2017, van Volksgezondheid en zorg: <https://www.volksgezondheidenzorg.info>

Volksgezondheidszorg. (2016). *Sport en bewegen → Cijfers & Context → Huidige situatie*.
Opgeroepen op november 15, 2016, van Volksgezondheidszorg:
<https://www.volksgezondheidszorg.info>

Bijlagen

Bijlage 1 Voedingsadviezen Gezondheidsraad

Het advies in het kort

In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Fig. 42 De voedingsadviezen van de gezondheidsraad (Gezondheidsraad, 2015)

Bijlage 2 Operationaliseringstabel

Hieronder staat de operationaliseringstabel. Per factor zijn er via dimensies en indicatoren, enquêtevragen opgesteld.

Kenmerk	Dimensie	Subdimensie	Indicator	Enquêtevraag
Leefstijl	Bewegen		Frequentie	Hoe vaak loop je gemiddeld per week? Hoe vaak fiets je gemiddeld per week? Hoeveel dagen per week sport je op school? Sport jij in je vrije tijd? Zo ja, hoeveel dagen?
			Duur	Hoeveel minuten loop je gemiddeld per dag? Hoeveel minuten fiets je gemiddeld per dag? Hoeveel minuten sport je gemiddeld per keer op school? Hoeveel minuten sport je gemiddeld per keer buiten schooltijd? Ben jij minimaal 3 dagen per week minstens 60 minuten matig intensief lichamelijk actief? Ben jij minimaal 1 dag per week minstens 30 minuten matig intensief lichamelijk actief? Hoeveel tijd bracht je gemiddeld zittend door gedurende een door de weekse dag in de afgelopen 7 dagen? Hoeveel tijd bracht je gemiddeld zittend door gedurende een weekenddag in de afgelopen 7 dagen?

			Intensiteit	Verricht jij dagelijks minimaal één uur matige lichamelijke activiteit (5 tot 8 MET), waarbij je minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en/of coördinatieoefeningen uitvoert voor het verbeteren of handhaven van je lichamelijke fitheid? Verricht jij minimaal een half uur matige lichamelijke activiteit (4 tot 6,5 MET) op minimaal 5 dagen per week? Verricht jij tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteiten? Heb jij op één of op beide vragen 'Ja' geantwoord?
	Roken		Algemeen	Heb jij vroeger gerookt? Rook jij op dit moment? Rook jij op het schoolplein?
			Frequentie	Hoeveel sigaretten/ shagjes rook jij gemiddeld per dag?
	Alcohol		Algemeen	Heb jij wel eens een alcoholhoudende drank gedronken? Heb jij in de laatste 30 dagen alcoholhoudende drank gedronken?
			Frequentie	Op hoeveel van de vier door de weekse dagen (maandag t/m donderdag) drink jij gemiddeld genomen alcoholhoudende drank? Hoeveel glazen drink jij dan gemiddeld op zo'n door de weekse dag? Op hoeveel van de drie weekenddagen (vrijdag t/m zondag) drink jij gemiddeld genomen alcoholhoudende drank? Hoeveel glazen drink jij dan gemiddeld op zo'n weekenddag? Hoeveel glazen drink jij gemiddeld in totaal per week?
	Voeding (welk	Dranken	Water	Ik drink dagelijks water

	product hoe vaak)		Koffie	Ik drink dagelijks gefilterde koffie Ik drink dagelijks ongefilterde koffie
			Thee	Ik drink dagelijks thee
			Suikerhoudende dranken	Ik drink dagelijks suikerhoudende dranken (frisdrank)
		Groente en fruit	Groente onbewerkt (verse (diepvries)groente)	Ik eet dagelijks onbewerkte groente
			Groente bewerkt (blikgroente, gepureerde groente en gedroogde groente)	Ik eet dagelijks bewerkte groente
			Fruit onbewerkt (vers (diepvries)fruit)	Ik eet dagelijks onbewerkt fruit
			Fruit bewerkt (gepureerde fruit, gedroogd fruit en fruit in blik)	Ik eet dagelijks bewerkt fruit
		Smeer- en bereidingsvetten	Halvarine en margarine uit een kuipje, vloeibare margarine en bak- en braad uit een fles en plantaardige oliën	Bereid jij of word jouw eten bereid door zachte margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën?
		Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei	Vis	Ik eet wekelijks vis
			Peulvruchten	Ik eet wekelijks peulvruchten
			Noten	Ik eet dagelijks ongezouten noten
		Brood, graanproducten	Brood	Eet jij dagelijks brood? (geen witbrood, suikerbrood en croissant)

		en aardappelen	Ontbijtgranen (havermout, muesli, en noten)	Eet jij dagelijks ontbijtgranen?
			Rijst, pasta, couscous, gierst en quinoa	Eet jij dagelijks rijst, pasta, couscous, gierst en/of quinoa? (geen witte rijst, pasta of couscous)
			Aardappel	Eet jij dagelijks aardappelen?
	Voeding (frequentie)	Dranken	Water	Hoeveel glazen water drink jij gemiddeld per dag?
			Koffie	Hoeveel kopjes gefilterde koffie drink jij gemiddeld per dag? Hoeveel kopjes ongefiterde koffie drink jij gemiddeld per dag?
			Thee	Hoeveel kopjes thee drink jij gemiddeld per dag?
			Suikerhoudende dranken	Hoeveel glazen suikerhoudende dranken (frisdrank) drink jij gemiddeld per dag?
		Groente en fruit	Groente (geen vruchtensap)	Eet jij dagelijks 200 gram groente?
			Fruit (geen vruchtensap)	Eet jij dagelijks 2 stukken (200gram) fruit?
		Smeer- en bereidingsvetten	Halvarine en margarine uit een kuipje, vloeibare margarine en bak- en braad uit een fles en plantaardige oliën	Bereid jij of word jouw eten bereid door zachte margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën?
		Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei	Vis	Eet jij wekelijks minimaal 1 vette vis? (makreel, haring, heilbot, bokking, sardines, zalm)
			Peulvruchten	Eet jij wekelijks peulvruchten? (bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen, limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen)
			Noten	Eet jij dagelijks 15 gram ongezoeten noten?

		Brood, graanproducten en aardappelen		Eet jij dagelijks 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten?
Leefstijlinterventies			Op de hoogte	Ben jij op de hoogte van de sportieve activiteiten die het Scheldemond College buiten schooltijd organiseert voor de leerlingen?
			Deelname	Heb jij wel eens deelgenomen aan een sportieve activiteit die het Scheldemond College buiten schooltijd heeft georganiseerd? Maak jij ooit gebruik van de voetbalvelden op het schoolplein in de pauzes, tussenuren of na schooltijd?
			Effect	Waarom heb jij wel aan een sportieve activiteit buiten schooltijd deelgenomen? Waarom heb jij niet aan een sportieve activiteit buiten schooltijd deelgenomen? Vind jij dat er voldoende sportdagen of sportieve activiteiten worden georganiseerd? Vind jij dat er voldoende dagen worden georganiseerd die gericht zijn op het verbeteren van jouw kennis over sport en gezondheid? Geef een cijfer over de sportieve activiteiten die buiten schooltijd worden aangeboden Geef een cijfer over de sportdagen die worden georganiseerd Geef een cijfer over de sportattributen/velden die op het schoolplein staan
Bewustwording	Attitude		Kennis	Ken jij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen? Ken jij de Fitnorm? Ken jij de Combinorm? Weet jij wat de richtlijnen zijn van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen? Weet jij wat de richtlijn is van de Fitnorm? Weet jij wat de richtlijn is van de Combinorm?

				Weet jij wat de richtlijn is van sedentair gedrag? Weet jij wat de richtlijn is van lichamelijke inactiviteit? Weet jij wat de richtlijnen zijn voor roken? Weet jij wat de richtlijnen zijn voor het drinken van alcoholhoudende dranken? Weet jij wat je gemiddeld per dag of per week moet innemen om een gezonde voedingspatroon te hebben? Ik vind dat ik voldoende kennis heb over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl.
			Risicoperceptie	Ben jij bewust van de mogelijke gevolgen bij onvoldoende lichamelijke beweging? Ben jij bewust van de gevolgen van roken? Ben jij bewust van de gevolgen van overmatige alcoholconsumptie? Ben jij bewust van de gevolgen van ongezonde voedingsinname? Ben jij bewust van de gevolgen van onvoldoende ontspanning? Ik vind dat ik voldoende kennis heb over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl.
	Sociale omgeving		Kennis	Ik vind dat mijn omgeving (vrienden en familie) voldoende kennis heeft over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl.
			Risicoperceptie	Ik vind dat mijn omgeving (vrienden en familie) voldoende kennis heeft over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl.
			Invloed	Ik ben makkelijk beïnvloedbaar door mijn omgeving
	Zelf effectiviteit		Vaardigheden	Ik vind dat ik voldoende vaardigheden beschik om een gezonde leefstijl te hanteren
			Barrières	Ik ervaar barrières/belemmeringen, waardoor ik niet een gezonde leefstijl kan aanhouden

Fig. 43 Operationaliseringstabel voor de enquête

Bijlage 3 Enquête**Gebouw Sardijn**

Beste leerling,

Graag nodig ik jou uit voor het invullen van deze enquête. Ik ben een 4e-jaars student van de opleiding Sportkunde aan de HZ University of Applied Sciences. Voor mijn afstudeerstage op het Scheldemonde College heb ik de opdracht om de kwaliteit van jullie leefstijl te onderzoeken. De resultaten worden anoniem verwerkt en de informatie zal niet worden gegeven aan derden. Invullen duurt slechts tien minuten.

Bij voorbaat dank,

Bruce Carpenter
Afstudeerstagiair

Start

www.thesistools.com

Gebouw Sardijn**Algemene vragen**

1.

1. Wat is jouw geslacht?*

- ☐ Man
☐ Vrouw

2.

2. Wat is jouw leeftijd?*

- ☐ 12 jaar of jonger
☐ 13 jaar
☐ 14 jaar
☐ 15 jaar
☐ 16 jaar
☐ 17 jaar
☐ 18 jaar of ouder

3.

3. Wat is jouw gewicht in kg?*

4.

4. Wat is jouw lengte in cm?*

5.

5. In welke klas zit je?*

- ☐ 1e klas
- ☐ 2e klas
- ☐ 3e klas
- ☐ 4e klas
- ☐ 5e klas
- ☐ 6e klas

6.

6. Welk niveau doe je?*

- ☐ Havo/Vwo
- ☐ Havo
- ☐ Vwo

Beweging

7.

1. Hoe vaak loop je gemiddeld per dag minimaal 10 minuten aan één stuk?*

- ☐ 1-2 keer
- ☐ 3-5 keer
- ☐ 6 keer of meer
- ☐ Ik loop nooit minimaal 10 minuten aan één stuk

8.

2. Hoe vaak fiets je gemiddeld per dag minimaal 10 minuten aan één stuk?*

- ☐ 1-2 keer
- ☐ 3-5 keer
- ☐ 6 keer of meer
- ☐ Ik fiets nooit minimaal 10 minuten aan één stuk

9.

3. Hoeveel dagen per week sport je op school?*

- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ 4 dagen
- ☐ 5 dagen

10.

4. Sport jij in je vrije tijd? Zo ja, hoeveel keer?*

- ☐ Ja, 1 keer
- ☐ Ja, 2 keer
- ☐ Ja, 3 keer
- ☐ Ja, 4-5 keer
- ☐ Ja, 6 keer of meer
- ☐ Ik sport niet

11.

5. Hoeveel minuten loop je gemiddeld per dag?*

- ☐ Minder dan 30 minuten
- ☐ 30-60 minuten
- ☐ Meer dan 60 minuten

12.

6. Hoeveel minuten fiets je gemiddeld per dag?*

- ☐ Minder dan 30 minuten
- ☐ 30-60 minuten
- ☐ Meer dan 60 minuten

13.

7. Hoeveel minuten sport je gemiddeld per keer op school?*

- ☐ Minder dan 30 minuten
- ☐ 30-60 minuten
- ☐ Meer dan 60 minuten

14.

8. Hoeveel minuten sport je gemiddeld per keer buiten schooltijd?*

- ☐ Minder dan 30 minuten
- ☐ 30-60 minuten
- ☐ Meer dan 60 minuten

15.

Onderstaande vraag alleen beantwoorden als je jonger dan 18 jaar bent.

9. Ben jij minimaal 3 dagen per week minstens 60 minuten matig intensief lichamelijk actief? (lopen, fietsen en/of sporten op een rustige tempo)

- ☐ Ja
- ☐ Nee

16.

Onderstaande vraag alleen beantwoorden als je ouder dan 18 jaar bent.

10. Ben jij minimaal 1 dag per week minstens 60 minuten matig intensief lichamelijk actief? (lopen, fietsen en/of sporten op een rustige tempo)

- ☐ Ja
- ☐ Nee

17.

11. Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door gedurende één door de weekse dag?*

- ☐ Minder dan 2 uur in totaal gemiddeld op één dag
- ☐ Meer dan 2 uur in totaal gemiddeld op één dag

18.

12. Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door gedurende één weekenddag?*

- ☐ Minder dan 2 uur in totaal gemiddeld op één dag
- ☐ Meer dan 2 uur in totaal gemiddeld op één dag

19.

Onderstaande vraag alleen beantwoorden als je jonger dan 18 jaar bent.

13. Verricht jij dagelijks minimaal één uur matige lichamelijke activiteit (5 tot 8 MET), waarbij je minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en/of coördinatieoefeningen uitvoert voor het verbeteren of handhaven van je lichamelijke fitheid? (lopen, fietsen en/of sporten op een rustige tempo, waarbij je hartslag wel licht stijgt)

- ☐ Ja
☐ Nee

20.

Onderstaande vraag alleen beantwoorden als je ouder dan 18 jaar bent

14. Verricht jij minimaal een half uur matige lichamelijke activiteit (4 tot 6,5 MET) op minimaal 5 dagen per week? (lopen, fietsen en/of sporten op een rustige tempo, waarbij je hartslag wel licht stijgt)

- ☐ Ja
☐ Nee

21.

15. Verricht jij tenminste drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteiten? (activiteiten waarbij je hartslag flink omhoog gaat en gaat zweten)*

- ☐ Ja
☐ Nee

22.

16. Heb jij op één of op beide vragen (vraag 13 en 15 of vraag 14 en 15) 'Ja' geantwoord?*

- ☐ Ja
☐ Nee

Roken

23.

1. Heb jij vroeger gerookt?*

- ☐ Ja
☐ Nee

24.

2. Rook jij op dit moment?*

- ☐ Ja
☐ Nee

25.

3. Rook jij op het schoolplein?*

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Ik rook niet

26.

4. Hoeveel sigaretten/shagjes rook jij gemiddeld per dag?*

- ☐ Minder dan 5
- ☐ 5-10
- ☐ Meer dan 10
- ☐ Ik rook niet

Alcohol

27.

1. Heb jij wel eens een alcoholhoudende drank gedronken?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

28.

2. Heb jij in de laatste 30 dagen alcoholhoudende drank gedronken?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

29.

3. Op hoeveel van de vier door de weekse dagen (maandag t/m donderdag) drink jij gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?*

- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ 4 dagen
- ☐ Ik drink geen alcohol

30.

4. Hoeveel glazen drink jij dan gemiddeld op zo'n door de weekse dag?*

- ☐ 1 glas
- ☐ 2-4 glazen
- ☐ 5 glazen of meer
- ☐ Ik drink geen alcohol

31.

5. Op hoeveel van de drie weekenddagen (vrijdag t/m zondag) drink jij gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?*

- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ Ik drink geen alcohol

32.

6. Hoeveel glazen drink jij dan gemiddeld op zo'n weekenddag?*

- ☐ 1 glas
- ☐ 2-4 glazen
- ☐ 5 glazen of meer
- ☐ Ik drink geen alcohol

33.

7. Hoeveel glazen drink jij gemiddeld in totaal per week?*

- ☐ 13 glazen of minder
- ☐ 14-20 glazen
- ☐ 21 glazen of meer
- ☐ Ik drink geen alcohol

Voeding

34.

1. Eet jij elke dag 2 stukken (200 gram) fruit?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

35.

2. Eet jij elke dag 200 gram groente?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

36.

3. Eet jij elke week minimaal 1x vette vis?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

37.

4. Drink jij dagelijks suikerhoudende dranken (bijvoorbeeld frisdrank)?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Ontspanning

38.

1. Ervaar jij werkdruk op school?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

39.

2. Ervaar jij thuis werkdruk door jouw schoolwerk?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

40.

3. Ervaar jij stress op school?*

- ☐ Ja
☐ Nee

Leefstijlinterventies

www.thesistools.com**Op de hoogte**

41.

1. Ben jij op de hoogte van de sportieve activiteiten die het Scheldemond College buiten schooltijd organiseert voor de leerlingen?*

- ☐ Ja
☐ Nee

Deelname

42.

1. Heb jij wel eens deelgenomen aan een sportieve activiteit die het Scheldemond College buiten schooltijd heeft georganiseerd?*

- ☐ Ja
☐ Nee

43.

2. Maak jij ooit gebruik van de attributen (voetbalvelden, tafeltennis, etc.) op het schoolplein in de pauzes, tussenuren of na schooltijd?*

- ☐ Ja
☐ Nee

Het effect

44.

1. Waarom heb jij wel aan een sportieve activiteit buiten schooltijd deelgenomen?

- ☐ Ik vond de activiteit leuk
☐ Mijn vrienden deden eraan mee
☐ Ik vind sporten leuk
☐ Ik heb nog nooit deelgenomen aan sportieve activiteiten buiten schooltijd

45.

2. Waarom heb jij niet aan een sportieve activiteit buiten schooltijd deelgenomen?

- ☐ Ik vond de activiteit niet leuk
- ☐ Mijn vrienden deden er niet aan mee
- ☐ Ik vind sporten niet leuk
- ☐ Ik heb wel deelgenomen aan sportieve activiteiten buiten schooltijd

46.

3. Vind jij dat er voldoende sportdagen of sportieve activiteiten worden georganiseerd?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

47.

4. Vind jij dat er voldoende dagen worden georganiseerd die gericht zijn op het verbeteren van jouw kennis over sport en gezondheid?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

48.

5. Geef een cijfer over de sportieve activiteiten die buiten schooltijd worden aangeboden (tussen de 1 en 10)*

49.

6. Geef een cijfer over de sportdagen die worden georganiseerd (tussen de 1 en 10)*

50.

7. Geef een cijfer over de sportattributen/velden die op het schoolplein staan (tussen de 1 en 10)*

Bewustwording

www.thesistools.com**Attitude**

51.

1. Ken jij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

52.

2. Ken jij de Fitnorm?*

- ☐ Ja
☐ Nee

53.

3. Ken jij de Combinorm?*

- ☐ Ja
☐ Nee

54.

4. Weet jij wat de richtlijnen zijn van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?*

- ☐ Ja
☐ Nee

55.

5. Weet jij wat de richtlijnen zijn van de Fitnorm?*

- ☐ Ja
☐ Nee

56.

6. Weet jij wat de richtlijnen zijn van de Combinorm?*

- ☐ Ja
☐ Nee

57.

7. Weet jij wat de richtlijnen zijn van sedentair gedrag?*

- ☐ Ja
☐ Nee

58.

8. Weet jij wat de richtlijnen zijn van lichamelijke inactiviteit?*

- ☐ Ja
☐ Nee

59.

9. Weet jij wat de richtlijnen zijn voor roken?*

- ☐ Ja
☐ Nee

60.

10. Weet jij wat de richtlijnen zijn voor het drinken van alcoholhoudende dranken?*

- ☐ Ja
☐ Nee

61.

11. Weet jij wat je gemiddeld per dag of per week moet innemen om een gezonde voedingspatroon te hebben?*

- ☐ Ja
☐ Nee

62.

12. Ik vind dat ik voldoende kennis heb over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl*

- ☐ Ja
☐ Nee

63.

13. Ben jij bewust van de mogelijke gevolgen bij onvoldoende lichamelijke beweging?*

- ☐ Ja
☐ Nee

64.

14. Ben jij bewust van de gevolgen van roken?*

- ☐ Ja
☐ Nee

65.

15. Ben jij bewust van de gevolgen van overmatige alcoholconsumptie?*

- ☐ Ja
☐ Nee

66.

16. Ben jij bewust van de gevolgen van een ongezonde voedingsinname?*

- ☐ Ja
☐ Nee

67.

17. Ben jij bewust van de gevolgen van onvoldoende ontspanning?*

- ☐ Ja
☐ Nee

68.

18. Ik vind dat ik voldoende kennis heb over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl*

- ☐ Ja
☐ Nee

Sociale omgeving

69.

1. Ik vind dat mijn omgeving (vrienden en familie) voldoende kennis heeft over de gezondheidswinst die valt te behalen bij een gezonde leefstijl *

- ☐ Ja
☐ Nee

70.

2. Ik vind dat mijn omgeving (vrienden en familie) voldoende kennis heeft over de mogelijke gevolgen van een ongezonde leefstijl *

- ☐ Ja
☐ Nee

71.

3. Ik ben makkelijk beïnvloedbaar door mijn omgeving *

- ☐ Ja
☐ Nee

Zelf effectiviteit

72.

1. Ik vind dat ik over voldoende vaardigheden beschik om een gezonde leefstijl te hanteren *

- ☐ Ja
☐ Nee

73.

2. Ik ervaar barrières/belemmeringen, waardoor ik niet een gezonde leefstijl kan aanhouden *

- ☐ Ja
☐ Nee

Einde enquête

www.thesistools.com

Dankjewel voor je tijd en moeite!

www.thesistools.com

Bijlage 4 Topiclijst

Topiclijst voor kantine medewerkers:

1. Wie bent u en wat is uw functie binnen het Scheldemonde College?
2. Uit hoeveel personen bestaat uw functie?
3. Wat houdt uw functie in?
4. Wat voor soort producten verkoopt u in de kantine?
5. Wat voor gezonde producten verkoopt u in de kantine?
6. Wat zijn de prijzen van deze gezonde producten?
7. Verschillen de prijzen van de gezonde producten met de ongezonde producten?
8. Welke producten verkopen het beste?
9. Hoe zou het kunnen komen dat deze producten het beste verkopen?
10. Welke producten verkopen het slechtste?
11. Hoe zou het kunnen komen dat deze producten het slechtste verkopen?
12. Heeft de kantine ook te maken met thema's, speciale dagen en/of acties?
13. Vindt u dat er iets ontbreekt in de kantine?

Bijlage 5 Transcripten

Bijlage 5.1 Transcript kantine medewerker 1

Transcript	
Naam interviewer:	Bruce Carpenter
Naam geïnterviewde:	Constance van de Heuvel
Datum van het interview:	10 maart 2017
Tijdstip van het interview:	11:15 uur
Geslacht van geïnterviewde:	Vrouw
Onderwerp:	Kantineproducten en verkoop
Bruce: Allereerst, kunt u zichzelf voorstellen en aangeven wat uw functie is binnen het Scheldemonde College? Constance: Ik ben Constance en ik ben kantine medewerkster. Bruce: Ok en uit hoe veel personen bestaat uw functie? Hoe veel mensen doen nog meer dezelfde functie als u? Constance: Twee, één in gebouw Wielingen en ik in gebouw Sardijn. Bruce: Ok, eerst stonden jullie wel met z'n tweeën toch? Constance: Ja dat is heel lang geleden, toen stonden we met z'n vieren. Bruce: Met z'n vieren zelfs. Constance: Ja. Bruce: Dat is dus allemaal afgeschaft? Constance: Ja. Bruce: Ok en kunt u vertellen wat uw functie inhoudt? Constance: 's Ochtends als ik hier binnen kom dan bak ik alvast mijn broodjes af, de afwasmachine vullen, ik ga naar de personeelskamer toe om de afwas te halen en om de koffiemachine schoon te maken en daarna ga ik terug om met mijn broodjes te beginnen, mijn snacks afbakken, sla snijden, tomaten, komkommers. Bruce: Alles wat dus ook met eten te maken heeft voor de leerlingen. Constance: Ja. Bruce: Doet u ook iets met de frisdrankautomaten of heeft u daar niks mee te maken? Constance: Nee, dat is niet mijn taak. Bruce: Ok, daar komt dus iemand anders voor. Constance: Ja. Bruce: Wat voor soort producten verkoopt u allemaal in de kantine?	

Constance: We hebben elke dag een snack, dat is variërend. Ik vrijdagen hebben we een broodje frikandel, op maandag hebben we een hamburger of een kipcorn, op dinsdag hete kip en Turkse pizza, op woensdag een kipburger en op donderdag een kaasbroodje of een kroket. Verder hebben we nog een broodje kip kerrie, een broodje gezond, een broodje zalm, een roomkaas kommer broodje, tosti's, kipsaté en noem maar op.

Bruce: Ok dus echt van alles. U heeft standaard producten die er altijd zijn en op de dagen zelfs nog iets extra's.

Constance: Ja. En alles is bruin brood.

Bruce: Alles is bruin brood? Dus er wordt wel op gezondheid van het voedsel gelet.

Constance: Ja.

Bruce: Heeft u een lijst met daarop alle producten die u hier verkoopt, zodat ik deze later kan bekijken?

Constance: Ja.

Bruce: Ok. De prijzen van gezonde producten, variëren die met de prijzen van de ongezonde producten? Zodat bijvoorbeeld de gezonde producten meer naar voren worden gehaald met goedkopere prijzen of.

Constance: Nou, nee niet echt.

Bruce: Dus alles heeft eigenlijk gewoon een prijs en er wordt niet gekeken naar de gezondheid ervan?

Constance: Nou, nee vind ik niet hoor.

Bruce: Ok. Welke producten verkopen het beste in de kantine?

Constance: De tosti's en de snacks.

Bruce: Wordt er wel eens gekozen voor gezonde producten?

Constance: Jawel, de gezonde producten worden wel het meest door de leraren zelf gekocht. Maar er zijn ook leerlingen en dan vooral de roomkaas kommer broodje loopt goed.

Bruce: Ok. Hoe zou het kunnen komen dat de tosti's het beste verkopen? Als u hierover uw mening kunt geven?

Constance: Ja, dat weet ik eigenlijk niet. Vroeger liepen ze nog beter toen het wit brood was. Nu het bruin brood is, gaan ze minder.

Bruce: De interesse is er wel in verminderd dus.

Constance: Ja.

Bruce: Welke producten verkopen het slechtst in de kantine?

Constance: De duurdere.

Bruce: En dat zijn bijvoorbeeld?

Constance: Een broodje zalm bijvoorbeeld. De 1.20 euro producten lopen het hardst. En voor een snack voor 1.80 euro kopen ze wel, want dat is een snack.

Bruce: Vind u dat er zelf nog iets ontbreekt in de kantine?

Constance: Nee, ik denk dat we alles wel een beetje hebben.

Bruce: Er zijn dus geen leerlingen die wel eens komen vragen of dit of dat in de kantine komt te staan?

Constance: Nee.

Medewerker Scheldemon loopt binnen

Constance: Bruce vraagt net, wat zou je graag erbij willen hebben in de kantine. Ik zeg dat ik denk dat we echt wel alles hebben, toch?

Bruce: Een specifiek product dat misschien nog ontbreekt, maar waar wel interesse in kan zijn.

Medewerker Scheldemon: Ben jij een leerling hier?

Bruce: Nee, ik was wel een leerling hier.

Medewerker Scheldemon: Oh, je was wel leerling hier. Ik denk dat de jeugd daar zelf eerder een beeld van heeft dan dat wij het hebben.

Constance: Ja.

Medewerker Scheldemon: Wat speelt er nu onder de jeugd, wat is populair, wat is in? Ja, dat is lastig.

Constance: Ja.

Medewerker Scheldemon: Je hebt je standaard producten, je kan al redelijker variëren. Ja niks is te gek. Als er echt veel vraag is naar een specifiek product, een bossche bol. Noem maar een gek voorbeeld en als er zo veel naar wordt gevraagd, dan komt het er wel.

Bruce: Ok, maar op dit moment is er dus geen vraag naar een specifiek product?

Constance: Ja, de vraag is wel 'Waarom is alles nu bruin'? Ja, omdat we gezonder moeten zijn, de schoolkantines.

Medewerker Scheldemon: Maar een specifieke vraag... Toevallig gisteren een leerlingenraad bijgezeten en vragen gesteld, maar daar kwam ook niks naar voren.

Bruce: Ok.

Constance: Ja, want wat ze wouden hebben ze. Een koffiemachine.

Medewerker Scheldemon: Ja, dat is het. Dat is iets van de laatste tijd, ze willen koffie.

Bruce: Oh echt.

Medewerker Scheldemon: Speciaal op verzoek van de leerlingenraad, is er nu koffie voor de leerlingen.

Bruce: Ok, dus koffie en thee wordt wel regelmatig gehaald?

Constance: Ja.

Medewerker Scheldemon: Dus dat is iets wat nog nieuw is, op hun verzoek.

Bruce: Ja. Weet u zelf iets van de frisdrankautomaten af? Hoe dat gaat qua verkoopcijfers?

Medewerker Scheldemon: Cijfers niet nee.

Bruce: Je hebt ook water in de frisdrankautomaat zag ik.

Constance: Ja, maar dat verkoop ik ook.

Bruce: Oh, dat verkoop u zelf ook.

Constance: Ja.

Bruce: Ok.

Medewerker Scheldemon: Ja het is wel in. Je merkt toch wel een lichte verschuiving naar het gezonde.

Bruce: Ok, toch wel.

Medewerker Scheldemon: Ja.

Bruce: Ok. En heeft Scheldemon de naam als 'Gezonde Schoolkantine'?

Constance: Ja, ik heb mijn bord.

Bruce: Oh, ja het vignet is er. Er wordt dus aandacht aan besteed.

Medewerker Scheldemon: Wij hebben als school, als bestuur gezegd dat we naar een gezonde schoolkantine willen. Ik vind 'gezond' zelf altijd een verkeerd woord. Ik vind het meer een verantwoorde schoolkantine. Wat voor de een gezond is, is niet voor de ander gezond. Maar er wordt wel heel bewust omgegaan met wat wij verkopen. Een frituur hebben wij niet, maar ze kunnen wel een broodje hamburger krijgen. Maar dit is een hamburger uit de oven, dus dat is iets gezonder. Maar dat kunnen ze maar één keer per week krijgen als ik het goed heb?

Constance: Ja, Ja! Heb ik hem net gezegd.

Medewerker Scheldemon: Je hebt een dagaanbieding en het is niet dat je het vijf keer per week kan krijgen. Je hebt één dag iets een stukje minder gezond, maar nogmaals. Ik ken mensen die moeten juist wat vetter eten om iets aan te komen, dus voor hun is het dan 'gezond'. Maar er wordt hier wel echt volgens de richtlijnen 'Gezonde Schoolkantine'

gewerkt. Maar ik moet wel zeggen Catermaat, dat is de cateraar, is echt wel de voorloper met het Voedingscentrum met de keuzes in de kantine.

Bruce: Ok.

Medewerker Scheldemonnd: Het verschil zie ik ook met andere cateringbedrijven in het land. Alleen wat de leerlingen wel zeggen, ze begonnen gisteren over de prijzen.

Constance: Ja, die vinden ze te duur.

Medewerker Scheldemonnd: Maar kijkend naar andere cateraars, zitten wij met de prijzen niet hoog. Je hebt ook winkels om de hoek, daar kan je gewoon niet tegen concurreren. Als het regent zullen ze het hier kopen.

Constance: Ja, dat merk je echt. Als het slecht weer is, dan heb ik het druk. Maar nu met de zon, dan zie je ze echt met stoeten naar daar gaan.

Medewerker Scheldemonnd: Je kan niet tegen supermarkten concurreren, dat gaat gewoon niet.

Constance: En je kan ook niet in iemand zijn portemonnee kijken.

Medewerker Scheldemonnd: Nee.

Bruce: Nee, dat is het.

Medewerker Scheldemonnd: Je hebt hier eenmaal loonkosten die ook betaald moeten worden.

Bruce: Ja, precies. Daar zitten weer andere kosten aan verbonden. Een supermarkt koopt zoveel producten in, dat zij de prijzen laag kunnen houden.

Constance: Ja, ik bedoel gisteren was er daarzo ook twee saucijzenbroodjes voor 1,20 euro. Ja, daar kan ik niet tegenop.

Bruce: Ja, dan kan je als school moeilijk de prijzen ook omlaag gooien.

Medewerker Scheldemonnd: Nee, dat gaat gewoon niet.

Bruce: Ok, duidelijk. Dan ga ik verder nog kijken hoe het in het andere gebouw gaat. Of er bijvoorbeeld verschillen zijn.

Constance: Ja, er is wel een verschil. Kijk, ik heb vroeger altijd in gebouw Wielingen gestaan en daar is het altijd meer geweest. Hier zie je ook echt heel veel kinderen met hun boterham zitten of een appel. Maar in gebouw Wielingen zie je dat er heel veel van hun eigen eten in de vuilnisbak wordt gegooit.

Medewerker Scheldemonnd: Dat is een grote verschil tussen Vwo en Vmbo.

Bruce: Dat zij hun eten van thuis eerder weggooien en sneller iets op school halen?

Constance: Ja.

Medewerker Scheldemonnd: Hier krijgen ze echt iets van thuis mee en daar krijgen ze

minder van thuis mee. Ik kom van de CSW af, daar is juist de afdeling Havo/Vwo met de beste omzet. Terwijl het hier juist andersom is. Heel typisch. Vlissingen loop het hier op Havo/Vwo achter en bij Vmbo goed en in Middelburg andersom.

Constance: Ja, dat is hier altijd al geweest. Ik werk hier nu al 15 jaar, maar gebouw Wielingen is altijd drukker geweest dan gebouw Sardijn.

Medewerker Scheldemon: Verklaar het maar, ik weet het niet.

Bruce: Ja, dat is wel gek dat het op een andere school precies andersom is.

Medewerker Scheldemon: Een andere stad.

Bruce: Ja, dat wel.

Constance: Maar ik denk ook dat in gebouw Wielingen de leerlingen sneller werken en hun eigen geld hebben.

Medewerker Scheldemon: Ja, qua supermarkten zit er in Middelburg bij de Havo/Vwo ook niks in de buurt en bij de Vmbo zit een supermarkt tegenover.

Bruce: Ja, klopt. Daar heb je een Jumbo tegenover staan.

Medewerker Scheldemon: Ja, klopt en hier is het andersom.

Constance: Ja, hier heb je natuurlijk alles zitten. Een frietboer, de Lidl, de Agrimarkt, de Visboer staat er volgens mij op donderdagen.

Bruce: Ja, hier heb je gelijk al vier concurrenten.

Constance: Ja en als je niet uitkijkt staat Domino's hier voor het schoolplein pizza's uit te delen. In de zomer staat de ijsboer er ook.

Medewerker Scheldemon: Ja, daar heb je gewoon last van.

Bruce: Op het parkeerplaats mag het dus net wel?

Medewerker Scheldemon: Ja, dat is buiten het terrein.

Constance: Ja.

Bruce: Voor hun is het slim, voor Scheldemon is het lastig.

Bijlage 5.2 Transcript kantine medewerker 2

Transcript

Naam interviewer:	Bruce Carpenter
Naam geïnterviewde:	Gieta Bhaghu
Datum van het interview:	22 maart 2017
Tijdstip van het interview:	11:15 uur
Geslacht van geïnterviewde:	Vrouw
Onderwerp:	Kantineproducten en verkoop

Bruce: Mijn eerste vraag is: kunt u zichzelf voorstellen en wat is uw functie binnen het Scheldemon College?

Gieta: Ik ben Gieta Bhaghu, ik ben cateringmedewerker hier op Scheldemon in de kantine en in het personeelskamer. En de ouderavonden draaien en dergelijke.

Bruce: Zoals ik het heb begrepen van Constance, bestaat uw functie uit twee personen. Dus dat eigenlijk alleen u en Constance de cateringmedewerkers zijn op het Scheldemon.

Gieta: Ja klopt.

Bruce: Wat doet u precies allemaal?

Gieta: We onderhouden het personeelskamer, dus de koffieautomaat bijvullen en schoonmaken en hier de catering. Dus de broodjes afbakken, maken, beleggen en uiteraard schoonmaken. Heel veel schoonmaken.

Bruce: De aula doet u niet schoonmaken neem ik aan of?

Gieta: Nee.

Bruce: Dus puur de kantine?

Gieta: Ja, vroeger wel. Maar toen was het echt van Scheldemon. Maar nu is het uitbesteed aan Catermaat en wij moeten dan hier aan het werk. De aula is voor de conciërge.

Bruce: Ja precies.

Gieta: Ja, kijk als ik is wat zie wat niet goed is dan grijp ik wel in. Daar niet van. Dan kan ik het niet laten om mijn mond dicht te houden.

Bruce: Nee ha ha.

Gieta: Nee. Wat dat betreft als ik zie dat zij wat verkeerd doen, dan zeg je er wel wat van hoor.

Bruce: Ja precies. Liep er ook net een conciërge? Want ik had hem volgens mij niet gezien.

Gieta: Die kale bedoel je?

Bruce: Oh dat is hem. Ik zag hem volgens mij wel in de gang lopen.

Gieta: Ja en nog eentje met een brilletje, Henk.

Bruce: Ja, die zag ik in de gang staan.

Gieta: Ja, Peter en Henk.

Bruce: Ok. Wat voor soort producten verkoopt u in de kantine?

Gieta: Broodjes voornamelijk en appels. We hebben ook gezonde water met munt, citroen en sinaasappel. Maar dan zeggen zij 'wat is dit nou weer'.

Bruce: Wordt het wel verkocht?

Gieta: Nou in het begin meer de meiden, de Marokkaanse meiden moet ik zeggen. Die zijn het gewend met munt. Maar voor de rest loopt het niet. In het begin heel veel commentaar toen het brood van wit naar bruin was overgestapt. Je hebt bepaalde beleg die beter gaat dan het iets gezondere.

Bruce: Dus de gezonde producten lopen iets minder goed dan de minder gezonde producten?

Gieta: Ja.

Bruce: Heeft u daar voorbeelden van?

Gieta: Nou als voorbeeld een broodje kip kerrie, dat is ook niet echt gezond. Daar zit natuurlijk mayo in. Maar als je bijvoorbeeld een snack neemt, die loopt dan harder. Een snack loopt harder dan een kip kerrie en als je kijkt naar broodjes met een gezonde beleg, die blijft dan liggen.

Bruce: Ok, dat loopt dus iets minder goed?

Gieta: Ja.

Bruce: Zijn er prijsverschillen tussen de gezonde en de ongezonde producten? Dat er echt en duidelijk verschil is van bijvoorbeeld de gezonde producten worden naar voren gehaald met goedkopere prijzen dan ongezonde producten? Om het zo meer stimuleren om dat te verkopen?

Gieta: Nee met de snacks en de broodjes kan je natuurlijk geen vergelijking maken. Kijk het is wel van, het was goedkoper de broodjes maar het is duurder geworden.

Bruce: Is dat vanwege de overgang naar bruin brood of?

Gieta: Nee, dat weet ik niet. Dat is iets wat Catermaat weet, maar de prijzen waren toen verhoogd.

Bruce: Ok. Welke producten verkopen het beste?

Gieta: Ik heb vandaag toevallig, maar dat is pas sinds kort, de kipburger hot en spicy loopt goed en hete kip. En dan heb je de frikadellenbroodjes. De snacks lopen harder dan de pistoletjes.

Bruce: Ok, want in gebouw Sardijn was het echt dat de tosti's naar voren kwamen. Met de snacks dan samen wel.

Gieta: Ja klopt, daar lopen de tosti's echt heel hard. Veel harder als hier. Hier heb ik dan ook, als er geen lekkere snack is, dan is het echt de pistoletjes. Broodje roomkaas komkommer, kipkerrie en af en toe zit er dan een broodje croissant tussen. Maar meer dat dan.

Bruce: En de snacks verkoopt u dan elke dag of is er net zoals gebouw Sardijn een bepaald programma daarvoor.

Gieta: Ja, we hebben elke dag wat anders. Dat hangt daar bij mij ook. Dus maandag wat anders, dinsdag wat anders en donderdag en vrijdag. Maar dat is dan standaard. De maandag heb je dan keuze uit twee producten. Dat is dan wisselend. De ene week dit en de andere week dat. Vandaag is dan kipburger dag, donderdag is het dan of kaasbroodje of kroket en vrijdag is het dan echt frikadellenbroodjes dag.

Bruce: En woensdag?

Gieta: Woensdag hebben we dan de kipburger en dinsdag hebben we de hete kip en Turkse pizza. En maandag is dan afwisselend, een broodje kipcorn of een broodje hamburger.

Bruce: En is dit dan hetzelfde als gebouw Sardijn?

Gieta: Ja.

Bruce: Ok, daar zit dan geen verschil in.

Gieta: Nee, dit is van dezelfde Catermaat.

Bruce: Oh, ja die leveren dat.

Gieta: Ja, dus op bepaalde locaties willen ze het identiek hebben.

Bruce: Ok, ja dat is wel makkelijker zo.

Gieta: Klopt.

Bruce: Hoe zou het kunnen komen dat de producten die u net opnam, dat die het beste verkopen? Is dat vanwege de prijs of vanwege de interesse van de leerlingen zelf?

Gieta: Nou, ik denk vanwege de interesse van de leerlingen zelf. Ja het is hier kopen wat je lekker vind.

Bruce: Ja, maar de prijzen zijn niet lager bijvoorbeeld?

Gieta: Nee, die zijn niet echt laag. Ja kijk een broodje hete kip is 2,20 euro en een snack betaal je apart voor de saus.

Bruce: Ok.

Gieta: En een snack is ook niet goedkoop. 1,70 euro zonder saus en met saus kom je op 1,80 euro. En de frikadellenbroodjes dan 1,50.

Bruce: Is dat eentje zoals bij de Agrimarkt of is het een broodje met een frikadel erop gelegd?

Gieta: Nou, we hebben allebei. Dus net zo een als van de Agrimarkt, die is dan 1,50 euro. En we hebben dan halal frikadellen. Die doen we dan op een bruin broodje. En die is dan weer duurder. Die is 1,70 zonder saus en 1,80 zonder saus. Wat dat betreft is er wel een prijsverschil tussen de normale broodjes frikadel en de halal frikadel broodjes.

Bruce: Ok. Maar dat is zeker omdat het product ander is of?

Gieta: Ik krijg soms van gasten te horen, van de moslim gasten, er wordt gediscrimineerd want de andere betalen 1,50 en wij betalen 1,80 met saus. Maar goed, dat beslissen wij niet.

Bruce: Nee precies, dat ligt dan bij Catermaat.

Gieta: Ja, die beslist dus.

Bruce: Ja. Welke producten verkopen het slechtste?

Gieta: Ja, nu tegenwoordig de tosti's.

Bruce: Dus hier is het echt dat de tosti's niet goed lopen?

Gieta: Ja, kijk je hebt pieken en dalen. De ene keer verkoop ik 20 panini's en de andere dag maar 3. Dus het ligt ook aan de gasten en hoe veel geld zij hebben. Het scheelt natuurlijk, want als er bij de Agrimarkt twee frikadellenbroodjes zijn voor 1,50 en je moet het hier voor één betalen. Ja die gasten weten het heel snel hoor.

Bruce: Ja, precies. Als er een aanbieding is lopen zij toch liever even naar de Agrimarkt.

Gieta: Vorige keer was het ook bij de Lidl. Had je twee saucijzenbroodjes voor 1 euro.

Bruce: Daar is dan moeilijk om mee te concurreren.

Gieta: Inderdaad. Dus dan weet je zelf al waar zij naartoe gaan.

Bruce: Ja, precies. Want Catermaat houdt geen rekening met aanbiedingen van supermarkten?

Gieta: Nee.

Bruce: Zij houden gewoon de prijzen gelijk?

Gieta: Ja, die houden zij gewoon standaard. Wij hebben een prijslijst daar en daar moeten wij aan houden.

Bruce: En hoe zit het met de broodje zalm? Want die verkoopt in gebouw Sardijn het slechtst en dat was vooral vanwege de prijs daarvan.

Gieta: Ja, dat is best duur. Sommige lusten het wel, maar dat is dan niet dat zij het iedere week komen kopen. Maar één keer om de zoveel tijd komen ze om zo'n ronde pistoletje en dat kost 2,20. Een driehoekje kost 2,50. Voor een schoolkantine vinden die gasten het duur. Soms krijg ik te horen 'zit er een goud randje omheen?'.

Bruce: Ja ha ha. Omdat de prijs wat hoger ligt.

Gieta: Ja, dan zeg ik 'jongens, dat zijn de prijzen van Catermaat en heb ik geen zeggenschap over'.

Bruce: Nee.

Gieta: Nee en vooral dat zij dan ook pissig werden dat bijvoorbeeld vroeger de tosti's 1 euro waren en dat is naar 1,20 gegaan. Dan is het echt van 'Ah vuile afzetters'.

Bruce: Ja, daar zijn zij dan niet tevreden mee.

Gieta: Nee, wij kunnen daar niks aan doen.

Bruce: Nee, jullie beslissen zelf niet hoe duur het broodje wordt.

Gieta: Nee, Catermaat beslist alles en wij voeren het eigenlijk uit.

Bruce: Ja, ok. Deze vraag is eigenlijk al beantwoord. Heeft de kantine te maken met thema's, speciale dagen of acties? Maar dat zijn dan die door de weekse snacks?

Gieta: Ja en hier boven de aanrecht zie je blaadjes hangen. Kijk dan hebben ze zulke acties.

Bruce: Oh ja, ok.

Gieta: Ja, maar dat loopt van geen kanten.

Bruce: Nee? Dat loopt niet zoals gewent?

Gieta: Nee.

Bruce: Dit is dan ook altijd beschikbaar of?

Gieta: Nee, dit is een kwartaalaanbieding. Dit hier is standaard.

Bruce: Ja, dat is de normale menu en die wordt bijvoorbeeld om de drie maanden afgewisseld.

Gieta: Ja en dat mag snel gebeuren.

Bruce: Omdat het nu niet zo goed loopt?

Gieta: Ja, het loopt niet. Soms wordt er vergeten dat het geen lunchroom is. Het is een schoolkantine. Dan staat er bijvoorbeeld hier een broodje soja met bamboe en dan hoor je 'gatver'. Bij die pistolet Thaise kip.

Bruce: Dat is toch iets heel specifiek. Daar moet je maar net van houden, wil je het kopen.

Gieta: Ja. Maar de snacks gaan het hardst. En zeker als je belegde broodjes hebt en het ligt er al, dan zeggen ze 'ulgh dat wil ik niet hebben hoor'.

Bruce: Nee, dat zeggen ze toch sneller.

Gieta: Ja. Vroeger deed ik het a la minute klaarmaken en nu moeten we het presenteren.

En dan hebben die gasten zo iets van 'ja dat moet ik niet hoor'. Dan wachten ze tot een andere het gekocht heeft en dan pas komt de rest. Dat merk je hier heel goed.

Bruce: Dat ze graag zien dat iemand het eerst probeert en dan?

Gieta: Nee, nee. Dat als het ligt dat het dan eerst verkocht is en dan pas komen ze hetzelfde broodje halen.

Bruce: Ok, op die manier.

Gieta: Snap je?

Bruce: Ja. Dat is dan in gebouw Sardijn minder of?

Gieta: Dat weet ik niet. Volgens mij had zij hetzelfde van 'ulgh dat ligt er al lang', terwijl het net een kwartiertje ligt ofso.

Bruce: Dan hebben zij sneller het idee dat het niet goed is?

Gieta: Ja, klopt.

Bruce: Vindt u zelf dat er iets ontbreekt in de kantine aan voedsel of dranken? Waar leerlingen ook naar vragen?

Gieta: Nee, niet zo. Vroeger hadden we snoepjes en blikjes etc. Die liggen nu in de automaten. En vroeger hadden we ook verse soep. Dat liep hard. Maar daar heb ik nu geen tijd voor hoor om soep te maken. Als je ziet hoe druk het soms is, dan moet je dit doen en dat doen.

Bruce: Ja, jullie hebben een uitgebreid menu.

Gieta: Ja en dan zou je nog de soep moeten klaarmaken en moeten uitschenken. Want in principe mag niemand hier meer komen binnen.

Bruce: Dus soep verkoopt u helemaal niet meer?

Gieta: Nee, hun verkopen nog wel cup a soup daar.

Bruce: Ok. Wat vindt u het grootste verschil tussen gebouw Sardijn en gebouw Wielingen qua interesse in voedsel en verkoop.

Gieta: Hierzo ligt de verkoop hoger. Dat heeft vroeger ook hoger gelegen. Hier als gasten geld hebben, dan geven ze dat lekker uit. Niks sparen, nooit van gehoord. En daar zijn leerlingen net als wat ik zei van 'die eten echt hun eigen boterhammen'. Dat zie je hier minder. Niet om discriminerend te klinken, weet je wel. Maar dat zijn echt de spaarders en hier zijn echt uitgevers.

Bruce: Zij geven hier wat makkelijker uit?

Gieta: Ja, ze zeggen 'ik heb geld en dat kan ik uitgeven en op is op'. Dat merk je dan goed.

Bruce: Ja, dan zij ze weer opeens een tijdje afwezig.

Gieta: Ja, klopt.

Bruce: En dan eten zij wel het eten van thuis op of?

Gieta: Ja, ook niet altijd. Dan gaan ze bij elkaar lenen.

Bruce: Ok. Dan gaat het dus zo verder.

Gieta: Ja, dat is al sinds vroeger geweest voor Catermaat er was hoor. Dat het hier in dit gebouw de verkoop hoger lag dan in het andere gebouw.

Bruce: Ok. Ik ben eigenlijk door mijn vragen heen. Ik weet niet of u nog iets kwijt wilt?

Gieta: Nee hoor. Ik weet niet of jij nog opmerkingen heeft of iets wilt weten?

Bruce: Nee, ik heb nu een goed beeld van hoe het hier loopt.

Gieta: Nou, ok.

Bijlage 5.3 Transcript eigenares Catermaat

Belafspreek Catermaat

Naam interviewer:	Bruce Carpenter
Naam geïnterviewde:	Wilma de Reus
Datum van het interview:	31 maart 2017
Tijdstip van het interview:	11:00 uur
Geslacht van geïnterviewde:	Vrouw
Onderwerp:	Catermaat en kantineverkoop Scheldemonde

Het gesprek was niet mogelijk om op te nemen

Bruce: Wie bent u en wat is uw functie binnen Catermaat?

Wilma: Mijn naam is Wilma de Reus en ik run samen met mijn man Noek de Reus het cateringbedrijf 'Catermaat Zeeland/West-Brabant'.

Bruce: Waar houdt Catermaat Zeeland/West-Brabant zich mee bezig?

Wilma: Catermaat is een cateringbedrijf die zich gericht bezig houdt met de catering tussen Vlissingen en Breda. Samen met 16 operators en cateringmedewerkers bieden wij koffie op maat, vendingautomaten en voeding en dranken voor in de kantine bij scholen en bedrijven.

Bruce: Wat is de doelstelling van Catermaat?

Wilma: Onze doelstelling is om stapsgewijs betere keuzes te maken. Wij kiezen bewust voor betere keuzes in plaats van gezonde keuzes, want wat voor de een wel gezond is kan voor de andere niet gezond zijn. Daarnaast streven wij naar een zo breed mogelijke assortiment, zodat er voldoende keuzes zijn.

Bruce: Bij het creëren van een assortiment van betere keuzes, houden jullie je dan vast aan specifieke modellen of richtlijnen? Bijvoorbeeld de Schijf van Vijf?

Wilma: Ja en nee. De Schijf van Vijf en de voedingsrichtlijnen van het Voedingscentrum nemen wij wel mee. Maar omdat wij streven naar het maken van betere keuzes en niet de gezonde keuzes volgens die richtlijnen, houden wij ons niet volledig vast aan die richtlijnen. Ken je de term 'nutting'?

Bruce: Nee die term komt mij niet bekend voor.

Wilma: Nutting betekent dat je vriendelijk beweegt naar het maken van gezonde keuzes en meer weg gaat bij het maken van ongezonde keuzes. Dat is waar wij ons zich mee bezighouden.

Bruce: En welke acties nemen jullie om mensen vriendelijk in beweging te krijgen bij het maken van gezonde keuzes?

Wilma: Dit doen wij bijvoorbeeld bij het Scheldemonde College door een aantrekkelijk kantine te creëren. Aantrekkelijk op het gebied van zowel assortiment keuzes als uitstraling. Het moet de leerlingen bijvoorbeeld aantrekkelijk worden om op school te blijven en beter keuzes te maken. Op dit moment gaan zij nog te vaak naar de nabijgelegen supermarkten en frietboeren.

Bruce: Heeft u enig idee waarom de leerlingen dit nog steeds regelmatig doen?

Wilma: Naar mijn mening heeft het te maken met meerdere factoren. Supermarkten kunnen bijvoorbeeld goedkoper zijn, vooral als zij aanbiedingen hebben. Verder vinden wij dat het geloof in de medewerkers ontbreekt. Als de medewerkers zelf ook meer in ons geloven, dan kunnen zij dat overbrengen aan de leerlingen. Verder vinden wij ook dat het beleid van het Scheldemon College niet op orde is, als het gaat om leerlingen binnen de hekken te houden of portiecontrole.

Bruce: Supermarkten staan erg dichtbij het Scheldemon College. Als daar goedkopere producten worden aangeboden, kan ik de leerlingen begrijpen dat zij liever een klein stukje lopen. Vooral omdat de meeste nog niet werken en het moeten overleven met zakgeld.

Wilma: Ja daar staan wij ook bij ons stil. Maar wij vinden dat de prijzen in de kantine niet aan de hoge kant liggen. Natuurlijk heb je goedkopere en duurdere producten tussen zitten. Maar als de kantine medewerkers meer in ons zouden geloven, dan kunnen zij onze visie beter aan de leerlingen overbrengen.

Bruce: En wat bedoeld u met het beleid en de portiecontrole?

Wilma: Nou het Scheldemon College zou bijvoorbeeld in hun beleid kunnen aanpassen dat leerlingen niet met grote zakken chips naar school komen. Met de portiecontrole bedoel ik dan dat er wordt gelet op de grote hoeveelheden ongezonde keuzes. Het zou bijvoorbeeld wel mogelijk moeten zijn om kleine porties van deze producten mee te mogen nemen, maar geen grote zakken.

Bruce: Ok duidelijk. Op het Scheldemon College heb ik gezien welke producten jullie leveren. Kunt u mij vertellen welke producten het beste verkopen?

Wilma: Op dit moment verkopen de pistolet roomkaas komkommer, de broodje hete kip en de frikandelbroodjes het meeste. Wat ons erg opvalt is dat er in Zeeland veel meer frikandelbroodjes worden verkocht dan in West-Brabant. Het lijkt wel iets typisch Zeeuws. Hoewel dit een ongezonde keuze is, hebben we om deze reden wel de frikandel in ons assortiment gehouden. Alleen hebben we wel ervoor gezorgd dat de leerlingen deze broodjes maar één keer per week bij ons kunnen halen. Dit product helemaal wegdoen zal voor te veel ophef zorgen.

Bruce: En hoe zit het met het drinken? Verkoopt frisdrank beter dan bijvoorbeeld water?

Wilma: Wij merken dat de interesse naar water is gestegen de afgelopen jaren. Water wordt dus wel steeds vaker gekocht. Wij hebben daarom ook een nieuw product aangeboden, namelijk O2 water. Dat is water met een smaakje.

Bruce: Is het mogelijk om bijvoorbeeld een document te sturen met daarin de verkoopcijfers van uw producten op het Scheldemon College?

Wilma: Helaas sturen wij dit soort documenten niet op, omdat het bijvoorbeeld indirect terecht kan komen bij onze concurrenten.

Bruce: Ok, begrijpelijk. Zijn er nog producten waarvan u denkt, deze willen wij nog echt graag toevoegen aan het assortiment?

Wilma: Op dit moment vinden wij dat wij voldoende keuzes hebben. Via de leerlingenraad

proberen wij de meningen van de leerlingen te betrekken bij het maken van keuzes.

Bruce: Wat voor punten hebben de leerlingen vooral binnen de leerlingenraad over de kantine?

Wilma: De leerlingen klagen altijd over de prijzen. Dat is iets waar wij niet veel aan kunnen doen, want wij moeten onze kosten ook kunnen dekken. Daarnaast luisteren wij graag naar de mening van de leerlingen over ons assortiment. Zo is er bijvoorbeeld sinds kort ook een koffieapparaat neergezet op het Scheldemond College voor de leerlingen.

Bruce: Doen jullie verder ook aan thema's, acties of speciale dagen voor jullie producten?

Wilma: Ja wij doen aan wisselende deals om elk kwartaal/half jaar. Zo kunnen leerlingen keuzes maken in andere producten dan die standaard in de kantine te koop zijn.