

**TNO-rapport****TNO/LS 2012 R11162****Monitor Convenant Gezond Gewicht 2012**  
(Determinanten van) beweeg- en eetgedrag van kinderen  
(4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+  
jaar)**Behavioural and Societal  
Sciences**Wassenaarseweg 56  
2333 AL Leiden  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden[www.tno.nl](http://www.tno.nl)

T +31 88 866 90 00

F +31 88 866 06 10

[infodesk@tno.nl](mailto:infodesk@tno.nl)

Datum	December 2012
Auteur(s)	M. van der Klauw M.W. Verheijden J.D. Slinger
Aantal pagina's	88 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	6
Opdrachtgever	Convenant Gezond Gewicht
Projectnummer	031.20644

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor opdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

© 2012 TNO



## Samenvatting

Het Convenant Gezond Gewicht is een uniek samenwerkingsverband van in totaal 26 partijen afkomstig van (rijks- en lokale) overheden, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties, die zich gezamenlijk inzetten om overgewicht en obesitas aan te pakken. Ter evaluatie van de doelen van het Convenant rapporteert TNO jaarlijks van 2010 tot en met 2014 over (de determinanten van) beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18 jaar en ouder). In het huidige rapport worden de cijfers over 2012 beschreven en wordt ook gekeken of er ten opzichte van 2011 verschillen zijn in (determinanten van) beweeg- en eetgedrag van de Nederlandse bevolking. Gezien de beperkte tijdsspanne van het onderzoek tot nu toe kunnen de ontwikkelingen tussen 2011 en 2012 nog niet worden geduid als trends.

### *Methoden*

De gegevens zijn afkomstig van de Enquête Ongevallen en Bewegingen in Nederland (OBiN), een continue registratie van (ongevals)letsels, sportblessures, bewegen en gezondheid in de Nederlandse bevolking. Om de doelen van het convenant te evalueren, is een selectie gemaakt van bestaande vragen uit OBiN en zijn tevens aanvullende vragen ontwikkeld over (determinanten van) beweeg- en eetgedrag en sportparticipatie. Dataverzameling vindt deels telefonisch en deels via internet plaats. De resultaten zijn gewogen naar kenmerken van de totale Nederlandse bevolking en zijn gecorrigeerd voor methode-effecten.

### *Resultaten*

In 2012 bestond de totale steekproef uit 644 ouders/verzorgers van kinderen van 4 tot en met 11 jaar, 441 jongeren van 12 tot en met 17 jaar en 4085 volwassenen van 18 jaar en ouder.

#### *Kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar*

Het beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar kan in 2012 zeker nog een impuls gebruiken. Hoewel een groot deel van de kinderen lid is van een sportvereniging (72%), voldoen de meeste kinderen niet aan de beweegnormen (NNGB 25%; fitnorm 37%) en/of overschrijden zij de norm van maximaal twee uur per dag tv kijken of computeren (51%). Ook wat betreft groente en fruit eten is er nog verbetering nodig; slechts een klein deel van de kinderen voldoet in 2012 aan de groentenorm (8%) of de fruitnorm (28%). Bijna alle kinderen (96%) voldoen daarentegen aan de ontbijtnorm.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag van deze leeftijdsgroep blijkt dat bijvoorbeeld op het terrein van attitudes en sociale invloed, nog duidelijk winst te behalen is: slechts een klein deel van de kinderen vindt het prettig om gezonder te eten dan zij nu al doen, en de mate waarin kinderen gestimuleerd worden door andere kinderen en/of hun ouders om meer te bewegen of gezonder te eten blijft sterk achter. Op iets meer dan de helft van de scholen (55%) van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar draagt de school bij aan het voorkomen of verminderen van overgewicht bij kinderen. Dit betreft onder andere beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen.

Het aandeel kinderen dat aan de NNGB en de fitnorm voldoet is in 2012 hoger dan in 2011. Ook is het aandeel scholen dat aanbod heeft van activiteiten ter vermindering of voorkoming van overgewicht toegenomen. Daar tegenover staan echter ook enkele ongunstige veranderingen in de determinanten van beweeggedrag, waaronder de mate waarin ouders denken dat kinderen het heel prettig vinden om meer te gaan bewegen, de mate waarin kinderen door andere kinderen gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen en de mate waarin ouders het nodig vinden dat hun kind meer beweegt.

#### Jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar

Ook voor jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar biedt het beweeg- en eetgedrag in 2012 ruimte voor verbetering. Dit geldt met name voor de NNGB (15%; fitnorm 44%) en voor het zitten op een gemiddelde schooldag (6,9 uur op school, 3,3 uur na schooltijd) of zitten/ liggen op een vrije dag (5,4 uur). Ook wat betreft het eten van groente (7%) en fruit (26%) is nog veel winst te behalen bij jongeren. Wel ontbijt het gros van de jongeren dagelijks (83%), waarmee zij voldoen aan de ontbijtnorm.

Gekeken naar de determinanten van beweeg- en eetgedrag is er voor jongeren, net als bij kinderen, winst te behalen in de mate waarin zij gestimuleerd worden door andere jongeren en/of hun ouders om meer te bewegen en gezonder te eten. Ook staan maar weinig jongeren vaak stil bij de vraag of ze niet te dik worden, voldoende beweging hebben of gezond eten. Ruim 1 op de 3 jongeren (38%) geeft aan dat de school bijdraagt aan het verminderen of voorkomen van overgewicht. Dit betreft onder andere een gezond assortiment in de kantine.

Het aandeel jongeren dat voldoet aan de fitnorm is in 2012 hoger dan in 2011 en het aandeel jongeren dat inactief is, is in 2012 lager dan in 2011. Wat betreft determinanten is er een gunstige verandering in de mate waarin jongeren gestimuleerd worden door andere jongeren om meer te gaan bewegen. Daarnaast vinden minder jongeren het onprettig dat de media aandacht besteden aan een gezond gewicht. Daarentegen is de mate waarin jongeren aangespoord worden door hun ouders om meer te gaan bewegen in 2012 juist lager dan in 2011.

#### Volwassenen van 18 jaar en ouder

Het beweeg- en eetgedrag van volwassenen ouder dan 18 jaar kan op sommige vlakken beter. Dit geldt met name voor het voldoen aan de fitnorm (24%; NNGB 59%). Gemiddeld brengen volwassenen zo'n 5,8 uur zittend door op een werkdag, 3,5 uur na werktijd en zitten/liggen zij gemiddeld 5,2 uur op een vrije dag. Het eten van voldoende groente (33%; fruitnorm 43%) kan nog een impuls gebruiken. Bijna driekwart van de volwassenen (73%) ontbijt dagelijks.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag blijkt dat ook volwassenen nog stappen kunnen maken. Dit betreft onder andere de sociale steun van anderen om meer te bewegen en gezonder te eten. Ook staat een redelijk groot deel van de volwassenen nooit stil bij hun eigen eet- of beweeggedrag of gezond gewicht. Van de werkende volwassenen geeft iets meer dan een kwart (28%) aan dat het bedrijf activiteiten aanbiedt om beweging te stimuleren. Dit betreft onder andere (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten voor fitness buiten het bedrijf.

Volwassenen vinden het in 2012 het wat vaker (heel) goed om meer te gaan bewegen dan ze nu al doen dan in 2011. Verder weten iets meer volwassenen dat zij voor een goede gezondheid minimaal 30 minuten moeten bewegen en vinden meer volwassenen het (heel) prettig om gezonder te eten dan ze nu al doen. Anderzijds is het aandeel volwassenen dat de mogelijkheid voor bedrijfsfitness op het werk heeft in 2012 lager ten opzichte van 2011.

#### *Conclusie*

De cijfers over het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in 2012 schetsen een tweezijdig beeld. Op sommige vlakken ziet het beeld van het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen er al heel goed uit en zijn er positieve veranderingen in het beweeggedrag van kinderen en jongeren ten opzichte van vorig jaar. Anderzijds laten de cijfers zien dat anno 2012 nog steeds een groot deel van de kinderen, jongeren en volwassenen onvoldoende beweegt en onvoldoende groente en fruit eet en dat er dus nog zeker inspanning vereist is om het groeiende probleem van overgewicht en obesitas aan te pakken en de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht te bereiken.

De determinanten van beweeg- en eetgedrag bieden hier aanknopingspunten voor en geven richtingen waarop de partijen van het Convenant Gezond Gewicht hun pijlen extra zouden kunnen richten. Zo blijkt bijvoorbeeld nog veel winst te behalen in de mate waarin kinderen, jongeren en volwassenen door anderen gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen en/of gezonder te eten. Een ander aanknopingspunt is de mate waarin ouders hun kinderen stimuleren en de mate waarin jongeren en volwassenen zelf stilstaan bij gezond gewicht en gezonde voeding. Scholen en bedrijven kunnen daaraan bijdragen door een aanbod van activiteiten om het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in Nederland te verbeteren. In het rapport worden aanbevelingen gegeven voor het bevorderen van beweeg- en eetgedrag.



# Inhoudsopgave

	<b>Samenvatting .....</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Inleiding .....</b>	<b>9</b>
1.1	Leeswijzer .....	10
<b>2</b>	<b>Onderzoeksopzet.....</b>	<b>11</b>
2.1	Dataverzameling.....	11
2.2	Vragenlijsten in OBiN.....	11
2.3	Gehanteerd theoretisch raamwerk .....	12
2.4	Gehanteerde gedragsnormen .....	13
2.5	Data analyse.....	14
2.6	Deelnemers .....	15
<b>3</b>	<b>Resultaten voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar .....</b>	<b>17</b>
3.1	Determinanten van beweeggedrag .....	17
3.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap.....	18
3.3	Determinanten van eetgedrag .....	19
3.4	Eetgedrag .....	20
3.5	Determinanten van een gezond gewicht .....	20
3.6	Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind.....	21
3.7	Aanbod van activiteiten op scholen .....	22
<b>4</b>	<b>Resultaten voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar .....</b>	<b>25</b>
4.1	Determinanten van beweeggedrag .....	25
4.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap.....	26
4.3	Determinanten van eetgedrag .....	27
4.4	Eetgedrag .....	28
4.5	Determinanten van een gezond gewicht .....	28
4.6	Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind.....	29
4.7	Aanbod van activiteiten op scholen .....	30
<b>5</b>	<b>Resultaten voor volwassenen van 18 jaar en ouder .....</b>	<b>33</b>
5.1	Determinanten van beweeggedrag .....	33
5.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap.....	34
5.3	Determinanten van eetgedrag .....	34
5.4	Eetgedrag .....	36
5.5	Determinanten van een gezond gewicht .....	36
5.6	Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven .....	37

<b>6</b>	<b>Discussie, conclusie en aanbevelingen .....</b>	<b>39</b>
6.1	Samenvatting van de resultaten .....	39
6.2	Methodologische kanttekeningen .....	40
6.3	Conclusie .....	41
6.4	Aanbevelingen .....	42

<b>7</b>	<b>Literatuur .....</b>	<b>45</b>
----------	-------------------------	-----------

**Bijlage(n)**

- A Bestaande vragenlijst 4-11 jaar
- B Aanvullende vragen 4-11 jaar
- C Bestaande vragenlijst 12-17 jaar
- D Aanvullende vragen 12-17 jaar
- E Bestaande vragen volwassenen
- F Aanvullende vragen volwassenen



# 1 Inleiding

Het aantal kinderen, jongeren en volwassenen dat te zwaar is in Nederland neemt toe. Om het groeiende probleem van overgewicht en obesitas aan te pakken is op 23 november 2009 tijdens de Nationale Balans Top in Den Haag het Convenant Gezond Gewicht getekend. Het Convenant Gezond Gewicht (hierna: het convenant) is een uniek samenwerkingsverband van in totaal 26 partijen afkomstig van (rijks- en lokale) overheden, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties, die zich gezamenlijk inzetten om overgewicht en obesitas aan te pakken. Het convenant loopt van 2010 tot 2015 en heeft voor die periode een drietal doelstellingen opgesteld (artikel 1 van het convenant):

1. Het maatschappelijk agenderen van overgewicht en obesitas en de maatregelen voor het terugdringen ervan.
2. Het vergroten van de bewustwording van, en kennis over de gezondheidsrisico's van overgewicht en obesitas in de Nederlandse bevolking en de achterban van partijen en het bestaan van (effectieve) maatregelen die bijdragen aan de preventie en de aanpak van overgewicht en obesitas.
3. Het bewerkstelligen van een trendbreuk in de ontwikkeling van overgewicht en obesitas bij kinderen en volwassenen in Nederland, hetgeen betekent dat de stijgende lijn van obesitas bij volwassenen en de stijgende lijn van overgewicht en obesitas bij kinderen wordt omgezet in een dalende lijn en dat de zich stabiliserende lijn van overgewicht bij volwassenen ook wordt omgezet in een dalende lijn.

Om deze doelstellingen te evalueren, zoals voorgeschreven is in artikel 5 van het convenant, wordt aangesloten bij bestaande landelijke onderzoeken. Voor het evalueren van de eerste twee doelstellingen wordt de Enquête Ongevallen en Bewegen in Nederland (hierna: OBiN) gebruikt. Deze enquête wordt jaarlijks uitgevoerd door TNO en gaat in op bewegen en gezondheid van mensen in Nederland. Om deze enquête aan te laten sluiten bij de evaluatiebehoefte van het convenant, zijn speciaal voor de evaluatie van het convenant aanvullende vragen ontwikkeld en toegevoegd aan OBiN. Met behulp van OBiN kunnen bijvoorbeeld de ontwikkelingen in de maatschappelijke agendering van overgewicht en obesitas inzichtelijk worden gemaakt door te kijken naar de mening die mensen hebben over bewegen en voeding of het beweeg- en eetgedrag dat zij rapporteren. Dit geeft 'naar de letter' geen antwoord op de genoemde doelstellingen van het convenant, maar levert 'naar de geest' wel bruikbare informatie op om het convenant te evalueren.

Ter evaluatie van de doelen van het convenant rapporteert TNO, in opdracht van het convenant, jaarlijks van 2010 tot en met 2014 over (determinanten van) beweeg- en eetgedrag van de Nederlandse bevolking. Dit rapport beschrijft de stand van zaken in 2012 en vergelijkt deze met de resultaten van 2011 (Van der Klauw, Van Keulen, Verheijden, 2011).

## 1.1 Leeswijzer

Hoofdstuk 2 behandelt de onderzoeksopzet en de deelnemers van het onderzoek. De hoofdstukken 3, 4 en 5 behandelen de resultaten van 2012 en maken het vergelijk met de resultaten van 2011 voor respectievelijk kinderen van 4 tot en met 11 jaar, jongeren van 12 tot en met 17 jaar en volwassenen ouder dan 18 jaar. In hoofdstuk 6 worden de resultaten bediscussieerd, worden conclusies beschreven en aanbevelingen gedaan voor het convenant.

## 2 Onderzoeksopzet

In dit hoofdstuk gaan we nader in op de onderzoeksopzet van de Monitor Convenant Gezond Gewicht. Dit hoofdstuk start met informatie over de dataverzameling en deelnemers in OBiN en over de aanvullende vragenlijst in OBiN die speciaal voor het convenant ontwikkeld is. Vervolgens wordt aandacht besteed aan de gebruikte analysemethoden, het gehanteerde theoretische raamwerk en de gehanteerde gedragsnormen. De laatste paragraaf gaat in op de deelnemers aan de Monitor.

### 2.1 Dataverzameling

OBiN is een continue registratie van (ongevals)letsels, sportblessures, bewegen en gezondheid in de Nederlandse bevolking en heeft als doel het beleid van het Ministerie van VWS op het terrein van sport en bewegen te monitoren en te evalueren. Jaarlijks wordt data over beweegnormen en gezondheid verzameld bij gemiddeld 10.000 Nederlanders van 4 jaar en ouder. Daarnaast wordt er jaarlijks bij een willekeurige sub-selectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen gesteld over beweeggedrag en determinanten van eet- en beweeggedrag<sup>1</sup> en wordt bij een andere willekeurige sub-selectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen gesteld over sportparticipatie<sup>2</sup>. Dataverzameling in OBiN vindt deels plaats via een web-enquête en deels via telefonische interviews. Gegevens van kinderen van 4 tot en met 11 jaar worden verzameld via de ouders. Vanaf 12 jaar nemen kinderen zelf aan het onderzoek deel na toestemming van de ouders. Ouders van kinderen tot en met 11 jaar, jongeren van 12 tot en met 14 jaar en 65-plussers worden alleen telefonisch ondervraagd. De overige respondenten worden telefonisch of online bevestigd.

De steekproef voor OBiN wordt getrokken uit InterviewBase van het bureau Synovate B.V., een database van ongeveer 238.000 Nederlanders die mee willen werken aan onderzoek. De meeste respondenten worden geworven door middel van Random Digit Dialing binnen het telefonische omnibusonderzoek van Synovate. Specifieke groepen die ondervertegenwoordigd zijn, worden extra geworven via een groot aantal websites. De steekproef wordt bepaald aan de hand van een matrix, waarin quota zijn bepaald voor bijvoorbeeld leeftijd, geslacht en opleidingsniveau.

### 2.2 Vragenlijsten in OBiN

De in dit rapport gerapporteerde gegevens zijn verzameld op basis van (1) de bestaande OBiN vragenlijst en (2) een speciaal voor het convenant ontwikkelde module met aanvullende vragen.

#### 2.2.1 *Bestaande vragenlijst*

In overleg tussen het convenantbureau en TNO is een selectie gemaakt van bestaande vragen uit OBiN die relevant zijn voor de evaluatie van het convenant (Bijlagen A, C en E). Het betreft hier vragen over sociaal-demografische kenmerken

---

<sup>1</sup> Ook wel 'extra beweegvragen' genoemd.

<sup>2</sup> Ook wel 'extra sportvragen' genoemd.

van de deelnemers, kennis over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, beweeg-, sport- en slaappgedrag, determinanten van eet- en beweeggedrag en activiteiten in bedrijven ter stimulering van bewegen.

De vragenlijst voor kinderen en jongeren van 4 tot en met 17 jaar wijkt in beperkte mate af van de vragenlijst voor volwassenen. Het betreft hier vooral de aard en formulering van de vragen. Voor het meten en beoordelen van beweeggedrag voor kinderen worden deels andere vragen gesteld en andere criteria gehanteerd dan voor volwassenen.

### 2.2.2 *Module met aanvullende vragen*

In OBiN is beperkt ruimte gereserveerd voor het stellen van aanvullende vragen (de zogenaamde 'vrije ruimte'). Deze vragen kunnen, met goedkeuring van de Technische Commissie van OBiN<sup>3</sup> die de kwaliteit van de data(-verzameling) bewaakt, worden voorgelegd aan de OBiN- steekproef.

In overleg tussen het convenantbureau en TNO is, met goedkeuring van de Technische Commissie, in de vrije ruimte een module ontwikkeld met aanvullende vragen (Bijlagen B, D en F). Het betreft hier vragen die relevant zijn voor de evaluatie van het convenant, maar niet voorkomen in de bestaande modules van OBiN, namelijk: eetgedrag, determinanten van gezond gewicht, de rol van de ouders bij het eet- en beweeggedrag van hun kinderen en activiteiten ter preventie van overgewicht op school. De dataverzameling voor de aanvullende vragen ging van start op 1 mei 2010.

### 2.2.3 *Wijzigingen in 2012*

In 2012 heeft er een kleine wijziging plaatsgevonden in de vragenlijst. Waar in 2010 en 2011 aan jongeren en volwassenen gevraagd werd naar het aantal uur per dag zitten op een gemiddelde schooldag/werkdag, inclusief woon-school/woon-werkverkeer, is deze vraag in 2012 opgesplitst in twee deelvragen: het aantal uur per dag zitten op een gemiddelde schooldag/werkdag; en het aantal uur per dag zitten op een gemiddelde schooldag/werkdag tijdens woon-school/woon-werkverkeer. Door deze wijziging biedt de OBiN-vragenlijst, ook voor het convenant, meer inzicht in sedentair gedrag tijdens woon-school/woon-werkverkeer. Omdat een goed vergelijk van de jaren een exact gelijke vraagstelling vereist, is er mogelijk sprake van een trendbreuk tussen 2011 en 2012. Ditzelfde geldt voor de vraag over sedentair gedrag op een gemiddelde schooldag/werkdag na schooltijd/werktijd, welke mogelijk anders is ingevuld als gevolg van de verandering in de voorgaande vraag. Om deze reden zijn de verschillen tussen 2012 en 2011 voor deze vragen niet getoetst op significantie. Vanaf 2013 zullen deze verschillen ten opzichte van 2012 wel getoetst worden.

## 2.3 **Gehanteerd theoretisch raamwerk**

Aan de evaluatie van de doelen van het convenant ligt een theoretisch raamwerk ten grondslag. Gesteld wordt dat overgewicht en obesitas worden veroorzaakt door een positieve energiebalans. Een positieve energiebalans vindt plaats wanneer de

<sup>3</sup> De Technische Commissie van OBiN wordt gevormd door vertegenwoordigers van de partijen die de OBiN data bewerken en rapporteren. Dit betreffen de partijen: Consument & Veiligheid, Mulier Instituut, TNO en Sociaal Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid.

energie-inname groter is dan het energieverbruik (World Health Organization, 2004). In andere woorden, een positieve energiebalans wordt beïnvloed door een (on gezond) beweeg- en eetpatroon (Rennie e.a., 2005). Aangrijpingspunten voor een gezonder beweeg- en eetpatroon kunnen worden gevonden in determinanten van bewegen en eten. Met name psychologische determinanten lenen zich goed voor beïnvloeding door middel van voorlichting (Lechner e.a., 2007). Attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteitsverwachting zijn centrale psychologische determinanten die van invloed zijn op gedrag via gedragsintenties. Met attitude wordt de houding bedoeld van mensen ten aanzien van het gedrag. Met sociale invloed wordt de verwachte opvattingen van belangrijke anderen bedoeld, de steun van anderen om gezonder te leven en voorbeeldgedrag van anderen. De eigen-effectiviteitsverwachting is de verwachting of men zichzelf in staat acht om gezond gedrag uit te voeren. Naast psychologische determinanten spelen omgevingsfactoren, zoals beweegfaciliteiten in bedrijven of beleid ten aanzien van gezond eten op scholen een rol bij de beïnvloeding van beweeg- en eetgedrag (Kremers e.a., 2006).

Ter evaluatie van het convenant is gekozen om risicofactoren van overgewicht en obesitas (d.w.z. gedragingen, determinanten en omgevingsfactoren) in kaart te brengen die beschikbaar waren via de bestaande module van OBiN. Daarnaast is ervoor gekozen om de beperkte ruimte voor aanvullende vragen in OBiN te benutten door het toevoegen van factoren die door middel van relatief weinig items gemeten konden worden. Voor eetgedrag gaat het om ontbijten en de consumptie van groente en fruit; voor determinanten van eten en bewegen betreft het de centrale psychologische determinanten (attitude, sociale invloed, eigen-effectiviteitsverwachting), de attitude ten aanzien van aandacht voor gezond gewicht in de media en de rol van ouders bij het eet- en beweeggedrag van hun kinderen; voor omgevingsfactoren gaat het om activiteiten in bedrijven ter stimulering van bewegen, en activiteiten op school ter preventie van overgewicht.

## 2.4 Gehanteerde gedragsnormen

2.4.1 *Nederlandse Norm Gezond Bewegen, fitnorm, inactiviteit en sedentair gedrag*  
Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) geldt voor kinderen en jongeren (jonger dan 18 jaar) dat zij voldoen aan de norm wanneer zij dagelijks minimaal 60 minuten ten minste matig intensief bewegen (Kemper e.a., 2000). Voor volwassenen (18 jaar en ouder) geldt dat zij aan de NNGB voldoen wanneer zij op minimaal 5 dagen per week minimaal 30 minuten per dag tenminste matig intensief bewegen (Kemper e.a., 2000). Wie voldoet aan de NNGB verkleint zijn/haar gezondheidsrisico's. Voor het in stand houden van een goede conditie van het hart-vaatstelsel is een hogere intensiteit van bewegen nodig, die wordt genormeerd in de zogenaamde fitnorm. Volgens de fitnorm voldoen mensen in alle leeftijdsgroepen aan de norm wanneer zij op minimaal 3 dagen per week tenminste 20 minuten zwaar intensief bewegen (Haskell e.a., 2007). Van kinderen en jongeren van 4 - 17 jaar die op minder dan 3 dagen per week tenminste 60 minuten matig intensief actief bewegen wordt gezegd dat zij inactief zijn (De Vries e.a., 2005). Volwassenen zijn inactief wanneer zij 0 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief actief bewegen.

Volgens de norm sedentair gedrag mogen kinderen en jongeren van 4-11 jaar in hun vrije tijd niet langer dan twee uur per dag besteden aan televisie kijken en/of

computeren (American Academy of Pediatrics, 2001; Department of Health and Aging, 2004). In OBiN wordt het aantal uren dat kinderen besteden aan televisie kijken en/of computeren alleen bepaald bij kinderen van 4 tot en met 11 jaar. Als indicatie voor sedentair gedrag bij jongeren ouder dan 11 en volwassenen kan gekeken worden naar het gemiddelde aantal uur per dag zitten of liggen op school of het werk en na school- of werktijd. Voor jongeren en volwassenen bestaat nog geen norm voor sedentair gedrag.

#### 2.4.2 *Eetgedrag*

Met betrekking tot eetgedrag worden drie normen onderscheiden voor de volgende gedragingen: ontbijten, het eten van groente en het eten van fruit. Voor ontbijten wordt als norm gehanteerd dat deelnemers in alle leeftijdsgroepen dit dagelijks doen (Voedingscentrum, 2010a). Voor groenteconsumptie gelden leeftijdsafhankelijke normen. Voor deelnemers van 4-11 jaar geldt dat zij de norm halen wanneer zij dagelijks 3 of meer opscheplepels (150 gram) groente eten. Voor deelnemers van 12 jaar en ouder geldt dat zij de norm halen wanneer zij dagelijks 4 of meer opscheplepels (200 gram) groente eten (Gezondheidsraad, 2006; Voedingscentrum, 2010b). Voor fruitconsumptie geldt voor deelnemers in alle leeftijdsgroepen dat zij de norm halen wanneer zij dagelijks minimaal 2 stuks fruit eten (Gezondheidsraad, 2006).

### 2.5 **Data analyse**

Voor de jaarlijkse evaluatie van het convenant zijn van elk jaar de cijfers van het tweede en derde kwartaal van OBiN geanalyseerd. Deze selectie is tot stand gekomen doordat in het eerste jaar (2010) de aanvullende vragen pas in het tweede kwartaal mee gingen lopen (mei 2010) en omdat de resultaten jaarlijks opgeleverd dienen te worden voor het einde van het vierde kwartaal. De cijfers over de aanvullende vragen zijn in dit rapport dus voor 2010 gebaseerd op mei t/m september en vanaf 2011 op april t/m september. De gegevens zijn verwerkt met behulp van statistische software (SPSS). Van elke variabele zijn per leeftijdscategorie (4-11 jaar, 12-17 jaar, en 18 jaar of ouder) percentages of gemiddelden uitgedraaid, gewogen naar geslacht, leeftijd, hoogst genoten opleiding, aantal personen in het huishouden, werkzaamheid, stedelijkheid en woonregio om de resultaten representatief te laten zijn voor de totale Nederlandse bevolking. Uit eerder OBiN onderzoek is bekend dat respondenten die telefonisch worden bevraagd eerder geneigd zijn tot het geven van sociaal wenselijke antwoorden dan de respondenten die de vragen online invullen. Om de resultaten van de online bevraagde respondenten te kunnen vergelijken met de telefonisch ondervraagde respondenten is gecorrigeerd voor dit methode-effect (Chorus e.a., 2010). Op de data van 2012 is dezelfde correctiefactor toegepast als in 2011 en 2010.

Om ontwikkelingen over de tijd inzichtelijk te maken, zijn verschillen tussen het meest recente peiljaar en het voorgaande peiljaar (2012 versus 2011 en 2011 versus 2010) getoetst op significantie. Hierbij is een bepaald jaar (bijvoorbeeld 2012) steeds vergeleken met het voorgaande jaar (bijvoorbeeld 2011) met behulp van de Pearson  $\chi^2$ -toets (bij percentages) of een t-toets (bij gemiddelden). Voor het toetsen van de verschillen tussen de jaren is het gebruikelijke significantieniveau (tweezijdige toetsing) van 5% genomen ( $p < 0,05$ ). Dit betekent dat er 5% kans bestaat dat een gevonden significante verandering op toeval berust en er dus in

werkelijkheid geen verschil is. In de tabellen in hoofdstuk 3, 4 en 5 zijn de significante verschillen gemarkeerd. De symbolen ▲ en ▼ staan voor significante verschillen (respectievelijk hoger en lager) tussen het percentage / gemiddelde van dat jaar en het voorgaande jaar. De verschillen tussen de peiljaren (al dan niet significant) dienen met voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd (zie paragraaf 6.2).

## 2.6 Deelnemers

Kenmerken van de deelnemers die in 2010, 2011 en 2012<sup>4</sup> aan de web-enquête en telefonische interviews van OBiN deelnamen zijn gepresenteerd in Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Kenmerken van de onderzoekspopulatie OBiN, peilperiode tweede en derde kwartaal van 2010, 2011 en 2012

Leeftijdscategorie	Totaal (N)	Extra beweg-vragen <sup>1</sup> (N)	Extra sportvragen <sup>2</sup> (N)	Aanvullende vragen t.b.v. convenant <sup>3</sup> (N)	Gemiddelde leeftijd (jaar) <sup>4</sup>	% vrouwelijk geslacht <sup>4</sup>	% geboren in Nederland <sup>4</sup>	% laag opgeleid <sup>4,5</sup>
<b>2010</b>								
4-11 jaar	568	158	148	227	7,9	43,0	98,9	17,4
12-17 jaar	319	80	111	143	14,0	50,4	98,7	19,8
18 jaar en ouder	4595	1193	1329	2122	47,0	52,2	97,2	31,5
<b>2011</b>								
4-11 jaar	478	149	112	478	7,4	42,4	98,5	19,0
12-17 jaar	441	141	115	441	14,8	44,2	98,0	22,1
18 jaar en ouder	4217	1145	1121	2218	46,6	52,5	96,9	31,0
<b>2012</b>								
4-11 jaar	644	175	178	644	7,6	41,4	99,2	16,4
12-17 jaar	441	153	119	439	14,4	41,7	98,3	13,5
18 jaar en ouder	4085	1084	1104	2148	47,6	52,7	96,7	24,0

<sup>1</sup> Het betreft hier vragen over beweeggedrag en determinanten van eet- en beweeggedrag. Deze vragen worden gesteld bij een willekeurige sub-selectie (25%) van de totale steekproef. Dit is een andere sub-selectie dan voor de extra sportvragen.

<sup>2</sup> Het betreft hier vragen over sportparticipatie. Deze vragen worden gesteld bij een willekeurige sub-selectie (25%) van de totale steekproef. Dit is een andere sub-selectie dan voor de extra bewegvragen.

<sup>3</sup> Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

<sup>4</sup> Gewogen naar de samenstelling van de Nederlandse bevolking voor de totale populatie.

<sup>5</sup> Onder laag opgeleid wordt verstaan: geen onderwijs, basisonderwijs, LBO, VMBO of MAVO. Het betreft hier de hoogst genoten opleiding van de hoofdkostwinner

<sup>4</sup> Waar in dit rapport gesproken wordt over 2012 (of 2011, 2010), wordt steeds het 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> kwartaal van dat jaar bedoeld.





### 3 Resultaten voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar

#### 3.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 3.1 staan de resultaten van de vragen over determinanten van beweeggedrag voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar vermeld. In 2012 vindt bijna zestig procent van de ouders dat het (heel) goed voor hun kind is om meer te gaan bewegen dan ze nu al doen; iets minder dan de helft van de ouders denkt dat hun kind het (heel) prettig zou vinden om meer te gaan bewegen. In 2012 denkt 4 op de 5 ouders dat het hun kind (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen. Grofweg de helft van de ouders geeft aan dat andere kinderen (heel) veel bewegen; 2 op de 5 ouders geeft aan dat die kinderen hun kind niet stimuleren om meer te gaan bewegen.

In vergelijking met 2011 geven in 2012 minder ouders aan dat hun kind het (heel) prettig zouden vinden om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet. De groep ouders die zegt dat hun kind het (heel) onprettig zou vinden is niet veranderd. Ten opzichte van 2011 geven in 2012 meer ouders aan dat andere kinderen hun kind niet stimuleren om meer te gaan bewegen. Dit percentage is toegenomen van 27% in 2011 naar 41% in 2012. Het percentage ouders dat zegt dat andere kinderen hun kind veel stimuleren om meer te gaan bewegen is in 2012 onveranderd ten opzichte van 2011.

Tabel 3.1 Determinanten van beweeggedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar, percentages ouders die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht voor uw kind om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) goed	59,6%	49,9%	59,2%		
Niet goed/niet slecht	37,3%	40,2%	33,2%		
(Heel) slecht	2,5%	8,2% ▲	6,9%		
Geen mening	0,6%	1,7%	0,7%		
Attitude – affectief: In welke mate denkt u dat uw kind het prettig of onprettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) prettig	52,6%	60,7%	48,0% ▼		
Niet prettig/niet onprettig	37,1%	27,3%	40,7% ▲		
(Heel) onprettig	9,8%	10,2%	9,7%		
Geen mening	0,5%	1,8%	1,6%		
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen?					
(Heel) goed	77,0%	78,2%	80,9%		
Niet goed/niet slecht	20,3%	17,3%	15,0%		
(Heel) slecht	2,2%	4,5%	2,8%		
Geen mening	0,5%	0%	1,3%		
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes. In welke mate bewegen die kinderen over het algemeen?					
(Heel) veel	44,0%	55,2% ▲	55,7%		
Niet veel/niet weinig	44,3%	33,2% ▼	29,2%		
(Zeer) weinig	6,8%	8,7%	8,1%		
Weet niet	5,0%	2,9%	6,9%		

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	23,0%	25,9%	25,8%		
Een beetje	37,5%	41,1%	26,9% ▼		
Niet	33,1%	28,2%	40,5% ▲		
Geen antwoord	6,4%	4,8%	6,7%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (p < 0,05) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

### 3.2 Beweggedrag, sportgedrag en slaap

Van de kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar voldoet in 2012 volgens de ouders iets meer dan een kwart aan de NNGB en 40% aan de fitnorm (Tabel 3.2). Elf procent van de kinderen is inactief. Gemiddeld hebben kinderen in deze leeftijdsgroep 1,8 uur per week schoolgym en is 72% van de kinderen lid van een sportvereniging. In 2012 gaat twee derde van de kinderen op 5 dagen per week zelf lopend/fietsend naar school en speelt ruim twee derde dagelijks buiten na schooltijd. Grofweg de helft van de kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar besteedt meer dan 2 uur per dag aan TV kijken en computeren en overschrijdt daarmee de norm voor sedentair gedrag. Gemiddeld liggen kinderen ruim 10,5 uur per nacht in bed.

Het beweeggedrag van kinderen wijkt in 2012 af van 2011. Voor zowel de NNGB als de Fitnorm geldt dat in 2012 meer kinderen aan de norm voldoen dan in het voorgaande jaar. Voor het overige beweeg-, sport- en slaapgedrag van kinderen zijn er geen verschillen in 2012 ten opzichte van 2011.

Tabel 3.2 Beweg-, sport- en slaapgedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar gerapporteerd door ouders

Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	15,9%	19,7%	25,3% ▲		
Fitnorm (normactief)	31,7%	31,8%	39,6% ▲		
Inactief	14,2%	8,6% ▼	11,3%		
Schoolgym (gemiddeld aantal uur/week)	1,7	1,7	1,8		
Aantal dagen per week zelf lopend of fietsend naar school					
Nooit	10,8%	14,0%	9,2%		
1 dag/week	0,9%	1,1%	0,6%		
2 dagen/week	3,3%	3,9%	2,1%		
3 dagen/week	4,7%	7,1%	4,2%		
4 dagen/week	8,4%	7,3%	3,7%		
5 dagen/week	62,0%	58,4%	66,4%		
Niet naar school geweest	9,9%	8,2%	13,7%		
Is uw kind lid van de sportvereniging (ja)	68,4%	69,4%	72,1%		
Aantal dagen/week dat uw kind in de afgelopen week heeft buiten gespeeld (buiten schooltijd)					
Nooit	0%	1,5%	0,9%		
1 dag/week	0,9%	2,2%	1,0%		
2 dagen/week	7,0%	2,1% ▼	4,7%		
3 dagen/week	5,8%	2,6%	5,3%		
4 dagen/week	9,1%	3,9%	3,4%		
5 dagen/week	6,0%	9,7%	12,8%		
6 dagen/week	5,3%	4,0%	2,5%		
7 dagen/week	64,7%	73,9%	68,7%		

Beweedgedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Niet, maar in een normale week wel	1,1%	0%	0,6%		
Sedentair gedrag					
Tv kijken en computeren (gemiddeld aantal minuten/week)	882,7	896,1	936,7		
>2 uur per dag tv kijken en computeren	36,1%	47,9%▲	50,9%		
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	10,4	10,7▲	10,7		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (p < 0,05) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

### 3.3 Determinanten van eetgedrag

Tabel 3.3 geeft een overzicht van de determinanten van eetgedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar. In 2012 zegt meer dan de helft van de ouders dat hun kind het (heel) goed vindt om erop te letten hij/zij gezond eet. Ruim een derde van de ouders denkt dat hun kinderen het (heel) prettig zouden vinden om gezonder te gaan eten, en 7 op 10 ouders is van mening dat het de kinderen (heel) goed zou lukken om gezonder te gaan eten wanneer zij dit echt zouden willen. Zo'n 43% van de ouders is van mening dat kinderen in de sociale omgeving van hun kind (heel) gezond eten. Iets meer dan de helft van de ouders is van mening dat die kinderen hun kind niet stimuleren om gezond te eten.

Waar in 2012 veertien procent van de ouders aangeeft niet te weten of de kinderen waar hun kind mee omgaat gezond eten, was dit in 2011 ongeveer een kwart. In 2011 was hierin juist een toename te zien ten opzichte van 2010. Voor de overige determinanten van eetgedrag zijn er geen significante veranderingen in 2012 ten opzichte van 2011.

Tabel 3.3 Determinanten van eetgedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar, percentages ouders die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt uw kind het goed of slecht om erop te letten dat hij/zij gezond eet?					
(Heel) goed	51,5%	60,3%	57,0%		
Niet goed/niet slecht	30,6%	26,9%	25,4%		
(Heel) slecht	14,4%	5,5%▼	8,0%		
Geen mening	3,4%	7,3%	9,6%		
Attitude – affectief: In welke mate vindt uw kind het prettig of onprettig om gezonder te eten dan hij/zij nu doet?					
(Heel) prettig	32,3%	37,0%	36,8%		
Niet prettig/niet onprettig	41,3%	33,2%	36,7%		
(Heel) onprettig	22,6%	26,4%	20,9%		
Geen mening	3,8%	3,5%	5,6%		
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als hij/zij dat echt zou willen?					
(Heel) goed	65,6%	61,6%	70,0%		
Niet goed/niet slecht	25,1%	30,6%	21,5%		
(Heel) slecht	8,8%	5,9%	4,3%		
Geen mening	0,4%	1,8%	4,1%		

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes. In welke mate eten die kinderen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	38,1%	40,3%	42,7%		
Niet gezond/niet ongezond	39,6%	28,9% ▼	36,5%		
(Heel) ongezond	7,6%	6,8%	6,3%		
Weet niet	14,7%	24,1% ▲	14,4% ▼		
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	7,9%	5,5%	3,2%		
Een beetje	21,6%	31,3%	27,6%		
Niet	57,4%	46,8%	55,6%		
Geen antwoord	13,0%	16,3%	13,6%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

### 3.4 Eetgedrag

In 2012 geven bijna alle ouders aan dat hun kind iedere dag ontbijt (Tabel 3.4). Volgens de ouders voldoet minder dan één op de tien kinderen aan de groentennorm. Ruim een kwart van de kinderen van 4 tot en met 11 jaar voldoet aan de fruitnorm. Er zijn in het eetgedrag van kinderen in 2012 geen veranderingen ten opzichte van 2011.

Tabel 3.4 Eetgedrag bij kinderen (4-11 jaar) gerapporteerd door ouders, percentages kinderen die aan de normen voor gezond eten voldoen

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	93,9%	96,0%	95,5%		
Voldoet aan groentennorm	8,2%	8,4%	8,2%		
Voldoet aan fruitnorm	18,6%	25,4% ▲	27,9%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

### 3.5 Determinanten van een gezond gewicht

In 2012 vindt het overgrote deel van de ouders het (heel) goed dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen (Tabel 3.5). Ongeveer driekwart van de ouders vindt het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen. Drie procent van de ouders vindt deze aandacht (heel) onprettig.

In vergelijking met 2011 vinden in 2012 meer ouders het niet prettig / niet onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen.

Tabel 3.5 Determinanten van een gezond gewicht bij kinderen (4-11 jaar), percentages ouders die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?					
(Heel) goed	90,0%	89,2%	90,7%		
Niet goed/niet slecht	6,7%	9,2%	7,5%		
(Heel) slecht	2,5%	1,3%	1,2%		
Geen mening	0,8%	0,3%	0,6%		
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?					
(Heel) prettig	73,9%	76,4%	73,0%		
Niet prettig/niet onprettig	20,0%	17,6%	23,1%▲		
(Heel) onprettig	4,3%	4,1%	3,2%		
Geen mening	1,8%	2,0%	0,7%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

### 3.6 Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind

In 2012 vindt 71% van de ouders vindt het (heel) onnodig voor hun kind om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet (Tabel 3.6). Van de ouders die het voor hun kind '(heel) nodig' of 'niet nodig/niet onnodig' vinden om meer gaan bewegen dan hij/zij nu doet, heeft in 2012 bijna een derde in de afgelopen maand één of meer keer tegen hun kind gezegd dat deze meer moet bewegen dan hij/zij nu doet. Meer dan de helft van de ouders vindt het (heel) onnodig voor hun kind om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet. Van de ouders die het voor hun kind '(heel) nodig' of 'niet nodig/niet onnodig' vinden dat zij gezonder gaan eten dan deze nu doet, heeft bijna de helft in de afgelopen maand geen enkele keer tegen het kind gezegd dat deze gezonder moet eten dan hij/zij nu doet.

De mate waarin ouders het (heel) onnodig voor hun kind vinden om meer te gaan bewegen ligt in 2012 hoger dan in 2011. De mate waarin ouders het (heel) nodig vinden voor hun kind om meer te gaan bewegen is onveranderd ten opzichte van 2011. Het aandeel ouders dat 1 tot 2 keer per week tegen zijn/haar kind zegt om meer te bewegen is in 2012 hoger dan in 2011. Wat betreft gezonder eten is het aandeel ouders dat vaker dan 1 keer per dag of 2-3 keer per week hierover wat tegen hun kind zegt, afgenomen.

Tabel 3.6 De rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind (4-11 jaar), percentages ouders die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) nodig	16,4%	13,7%	12,4%		
Niet nodig /niet onnodig	18,6%	20,9%	16,2%▼		
(Heel) onnodig	64,9%	64,9%	71,2%▲		
Geen mening	0%	0,5%	0,2%		

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet? *					
Meer dan 1 keer per dag	3,0%	1,3%	0,9%		
1 keer per dag	10,5%	2,4% ▼	3,3%		
3-6 keer per week	5,5%	6,5%	8,0%		
1-2 keer per week	15,7%	8,6%	16,7% ▲		
2-3 keer per maand	1,4%	3,1%	0,5%		
1 keer per maand	2,1%	4,6%	1,7%		
Geen enkele keer	61,8%	73,5%	68,9%		
In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet?					
(Heel) nodig	23,9%	20,3%	21,8%		
Niet nodig /niet onnodig	19,7%	22,1%	22,0%		
(Heel) onnodig	55,7%	57,0%	55,6%		
Geen mening	0,8%	0,5%	0,6%		
Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij gezonder moet eten dan hij/zij nu doet? **					
Meer dan 1 keer per dag	6,9%	5,4%	1,2% ▼		
1 keer per dag	6,3%	5,7%	10,2%		
3-6 keer per week	15,6%	12,1%	9,8%		
1-2 keer per week	20,4%	19,9%	23,5%		
2-3 keer per maand	0,8%	6,6% ▲	1,6% ▼		
1 keer per maand	1,1%	4,0%	2,1%		
Geen enkele keer	48,9%	46,4%	51,6%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011). * Deze vraag werd beantwoord door ouders die het voor hun kind (heel) nodig of niet nodig/niet onnodig vonden om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet. ** Deze vraag werd beantwoord door ouders die het voor hun kind (heel) nodig of niet nodig/niet onnodig vonden om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet.					

### 3.7 Aanbod van activiteiten op scholen

Van de ouders rapporteert iets meer dan de helft in 2012 dat de school waarop hun kind zit activiteiten aanbiedt ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij kinderen (Tabel 3.7). In vierenvertig procent van de gevallen betreft dit beleid over de inhoud van de lunchtrommel. Bijna 1 op de 3 ouders die rapporteren dat de school activiteiten aanbiedt, geeft aan dat hun kind op school les krijgt over gezond eten. In één op de 5 gevallen is er beleid voor traktaties bij verjaardagen.

Ten opzichte van 2011 rapporteren ouders van 4 tot en met 11 jarigen in 2012 vaker dat er op school aanbod aanwezig is om overgewicht te voorkomen en/of te verminderen. Dit geldt in het bijzonder voor de afwezigheid van snoep- of frisdrankautomaten, het aanbod van naschoolse sport- en beweegactiviteiten en aandacht op ouderavonden aandacht voor gezond gewicht. Tussen 2010 en 2011 zagen we wat betreft het aanbod van deze drie activiteiten juist een afname.

Tabel 3.7 Aanbod van activiteiten op school ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij kinderen (4-11 jaar), percentages ouders die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	41,3%	46,8%	54,7%▲		
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	20,2%	18,3%	19,1%		
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	39,5%	40,1%	44,0%		
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	5,7%	4,2%	2,5%		
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	18,1%	4,9%▼	12,0%▲		
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	17,2%	9,6%▼	16,3%▲		
Mijn kind krijgt les over gezond eten	29,5%	23,4%	28,0%		
Mijn kind krijgt les over bewegen	18,3%	12,0%	17,3%		
Mijn kind krijgt les over gezond gewicht	13,4%	6,5%▼	8,5%		
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	12,2%	6,9%	8,6%		
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,7%	5,4%	6,5%		
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	9,0%	2,4%▼	5,8%▲		
Anders	44,5%	38,1%	33,1%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					
* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.					
** Deze vraag werd beantwoord door ouders die aangaven dat de school van hun kind helpt om overgewicht te voorkomen of te verminderen.					





## 4 Resultaten voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar

### 4.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 4.1 staan de determinanten van beweeggedrag voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar. Meer dan de helft van de jongeren vindt het (heel) goed om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. Iets minder dan de helft van de jongeren vindt het (heel) prettig om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. In 2012 geeft meer dan de helft van de jongeren aan dat het hen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen als zij dit echt zouden willen. Iets meer dan veertig procent van de jongeren geeft aan dat mensen in hun directe omgeving (heel) veel bewegen. Iets minder dan een kwart van de jongeren geeft in 2012 aan dat ze (heel) veel gestimuleerd worden door de mensen in hun omgeving om meer te gaan bewegen. In 2012 weet bijna 1 op de 2 jongeren dat zij minimaal een uur per dag moeten bewegen voor hun gezondheid.

In vergelijking met 2011 zeggen jongeren in 2012 iets vaker dat de mensen in hun omgeving hen *veel* stimuleren om meer te gaan bewegen, en iets minder vaak dat mensen in hun omgeving hen *een beetje* stimuleren. Tussen 2011 en 2010 zagen we een omgekeerde verschuiving.

Tabel 4.1 Determinanten van beweeggedrag bij jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar, percentages jongeren die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht om meer te gaan bewegen dan je nu doet?					
(Heel) goed	51,4%	57,9%	56,1%		
Niet goed/niet slecht	34,4%	34,2%	40,0%		
(Heel) slecht	11,3%	5,0%	1,1%		
Geen mening	3,0%	2,9%	2,8%		
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan je nu doet?					
(Heel) prettig	46,6%	45,0%	48,3%		
Niet prettig/niet onprettig	38,8%	48,1%	38,6%		
(Heel) onprettig	14,0%	5,6% ▼	9,1%		
Geen mening	0,6%	1,3%	4,0%		
Eigen-effectiviteit: In welke mate denk jij dat het je goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als je dat echt zou willen?					
(Heel) goed	73,1%	65,0%	59,5%		
Niet goed/niet slecht	20,9%	24,5%	27,6%		
(Heel) slecht	5,3%	7,0%	8,4%		
Geen mening	0,6%	3,5%	4,4%		
Sociale invloed – descriptieve norm: Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?					
(Heel) veel	41,6%	41,1%	44,0%		
Niet veel/niet weinig	47,0%	46,6%	45,3%		
(Zeer) weinig	10,8%	10,7%	7,0%		
Weet niet	0,6%	1,6%	3,7%		

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	22,7%	9,5% ▼	23,6% ▲		
Een beetje	32,6%	52,8% ▲	35,1% ▼		
Niet	42,9%	31,2%	37,7%		
Geen antwoord	1,8%	6,4%	3,7%		
Kennis: Hoeveel minuten denk jij dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?					
≥ 60 minuten	51,6%	43,9% ▼	48,3%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (p < 0,05) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

## 4.2 Beweeggedrag, sportgedrag en slaap

In 2012 voldoet vijftien procent van de jongeren aan de NNGB, 44% voldoet aan de fitnorm (Tabel 4.2). In 2012 is zestien procent van de jongeren inactief en hebben jongeren gemiddeld 2,6 uur per week schoolgym. Op een gemiddelde schooldag zitten de jongeren gemiddeld 7 uur, waarvan 1,2 uur tijdens de reis van en naar school. Na schooltijd zitten/liggen zij nog eens 3,3 uur. Het totaal van zitten en liggen op een gemiddelde vrije dag is 5,4 uur. In 2012 liggen jongeren gemiddeld 8,9 uur per nacht in bed.

Ten opzichte van 2011 zijn er een aantal veranderingen. In 2012 voldoen jongeren vaker aan de fitnorm en zijn zij minder vaak inactief. Dit is omgekeerd aan de verschuiving die we zagen tussen 2010 en 2011 waarbij het voldoen aan de fitnorm was afgenomen, en het percentage jongeren dat inactief is, was toegenomen.

Tabel 4.2 Gerapporteerd beweeg-, sport- en slaapedrag bij jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar

Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	13,6%	12,9%	14,8%		
Fitnorm (normactief)	40,0%	33,0% ▼	43,7% ▲		
Inactief	16,0%	22,8% ▲	16,1% ▼		
Schoolgym (gemiddeld aantal uur per week)	2,6	2,6	2,6		
Sedentair gedrag					
Zitten op een gemiddelde schooldag (gemiddeld aantal uren/dag)*	6,0	6,1	6,9 **		
Zitten op een gemiddelde schooldag	--	--	5,7		
Zitten op een gemiddelde schooldag tijdens woon-schoolverkeer	--	--	1,2		
Zitten/liggen na schooltijd (gemiddeld aantal uren/dag)	3,4	4,5 ▲	3,3**		
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,5	5,5	5,4		

Beweggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	9,1	8,8	8,9		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					
* Vanaf 2012 is er in OBiN afzonderlijk gevraagd naar zitten op een schooldag en zitten op een schooldag tijdens woon-schoolverkeer, waar dit in 2011 en 2010 nog één vraag was.					
** Door gewijzigde vraagstelling is er mogelijk sprake van een trendbreuk tussen 2011 en 2012. Om die reden is het verschil tussen deze jaren niet statistisch getoetst.					

### 4.3 Determinanten van eetgedrag

Vier op de vijf jongeren vindt het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten (Tabel 4.3). Zeven procent vindt het (heel) onprettig om gezonder te eten dan ze nu al doen. In 2012 is bijna zestig procent van de jongeren van mening dat het hen (heel) goed zou lukken om gezonder te eten dan ze nu doen. Iets meer dan zestig procent van de jongeren geeft aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten en ongeveer een kwart van de jongeren geeft aan dat zij veel door deze omgeving worden gestimuleerd om gezond te eten.

Ten opzichte van 2011 is het aandeel jongeren dat zegt *een beetje* gestimuleerd te worden door de mensen in hun omgeving om gezond te eten iets afgenomen. Verder zijn er geen significante veranderingen in de determinanten van het eetgedrag van jongeren tussen 2012 en 2011.

Tabel 4.3 Determinanten van eetgedrag bij jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar, percentages jongeren die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht om er op te letten dat je gezond eet?					
(Heel) goed	77,6%	71,0%	80,3%		
Niet goed/niet slecht	20,4%	21,3%	14,3%		
(Heel) slecht	1,4%	3,6%	4,0%		
Geen mening	0,6%	4,1%	1,4%		
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig om gezonder te eten dan je nu doet?					
(Heel) prettig	44,7%	40,5%	45,6%		
Niet prettig/niet onprettig	33,3%	47,4% ▲	45,4%		
(Heel) onprettig	20,0%	9,1% ▼	7,4%		
Geen mening	2,0%	3,1%	1,6%		
Eigen-effectiviteit: In welke mate denk jij dat het jou goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als je dat echt zou willen?					
(Heel) goed	69,4%	57,5%	57,6%		
Niet goed/niet slecht	20,9%	28,5%	35,2%		
(Heel) slecht	9,1%	9,9%	4,2%		
Geen mening	0,6%	4,1%	3,0%		
Sociale invloed – descriptieve norm: Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	57,8%	59,3%	61,4%		
Niet gezond/niet ongezond	36,0%	30,6%	27,5%		
(Heel) ongezond	3,1%	5,2%	7,7%		
Weet niet	3,1%	4,9%	3,5%		

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	22,9%	18,0%	26,3%		
Een beetje	45,5%	52,7%	38,7% ▼		
Niet	29,3%	26,6%	31,0%		
Geen antwoord	2,2%	2,7%	3,9%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

#### 4.4 Eetgedrag

Van de jongeren (12-17 jaar) voldoet in 2012 ruim vier op de vijf aan de ontbijtnorm (Tabel 4.4). Zeven procent van de jongeren voldoet aan de norm voor groente en ongeveer een kwart haalt de norm voor het eten van fruit. Het eetgedrag van jongeren in 2012 is onveranderd ten opzichte van 2011.

Tabel 4.4 Eetgedrag van jongeren (12-17 jaar), percentages jongeren die aan de normen voor gezond eten voldoen

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	83,9 %	80,6%	82,5%		
Voldoet aan groentenorm	8,6%	8,7%	7,3%		
Voldoet aan fruitnorm	21,3%	27,0%	25,8%		
Er zijn geen significante verschillen ( $p > 0,05$ ).					

#### 4.5 Determinanten van een gezond gewicht

Ongeveer driekwart van de jongeren vindt het (heel) goed, en minder dan de helft vindt het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht (Tabel 4.5). Gemiddeld staat iets meer dan 1 op de 10 jongeren er vaak bij stil of zij niet te dik worden en staat 5% er vaak bij stil of ze voldoende beweging krijgen. Twee op de 5 jongeren geeft in 2012 aan nooit stil te staan bij of ze voldoende beweging krijgen en bijna een kwart van de jongeren geeft aan nooit stil te staan bij gezonde voeding.

Er zijn een aantal veranderingen ten opzichte van 2011. Het aandeel jongeren dat geen mening heeft over de aandacht in de media voor gezond gewicht is afgenomen, zowel voor de mate dat dat goed/slecht is, als de mate dat dat prettig/onprettig is. Minder jongeren geven in 2012 aan dat ze het (heel) onprettig vinden dat er in de media aandacht is voor gezond gewicht; iets meer jongeren geven aan het niet prettig / niet onprettig te vinden.

Tabel 4.5 Determinanten van een gezond gewicht bij jongeren, percentages jongeren die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) goed	72,9%	71,1%	73,7%		
Niet goed/niet slecht	21,6%	18,6%	20,5%		
(Heel) slecht	2,5%	3,1%	1,9%		
Geen mening	3,0%	7,2%	4,0% ▼		
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) prettig	46,9%	43,2%	46,5%		
Niet prettig/niet onprettig	42,1%	38,4%	45,6% ▲		
(Heel) onprettig	6,5%	7,0%	3,1% ▼		
Geen mening	4,5%	11,3% ▲	4,8% ▼		
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je niet te dik wordt?					
Vaak	23,5%	17,1%	11,3%		
Af en toe	23,7%	19,6%	16,8%		
Zelden	17,8%	19,6%	25,7%		
Nooit	33,7%	41,0%	42,9%		
Weet niet	1,4%	2,8%	3,4%		
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je voldoende beweging krijgt?					
Vaak	22,6%	6,4% ▼	5,4%		
Af en toe	35,9%	25,0%	21,7%		
Zelden	19,7%	23,5%	29,6%		
Nooit	20,5%	41,6% ▲	40,9%		
Weet niet	1,4%	3,5%	2,4%		
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	26,1%	17,2%	12,8%		
Af en toe	28,1%	27,8%	39,1%		
Zelden	22,1%	28,4%	22,1%		
Nooit	22,3%	23,8%	23,7%		
Weet niet	1,4%	2,8%	2,4%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

#### 4.6 Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind

Iets minder dan een kwart van de jongeren rapporteert in 2012 dat hun ouders in de afgelopen maand één of meer keer hebben gezegd dat zij meer moeten bewegen dan ze nu doen (Tabel 4.6). Zo'n drie op de vijf de jongeren geeft aan dat hun ouders in de afgelopen maand geen enkele keer hebben gezegd dat zij gezonder moeten eten dan zij nu doen.

Het aandeel jongeren dat zegt dat hun ouders in de afgelopen maand geen enkele keer heeft gezegd dat ze meer moeten bewegen is toegenomen van 71% in 2011 naar 77% in 2012. Er is ook een toename in het aandeel jongeren dat aangeeft dat hun ouders meer dan één keer per dag zeggen dat ze gezonder moeten eten. De mate waarin dat één keer per maand gebeurt, is afgenomen.

Tabel 4.6 De rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind, percentages jongeren (12-17 jaar) die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je meer moet bewegen dan je nu doet?					
Meer dan 1 keer per dag	0%	1,3%	2,3%		
1 keer per dag	0,9%	2,6%	1,3%		
3-6 keer per week	2,1%	2,4%	3,5%		
1-2 keer per week	11,1%	8,1%	6,9%		
2-3 keer per maand	4,9%	7,7%	5,0%		
1 keer per maand	6,0%	7,2%	4,0%		
Geen enkele keer	75,0%	70,7%	76,9%▲		
Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je gezonder moet eten dan je nu doet?					
Meer dan 1 keer per dag	0,6%	0,7%	2,5%▲		
1 keer per dag	4,8%	4,1%	4,3%		
3-6 keer per week	5,1%	5,0%	5,2%		
1-2 keer per week	19,0%	12,5%	13,4%		
2-3 keer per maand	4,1%	12,3%▲	8,3%		
1 keer per maand	7,5%	11,0%	7,0%▼		
Geen enkele keer	58,9%	54,4%	59,2%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (p < 0,05) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

#### 4.7 Aanbod van activiteiten op scholen

In 2012 rapporteert ongeveer een derde van de jongeren dat de school waarop zij zitten activiteiten aanbiedt om overgewicht bij jongeren te voorkomen of te verminderen (Tabel 4.7). Zo'n dertig procent van de jongeren die rapporteert dat de school activiteiten aanbiedt, geeft aan dat de schoolkantine een gezond assortiment heeft. Dit is de meest genoemde activiteit. Er zijn in 2012, ten opzichte van 2011, geen verschillen in het aanbod van activiteiten op scholen om overgewicht bij jongeren te voorkomen of te verminderen.

Tabel 4.7: Aanbod van activiteiten op school ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij jongeren (12-17 jaar), percentages jongeren die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	51,8%	35,1%▼	37,7%		
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	11,2%	4,4%	4,1%		
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	9,6%	3,9%	9,2%		
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	38,1%	37,4%	29,0%		
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	0%	5,3%▲	3,8%		
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	15,9%	13,7%	14,9%		

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ik krijg les over gezond eten	17,5%	16,0%	23,8%		
Ik krijg les over bewegen	22,4%	17,5%	25,3%		
Ik krijg les over gezond gewicht	8,0%	7,6%	9,4%		
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	6,6%	4,8%	2,8%		
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,0%	6,1%	3,3%		
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	6,6%	5,0%	2,1%		
Anders	25,4%	31,2%	26,1%		
<p>De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (<math>p &lt; 0,05</math>) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).</p> <p>* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.</p> <p>** Deze vraag is alleen beantwoord door jongeren die aangaven dat de school helpt om overgewicht te voorkomen of te verminderen.</p>					





## 5 Resultaten voor volwassenen van 18 jaar en ouder

### 5.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 5.1 staan de determinanten van beweeggedrag voor volwassenen vermeld. In 2012 vindt twee derde van de volwassenen het (heel) goed, en zevenenveertig procent van de volwassenen het (heel) prettig om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. Bijna de helft van de volwassenen denkt dat het ze (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen. Iets minder dan één op de vijf volwassenen geeft aan dat mensen in hun directe sociale omgeving (zeer) weinig bewegen en ongeveer de helft van de volwassenen rapporteert dat deze mensen hen niet stimuleren om meer te gaan bewegen. Ruim 4 op de 5 volwassenen weet dat zij minimaal 30 minuten per dag moeten bewegen voor hun gezondheid.

Ten opzichte van 2011 is het aandeel volwassenen dat het (heel) goed vindt om meer te gaan bewegen gestegen. Het aandeel dat het niet goed / niet slecht vindt om meer te gaan bewegen is gedaald. In 2012 weten iets meer volwassenen dat zij 30 minuten moeten bewegen voor hun gezondheid dan in 2011.

Tabel 5.1 Determinanten van beweeggedrag bij volwassenen in de leeftijd van 18 jaar en ouder, percentages volwassenen die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht om meer te gaan bewegen dan u nu doet?					
(Heel) goed	62,4%	62,7%	67,5%▲		
Niet goed/niet slecht	28,4%	28,7%	24,5%▼		
(Heel) slecht	5,2%	5,8%	5,4%		
Geen mening	4,0%	2,9%	2,6%		
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan u nu doet?					
(Heel) prettig	46,5%	46,8%	47,0%		
Niet prettig/niet onprettig	35,4%	36,1%	35,0%		
(Heel) onprettig	14,3%	13,7%	15,1%		
Geen mening	3,9%	3,4%	2,9%		
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als u dat echt zou willen?					
(Heel) goed	44,9%	48,4%	48,5%		
Niet goed/niet slecht	32,4%	29,2%	31,8%		
(Heel) slecht	18,8%	18,6%	16,5%		
Geen mening	3,9%	3,8%	3,3%		
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?					
(Heel) veel	26,3%	29,9%	28,7%		
Niet veel/niet weinig	45,6%	42,7%	46,4%		
(Zeer) weinig	21,8%	20,3%	19,1%		
Weet niet	6,3%	7,1%	5,8%		
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	6,1%	7,7%	7,6%		
Een beetje	31,5%	34,1%	34,7%		
Niet	56,9%	51,6%▼	52,6%		
Geen antwoord	5,5%	6,6%	5,1%		

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Kennis: Hoeveel minuten denkt u dat u gemiddeld per dag moet bewegen voor uw gezondheid?					
≥ 30 minuten	87,1%	85,6%	87,7% ▲		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

## 5.2 Bewegegedrag, sportgedrag en slaap

In 2012 voldoet negenenvijftig procent van de volwassenen aan de NNGB, vierentwintig procent voldoet aan de fitnorm (Tabel 5.2). Minder dan één op de tien volwassenen is inactief. Op een gemiddelde werkdag zitten volwassenen 6 uur, waarvan zo'n anderhalf uur onderweg van en naar het werk. Na het werk zitten/liggen volwassenen nog eens 3,5 uur per dag; op een gemiddelde vrije dag is dit ruim 5 uur. Gemiddeld liggen volwassenen iets meer dan 7,5 uur per nacht in bed. Er zijn ten opzichte van 2011 geen significante veranderingen in het beweeg-, sport- en slaapedrag van volwassenen.

Tabel 5.2 Gerapporteerd beweeg-, sport- en slaapedrag bij volwassenen van 18 jaar en ouder

Beweeg- en sportgedrag	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	59,4%	59,1%	59,1%		
Fitnorm (normactief)	23,0%	22,8%	23,7%		
Inactief	7,7%	7,6%	7,5%		
Sedentair gedrag					
Zitten op een gemiddelde werkdag (gemiddeld aantal uren/dag)*	5,1	5,2	5,8**		
Zitten op een gemiddelde werkdag	--	--	4,5		
Zitten op een gemiddelde werkdag tijdens woon-werkverkeer	--	--	1,4		
Zitten/liggen na werktijd (gemiddeld aantal uren/dag)	4,0	4,0	3,5**		
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,4	5,3	5,2		
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	7,6	7,6	7,6		
Er zijn geen significante verschillen ( $p > 0,05$ ) tussen de jaren.					
* Vanaf 2012 is er in OBiN afzonderlijk gevraagd naar zitten op een werkdag en zitten op een werkdag tijdens woon-werkverkeer, waar dit in 2011 en 2010 nog één vraag was.					
** Door gewijzigde vraagstelling is er mogelijk sprake van een trendbreuk tussen 2011 en 2012. Om die reden is het verschil tussen deze jaren niet statistisch getoetst.					

## 5.3 Determinanten van eetgedrag

Tabel 5.3 geeft een overzicht van de determinanten van eetgedrag voor volwassenen. In 2012 vindt bijna negentig procent van de volwassenen het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten en meer dan de helft van de

volwassenen vindt het (heel) prettig om gezonder te eten dan zij nu doen. Drie op de vijf volwassenen denkt dat het hen (heel) goed zou lukken om gezonder te eten. Ruim de helft van de volwassenen geeft aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten. Zo'n één op de acht volwassenen geeft aan dat zij door deze mensen veel worden gestimuleerd om gezond te eten.

Er zijn een paar veranderingen in 2012 ten opzichte van 2011. Het aandeel volwassenen dat geen mening heeft over of ze het goed of slecht vinden om er op te letten dat ze gezond eten is enigszins gedaald. Het aandeel volwassenen dat het (heel) prettig vindt om gezonder te eten is gestegen van 53% naar 58%, terwijl het aandeel volwassenen dat dit niet prettig / niet onprettig vindt gedaald is. Ook is in 2012 het percentage volwassenen dat niet weet of mensen in hun omgeving gezond eten lager dan in 2011.

Tabel 5.3 Determinanten van eetgedrag bij volwassenen in de leeftijd van 18 jaar en ouder, percentages volwassenen die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht om er op te letten dat u gezond eet?					
(Heel) goed	87,4%	86,5%	87,0%		
Niet goed/niet slecht	10,0%	10,5%	11,0%		
(Heel) slecht	0,9%	0,9%	1,2%		
Geen mening	1,7%	2,1%	0,8% ▼		
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig om gezonder te eten dan u nu doet?					
(Heel) prettig	53,2%	52,7%	58,2% ▲		
Niet prettig/niet onprettig	35,6%	36,5%	32,5% ▼		
(Heel) onprettig	7,2%	6,6%	6,1%		
Geen mening	4,0%	4,2%	3,2%		
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als u dat echt zou willen?					
(Heel) goed	61,9%	60,4%	62,1%		
Niet goed/niet slecht	25,8%	27,2%	27,7%		
(Heel) slecht	7,8%	7,4%	6,7%		
Geen mening	4,5%	4,9%	3,5%		
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	51,9%	53,1%	55,7%		
Niet gezond/niet ongezond	31,7%	32,2%	31,4%		
(Heel) ongezond	5,3%	5,9%	6,7%		
Weet niet	11,1%	8,8%	6,2% ▼		
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	9,1%	10,5%	12,3%		
Een beetje	37,9%	39,5%	38,5%		
Niet	46,1%	42,6%	43,2%		
Geen antwoord	6,9%	7,4%	5,9%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

## 5.4 Eetgedrag

Iets minder dan driekwart van de volwassenen geeft in 2012 aan elke dag te ontbijten (Tabel 5.4). Bijna een derde van de volwassenen eet genoeg groente en iets meer dan 2 op de 5 volwassenen voldoet aan de fruitnorm. Het eetgedrag van volwassenen is in 2012 onveranderd ten opzichte van 2011.

Tabel 5.4 Eetgedrag bij volwassenen (18 jaar en ouder), percentages volwassenen die aan de normen voor gezond eten voldoen

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	74,2%	71,4% ▼	73,3%		
Groentenorm	32,8%	32,0%	32,9%		
Fruitnorm	40,8%	41,5%	42,8%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ( $p < 0,05$ ) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

## 5.5 Determinanten van een gezond gewicht

In 2012 vindt driekwart van de volwassenen het (heel) goed, en bijna de helft vindt het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht (Tabel 5.5). Zevenentwintig procent van de volwassenen staat in 2012 er vaak bij stil of hij/zij niet te dik wordt. Ongeveer een kwart van de volwassenen staat vaak stil bij of ze wel voldoende beweging krijgen en ruim 2 op de 5 volwassenen staat vaak bij stil bij gezonde voeding.

Ten opzichte van 2011 staan volwassenen in 2012 vaker *af en toe* stil bij gezonde voeding. De overige determinanten van een gezond gewicht zijn onveranderd ten opzichte van 2012.

Tabel 5.5 Determinanten van een gezond gewicht bij volwassenen (18 jaar en ouder), percentages volwassenen die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) goed	74,8%	74,3%	75,0%		
Niet goed/niet slecht	17,5%	18,4%	18,6%		
(Heel) slecht	3,5%	2,9%	2,5%		
Geen mening	4,3%	4,4%	3,9%		
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) prettig	48,0%	48,6%	49,1%		
Niet prettig/niet onprettig	39,1%	39,1%	39,0%		
(Heel) onprettig	7,0%	7,0%	6,5%		
Geen mening	5,8%	5,3%	5,4%		
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat u niet te dik wordt?					
Vaak	30,1%	27,2% ▼	27,0%		
Af en toe	30,5%	30,4%	31,7%		
Zelden	16,7%	17,9%	18,6%		
Nooit	21,6%	22,4%	21,2%		
Weet niet	1,1%	2,1% ▲	1,5%		
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat je voldoende beweging krijgt?					
Vaak	26,7%	24,4%	24,6%		
Af en toe	33,5%	31,3%	32,5%		
Zelden	19,0%	20,7%	21,3%		
Nooit	19,2%	21,3%	20,1%		
Weet niet	1,6%	2,2%	1,6%		
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	47,0%	42,8% ▼	40,6%		
Af en toe	31,3%	30,6%	34,2% ▲		
Zelden	11,8%	12,6%	13,2%		
Nooit	8,8%	12,2% ▲	10,8%		
Weet niet	1,1%	1,8%	1,3%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (p < 0,05) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					

## 5.6 Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven

Aan volwassenen met een betaalde baan van tenminste 12 uur per week (N=2383) is gevraagd naar het aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven. Van de werkenden rapporteert in 2012 ruim een kwart dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt om werknemers te stimuleren om (meer) te bewegen (Tabel 5.6). Ruim vijftig procent van de werkenden die rapporteert dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt, geeft aan dat het gaat om een (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten van fitness buiten het bedrijf. In een derde van de gevallen betreft het acties rond fietsen naar het werk en in minder dan een kwart van de bedrijven wordt er fitness op het bedrijf aangeboden. Een op de vijf volwassenen geeft in 2012 aan dat het bedrijf deelname aan sporttoernooien en sportevenementen aanbiedt. In bedrijven waar activiteiten worden aangeboden, rapporteert ruim de helft van de werknemers hier geen gebruik van te maken. Activiteiten waaraan relatief gezien het meeste wordt deelgenomen zijn: acties rond fietsen naar het werk en (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten van fitness buiten het bedrijf. Ten opzichte van

voorgaand jaar geven werknemers in 2012 minder vaak aan dat het bedrijf bedrijfsfitness aanbiedt.

Tabel 5.6 Aanbod en gebruik van bedrijfsactiviteiten om werknemers te stimuleren om (meer) te bewegen, percentages volwassenen (18 jaar en ouder) die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	27,3%	26,5%	28,2%		
Indien aangeboden, op welke wijze? * **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	27,8%	30,3%	23,1% ▼		
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	46,5%	48,0%	52,9%		
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	12,8%	12,3%	14,2%		
Acties rond fietsen naar het werk	32,2%	32,2%	32,5%		
Acties rond lunchwandelen	8,3%	9,1%	9,7%		
Deelname bedrijfscompetities	20,2%	16,1%	18,2%		
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	26,2%	19,3% ▼	20,1%		
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	3,4%	5,1%	6,0%		
Anders	12,2%	8,9%	8,0%		
Indien aangeboden, aan welke activiteiten doet u zelf mee? * **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	7,5%	7,7%	5,6%		
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	9,0%	10,1%	9,0%		
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	3,6%	2,2%	3,7%		
Acties rond fietsen naar het werk	14,2%	14,1%	16,5%		
Acties rond lunchwandelen	4,9%	6,2%	7,6%		
Deelname bedrijfscompetities	4,6%	4,2%	3,5%		
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	8,4%	5,7%	5,7%		
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	1,8%	3,7% ▲	4,0%		
Anders	4,2%	4,3%	4,4%		
Ik doe niet mee	55,2%	56,6%	55,3%		
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (p < 0,05) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2012) en het voorgaande jaar (bijv. 2011).					
* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.					
** Uitgedrukt als percentage van de werknemers die rapporteren dat er aanbod aanwezig is.					

## 6 Discussie, conclusie en aanbevelingen

In de voorgaande hoofdstukken zijn de resultaten van de (determinanten van) beweeg- en eetgedragingen van steekproeven van de Nederlandse bevolking (4-11 jaar, 12-17 jaar en 18 jaar en ouder) besproken. In dit laatste hoofdstuk vatten we de resultaten samen door te kijken naar de grote lijnen van de cijfers van 2012 en door kort de verschillen in (determinanten van) beweeg- en eetgedragingen ten opzichte van 2011 te beschrijven. In de discussie behandelen we enkele methodologische kanttekeningen, waarna we besluiten met een conclusie en aanbevelingen voor verder beleid voor het Convenant Gezond Gewicht.

### 6.1 Samenvatting van de resultaten

#### 6.1.1 *Kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar*

Het beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar kan in 2012 zeker nog een impuls gebruiken. Hoewel een groot deel van de kinderen lid is van een sportvereniging (72%), voldoen de meeste kinderen niet aan de beweegnormen (NNGB 25%; fitnorm 37%) en/of overschrijden zij de norm van maximaal twee uur per dag tv kijken of computeren (51%). Ook wat betreft groente en fruit eten is er nog verbetering nodig; slechts een klein deel van de kinderen voldoet in 2012 aan de groentenorm (8%) of de fruitnorm (28%). Bijna alle kinderen (96%) voldoen daarentegen aan de ontbijtnorm.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag van deze leeftijdsgroep blijkt dat bijvoorbeeld op het terrein van attitudes en sociale invloed, nog duidelijk winst te behalen is: slechts een klein deel van de kinderen vindt het prettig om gezonder te eten dan zij nu al doen, en de mate waarin kinderen gestimuleerd worden door andere kinderen en/of hun ouders om meer te bewegen of gezonder te eten blijft sterk achter. Op iets meer dan de helft van de scholen (55%) van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar draagt de school bij aan het voorkomen of verminderen van overgewicht bij kinderen. Dit betreft onder andere beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen.

Het aandeel kinderen dat aan de NNGB en de fitnorm voldoet is in 2012 hoger dan in 2011. Ook is het aandeel scholen dat aanbod heeft van activiteiten ter vermindering of voorkoming van overgewicht toegenomen. Daar tegenover staan echter ook enkele ongunstige veranderingen in de determinanten van beweeggedrag, waaronder de mate waarin ouders denken dat kinderen het heel prettig vinden om meer te gaan bewegen, de mate waarin kinderen door andere kinderen gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen en de mate waarin ouders het nodig vinden dat hun kind meer beweegt.

#### 6.1.2 *Jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar*

Ook voor jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar biedt het beweeg- en eetgedrag in 2012 ruimte voor verbetering. Dit geldt met name voor de NNGB (15%; fitnorm 44%) en voor het zitten op een gemiddelde schooldag (6,9 uur op school, 3,3 uur na schooltijd) of zitten/ liggen op een vrije dag (5,4 uur). Ook wat betreft het eten van groente (7%) en fruit (26%) is nog veel winst te behalen bij

jongeren. Wel ontbijt het gros van de jongeren dagelijks (83%), waarmee zij voldoen aan de ontbijtnorm.

Gekeken naar de determinanten van beweeg- en eetgedrag is er voor jongeren, net als bij kinderen, winst te behalen in de mate waarin zij gestimuleerd worden door andere jongeren en/of hun ouders om meer te bewegen en gezonder te eten. Ook staan maar weinig jongeren vaak stil bij de vraag of ze niet te dik worden, voldoende beweging hebben of gezond eten. Ruim 1 op de 3 jongeren (38%) geeft aan dat de school bijdraagt aan het verminderen of voorkomen van overgewicht. Dit betreft onder andere een gezond assortiment in de kantine.

Het aandeel jongeren dat voldoet aan de fitnorm is in 2012 hoger dan in 2011 en het aandeel jongeren dat inactief is, is in 2012 lager dan in 2011. Wat betreft determinanten is er een gunstige verandering in de mate waarin jongeren gestimuleerd worden door andere jongeren om meer te gaan bewegen. Daarnaast vinden minder jongeren het onprettig dat de media aandacht besteden aan een gezond gewicht. Daarentegen is de mate waarin jongeren aangespoord worden door hun ouders om meer te gaan bewegen in 2012 juist lager dan in 2011.

### 6.1.3 *Volwassenen van 18 jaar en ouder*

Het beweeg- en eetgedrag van volwassenen ouder dan 18 jaar kan op sommige vlakken beter. Dit geldt met name voor het voldoen aan de fitnorm (24%; NNGB 59%). Gemiddeld brengen volwassenen zo'n 5,8 uur zittend door op een werkdag, 3,5 uur na werktijd en zitten/liggen zij gemiddeld 5,2 uur op een vrije dag. Het eten van voldoende groente (33%; fruitnorm 43%) kan nog een impuls gebruiken. Bijna driekwart van de volwassenen (73%) ontbijt dagelijks.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag blijkt dat ook volwassenen nog stappen kunnen maken. Dit betreft onder andere de sociale steun van anderen om meer te bewegen en gezonder te eten. Ook staat een redelijk groot deel van de volwassenen nooit stil bij hun eigen eet- of beweeggedrag of gezond gewicht. Van de werkende volwassenen geeft iets meer dan een kwart (28%) aan dat het bedrijf activiteiten aanbiedt om beweging te stimuleren. Dit betreft onder andere (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten voor fitness buiten het bedrijf.

Volwassenen vinden het in 2012 het wat vaker (heel) goed om meer te gaan bewegen dan ze nu al doen dan in 2011. Verder weten iets meer volwassenen dat zij voor een goede gezondheid minimaal 30 minuten moeten bewegen en vinden meer volwassenen het (heel) prettig om gezonder te eten dan ze nu al doen. Anderzijds is het aandeel volwassenen dat de mogelijkheid voor bedrijfsfitness op het werk heeft in 2012 lager ten opzichte van 2011.

## 6.2 **Methodologische kanttekeningen**

Bij de resultaten van de Monitor Convenant Gezond Gewicht kunnen enkele methodologische kanttekeningen worden gemaakt. Ten eerste dient men er rekening mee te houden dat de resultaten uit dit rapport gebaseerd zijn op zelfrapportage. Vaak overschatten mensen de mate waarin zij gezond gedrag vertonen (Schwarz, 1999). Het is dus mogelijk dat het beeld dat naar voren komt over beweeg- en eetgedrag in werkelijkheid minder positief is dan geschetst. Omdat



bij elke meting sprake is van zelfrapportage, is aannemelijk dat het beeld over de ontwikkelingen in beweeg- en eetgedrag over de tijd wel valide is.

Ook dient opgemerkt te worden dat de cijfers in deze rapportage enigszins afwijken van de landelijke cijfers over (determinanten van) bewegen die TNO jaarlijks uitbrengt (zie Trendrapport; Hildebrandt e.a., 2012). Dit komt omdat de gegevens in het huidige rapport afkomstig zijn uit het tweede en derde kwartaal van elk jaar, terwijl in het trendrapport jaarlijks op basis van jaarcijfers (vier kwartalen) gerapporteerd wordt voor de beleidsevaluatie van het beweeggedrag in Nederland. Voor het convenant is er om praktische redenen voor gekozen het tweede en derde kwartaal te gebruiken. Deze beide kwartalen bieden een goede basis om de evaluatie van de doelen van het convenant uit te voeren.

Er is voorzichtigheid geboden bij de interpretatie van de verschillen tussen de jaren. Het al dan niet significant zijn van een verschil is mede afhankelijk van het aantal personen waarop de meting gebaseerd is: hoe meer respondenten, hoe groter het onderscheidend vermogen (*power*) en dus de kans om een statistisch significant effect te vinden. Doordat de groep kinderen, jongeren en volwassenen verschillend zijn in grootte, kan het voorkomen dat een bepaald verschil (van bijvoorbeeld 10 procentpunten) in de ene groep wel significant is, maar in de andere groep niet. Om die reden dienen de verschillen tussen de peiljaren (al dan niet significant) met voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd. Aan het einde van de looptijd van de Monitor Convenant Gezond Gewicht zal er meer gezegd kunnen worden over mogelijke trends.

De laatste kanttekening heeft betrekking op oorzaak-gevolgrelaties. Doordat de resultaten uit deze rapportage gebaseerd zijn op een dwarsdoorsnede onderzoek, kan er niets gezegd worden over de oorzaak-gevolg relatie tussen determinanten en gedrag. Bijvoorbeeld of een positievere attitude ook bijdraagt aan daadwerkelijke verandering van gedrag. Ook biedt de monitor geen mogelijkheden om uitspraken te doen over de *directe invloed* van de activiteiten van het convenant op veranderingen in (determinanten van) eet- en beweeggedrag. Op basis van de huidige monitor kan niets gezegd worden over het daadwerkelijke bereik van de activiteiten van het convenant en of er in de periode van de monitor ook andere (niet-gemeten) factoren van invloed zijn geweest.

### 6.3 Conclusie

De cijfers over het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in 2012 schetsen een tweezijdig beeld. Op sommige vlakken ziet het beeld van het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen er al heel goed uit en zijn er positieve veranderingen in het beweeggedrag van kinderen en jongeren ten opzichte van vorig jaar. Anderzijds laten de cijfers zien dat anno 2012 nog steeds een groot deel van de kinderen, jongeren en volwassenen onvoldoende beweegt en onvoldoende groente en fruit eet en dat er dus nog zeker inspanning vereist is om het groeiende probleem van overgewicht en obesitas aan te pakken en de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht te bereiken.

De determinanten van beweeg- en eetgedrag bieden hier aanknopingspunten voor en geven richtingen waarop de partijen van het Convenant Gezond Gewicht hun pijlen extra zouden kunnen richten. Zo blijkt bijvoorbeeld nog veel winst te behalen

in de mate waarin kinderen, jongeren en volwassenen door anderen gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen en/of gezonder te eten. Een ander aanknopingspunt is de mate waarin ouders hun kinderen stimuleren en de mate waarin jongeren en volwassenen zelf stilstaan bij gezond gewicht en gezonde voeding. Scholen en bedrijven kunnen daaraan bijdragen door een aanbod van activiteiten om het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in Nederland te verbeteren. In het rapport worden aanbevelingen gegeven voor het bevorderen van beweeg- en eetgedrag.

#### 6.4 Aanbevelingen

Bij de aanpak en preventie van overgewicht en obesitas bij kinderen, jongeren en volwassenen speelt het begrip *energiebalans* een belangrijke rol. Zwaardere inzet op de beide componenten van energiebalans, zowel eet- als beweeggedrag, is essentieel om overgewicht te voorkomen of te verminderen. Ook op het gebied van de determinanten van beweeg- en eetgedrag, die invloed uit kunnen oefenen op gedrag en gedragsverandering, zijn er stappen nodig om de verandering in eet- en beweeggedrag te bewerkstelligen. Terwijl het Convenant Gezond Gewicht en haar partners al op verschillende manieren werken aan het stimuleren van gezonde voeding, wijzen de cijfers uit dit rapport op de noodzaak deze activiteiten voort te zetten. Hieronder volgen een aantal aanbevelingen die gedeeltelijk al in lijn zijn met activiteiten die de convenantpartners uitvoeren, en die wellicht kunnen worden geïntensiveerd.

Een van de aspecten waarop extra ingezet kan worden om een gezond gewicht te bevorderen, is het stimuleren van gezonde voeding: elke dag ontbijten en voldoende groente en fruit eten. Met name wat betreft het eten van voldoende groente en fruit blijkt uit de huidige cijfers verbetering noodzakelijk bij zowel kinderen en jongeren als volwassenen. Dit is niet alleen van belang omdat het eten van voldoende groente en fruit ziekte kan voorkomen, waaronder hart- en vaatziekten en kanker (IARC, 2003; WHO, 2003), maar ook omdat groenten en fruit een gezond alternatief zijn voor ongezonde snacks en tussendoortjes.

Voor kinderen en jongeren geldt dat het eten van voldoende groente en fruit vaak letterlijk en figuurlijk met de paplepel wordt ingegoten. Eetgewoonten die kinderen van huis uit meekrijgen, worden vaak voortgezet als kinderen ouder worden en zelf een gezin krijgen (Brug e.a., 1995). Ouders spelen dus een belangrijke rol om deze gewoonte te creëren, door kinderen van jongs af aan kennis te laten maken met verschillende soorten groente en fruit, dit beschikbaar te hebben in huis, door hun kind aan te moedigen groente en fruit te eten en door zelf het goede voorbeeld te geven (Pollard e.a., 2002). Ook is er een rol weggelegd voor de school, bijvoorbeeld in het aanbieden van schoolfruit of het les geven over groente en fruit. Een goede insteek voor dergelijke lessen is het proeven van verschillende soorten groente en fruit om zo de angst voor het onbekende weg te nemen die mensen er vaak van weerhoudt om nieuwe dingen te eten (Pollard e.a., 2002), maar ook het aanleren van vaardigheden om zelf groente en fruit te bereiden (Pomerleau e.a., 2005). De activiteiten die het deelconvenant School hieromtrent uitvoert zouden dan ook moeten worden voortgezet en waar mogelijk geïntensiveerd.

Ook wanneer andere kinderen en jongeren het goede voorbeeld geven, stimuleert dit kinderen en jongeren om zelf ook meer groente en fruit te gaan eten. Sociale

steun van de kinderen en jongeren uit de omgeving is daarbij belangrijk. De aansporing van kinderen en jongeren om meer groente en fruit te eten richt zich bij voorkeur dan ook op een hele groep kinderen en hun onderlinge groeps cultuur (Lowe e.a., 2004). Het eten van groente en fruit kan aantrekkelijk en leuk gemaakt worden door bijvoorbeeld het scheppen van een cartoonheld van dezelfde leeftijd die het goede voorbeeld geeft, zoals bijvoorbeeld het Na-aapje van het Voedingscentrum, maar ook door een eigentijds merkbeeld voor groente en fruit te creëren (Van de Poll & Straver, 2005; Wansink e.a., 2012) en bijvoorbeeld te koppelen aan beloningen die kinderen kunnen sparen (Low e.a., 2004).

Hoewel volwassenen vaker dan kinderen en jongeren voldoen aan de groente- of fruitnorm, eet het gros van de volwassenen onvoldoende groente en fruit. Om het groente en fruit eten te bevorderen, gelden deels dezelfde aanbevelingen als voor kinderen en jongeren. Ook voor volwassenen maken namen en merkbeelden voor groente en fruit het eten en kopen van dergelijke producten aantrekkelijker (Van de Poll & Straver, 2005; Wansink e.a., 2005). Omdat 'wat de boer niet kent, dat eet ie niet', zijn proefverpakkingen en proeverijen, zoals bijvoorbeeld in een supermarkt, een laagdrempelige manier om volwassenen bekend te maken met groente en fruit (Pollard e.a., 2002).

Ook sociale steun speelt bij volwassenen een belangrijke rol: wanneer er samen gegeten wordt, nemen volwassenen vaker de moeite om groente of een salade te bereiden dan wanneer zij alleen eten (Brug e.a., 1995). Voor volwassenen geldt bovendien dat onregelmatige werktijden en een drukke levensstijl belemmeringen kunnen zijn om voldoende groente en fruit te eten (Kearney & McElhone, 1999, in Pollard e.a., 2002). Bij gebrek aan voldoende tijd om de groente en fruit te bereiden, kiezen volwassenen eerder voor ongezonde alternatieven, zoals kant-en-klaar maaltijden of snacks. Zowel werkgevers als supermarkten en fabrikanten kunnen bijdragen aan een gezonder eetpatroon van volwassenen door de gezonde keus nog gemakkelijker te maken. Het aanbieden van werkfruit of het produceren van meer kant-en-klaar groente en fruit die eenvoudig te bereiden is, zijn hier mogelijke richtingen voor (Pollard e.a., 2002).

Een andere gedragsveranderingsmethode die goed kan worden toegepast bij het stimuleren van groente- en fruit consumptie van zowel volwassenen als jongeren, is 'tailoring'. Bij deze methode wordt getracht gedrag te veranderen op basis van op de persoon toegesneden informatie (Kreuter, 2000). Deze vorm van communicatie blijkt effectiever te zijn dan algemene gezondheidsvoorlichting, en is een relatief goedkope methode om grote groepen te bereiken op een manier die past bij de persoon (Broekhuizen, 2012; Noar, 2007). Programma's als Krachtvoer (voor jongeren) en Vitalum (voor oudere volwassenen) zijn goede voorbeelden van interventies die op deze manier groente- en fruit consumptie stimuleren (Van Keulen, 2010; Bessems, 2011).

In feite gelden voor het stimuleren van meer beweging dezelfde principes: besteed aandacht aan de rol van de ouders, de school en de bedrijfsleiding, het dagelijks beweegpatroon, kennismaking met een breed pallet aan beweegmogelijkheden, sociale steun uit de directe omgeving en probeer altijd maatwerk te leveren in de vorm van een op de persoon toegesneden aanpak.



## 7 Literatuur

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS: Committee on Public Education (2001). Children, adolescents and television viewing. *Pediatrics*, 107:423-426.

BESSEMS K (2011). The dissemination of the healthy diet programme Krachtvoer for Dutch prevocational schools. Maastricht, Universiteit Maastricht.

BROEKHUIZEN K, KROEZE W, VAN POPPEL MN, OENEMA A, BRUG J (2012). A systematic review of randomized controlled trials on the effectiveness of computer-tailored physical activity and dietary behavior promotion programs: an update. *Annals of Behavioral Medicine*, 44(2): 259-286.

BRUG J, DEIE S, VAN ASSEMA P, WEIJTS (1995) Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption among adults: results of focus group interviews. *Food Quality and Preference*, 6, 99–107.

CHORUS AMJ, GALINDO GARRE F, STUBBE JH, HOEKMAN R & SCHMIKLI S (2010). 'Mixed Mode Design' van de Monitor Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN): Steekproef- en methode-effect onderzocht. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

DEPARTMENT OF HEALTH AND AGING (2004). *Active kids are healthy kids: Australia's physical activity recommendations for 5-12 year olds*. Canberra, ACT: Commonwealth of Australia.

GEZONDHEIDSRAAD (2006). *Richtlijnen goede voeding 2006 – achtergrond-document*. Den Haag: Gezondheidsraad.

HASKELL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN, FRANKLIN BA, et al (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medical Science in Sports and Exercise*, 39(8)M, 1423-34.

HILDEBRANDT VH, BERNAARDS CM, STUBBE JH (2010). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO (in druk)

IARC (2003). Fruit and vegetables. Lyon, International Agency for Research on Cancer.

KEMPER HGC, OOIJENDIJK WTM & STIGGELBOUT M (2000). Consensus over de Nederlandse norm gezond bewegen. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 78:180-183.

KEARNY KM, MCELHONE S (1999) Perceived barriers in trying to eat healthier – results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *British Journal of Nutrition*, 81, 133–S137.

KREMERS SPJ, BRUIN GJ DE, VISSCHER TL, MECHELEN W VAN, VRIES NK DE & BRUG J (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: a dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:9.

KREUTER MW, SKINNER CS (2000). Tailoring: what's in a name? *Health Education Research*, 15(1), 1-4.

LECHNER L, KREMERS S, MEERTENS R & VRIES H DE (2007). Determinanten van gedrag. In J Brug, P van Assema & L Lechner (red), *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak* (p. 75-106). Assen: Van Gorcum.

LOW CF, HORNE PJ, TAPPER K, BOWDERY M, EGBERTON C (2004). Effects of a peer-modelling and reward-based intervention to increase fruit and vegetable consumption in children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58: 510-522.

NOAR SM, BENAC CN, HARRIS MS (2007). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychological Bulletin*, 133(4):673-693.

POMERLEAU J, LOCK K, KNAI C, MCKEE M (2005). Effectiveness of interventions and programmes promotion fruit and vegetable intake. Geneva: World Health Organisation.

POLLARD J, KIRK SFL, CADE JE (2002). Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutrition Research Reviews*, 15, 373- 387.

RENNIE KL, JOHNSON L & JEBB SA (2005). Behavioral determinants of obesity. *Best Practices & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19(3):343-358.

SCHAALMA H, KOK G, MEERTENS R & BRUG J (2007). Theorieën en methodieken van verandering. In J Brug, P van Assema & L Lechner (red), *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak* (p. 123-150). Assen: Van Gorcum.

SCHWARZ N (1999). Self-reports: How the questions shape the answers. *American Psychologist*, 54: 93-105.

VAN DE POLL L, STRAVER I (2005). Groenten en fruit: van ouderwets naar trendy. *Voeding Nu*, 2: 24-25.

VAN DER KLAUW M, VAN KEULEN HM, VERHEIJDEN MW (2011). Monitor Convenant Gezond Gewicht. Beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar) in 2012. TNO.

VAN KEULEN H (2010). VITALUM Development and evaluation of tailored print communication and telephone motivational interviewing to improve lifestyle behaviors among older adults. Maastricht, Universiteit Maastricht.

VOEDINGSCENTRUM (2010a). Verkregen via <http://www.voedingscentrum.nl/home.htm> (8 november 2010).

VOEDINGSCENTRUM (2010b). *Gezond de basisschool door: Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-12 jaar*. Den Haag: Voedingscentrum.

VRIES SI DE, BAKKER I, OVERBEEK K VAN, BOER ND & HOPMAN-ROCK M (2005). *Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

WANSINK B, JUST DR, PAYNE CR, KLINGER MZ (2012). Attractive names sustain increased vegetable intake in schools. *Preventive Medicine*, 55, 330-323.

WANSINK B, VAN ITTERSUM K, PAINTER JE (2005). How descriptive food names bias sensory perceptions in restaurants. *Food Quality and preference*, 16, 393–400.

WHO (2003). Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva: World Health Organisation

WHO (2004). Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. Geneva: WHO.





## A Bestaande vragenlijst 4-11 jaar

### SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

#### GESLACHT / Q56

Geslacht kind

1. man
2. vrouw

#### LEEFTIJD / Q55

Leeftijd kind

#### HHGR

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, uzelf meegerekend?

#### Q553 / P3

Wat is de hoogst genoten opleiding van de kostwinner?

Opleidingen waar de kostwinner nog mee bezig is tellen ook mee

1. WO (Universiteit, TU, TH, post-HBO)
2. HBO (HTS, HEAO, Sociale Academie e.d.)
3. HAVO/VWO (gymnasium, HBS, MMS)
4. MBO (MTS, MEAO, Politieschool, Verpleegstersopleiding e.d.)
5. LBO/VMBO/MAVO (MULO, ULO, opleidingen leerlingwezen)
6. Basisonderwijs/Geen onderwijs
7. geen antwoord

#### Q556 / P6

In welk land is uw kind geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

#### Q557 / P7

In welk land is de moeder van uw kind geboren?

1. Nederland
2. Turkije

3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

Q558 / P8

En in welk land is de vader van uw kind geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

#### **ATTITUDE: BEWEGEN**

Q5051 / BWB22

In welke mate vindt u het goed of slecht voor uw kind om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5052 / BWB23

In welke mate denkt u dat uw kind het prettig of onprettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN**

Q5053 / BWB24

In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: BEWEGEN**

Q5054 / BWB25

Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes.

In welke mate bewegen die kinderen over het algemeen?

1. heel veel
2. veel
3. niet veel en niet weinig
4. weinig
5. zeer weinig
6. weet niet

Q5055 / BWB26

Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**GEDRAG: BEWEGEN**

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

Q5001 / BWA1A

En hoeveel dagen per week heeft uw kind in de zomer ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.  
Is het minder dan 1 dag per week, dan vult u 0 in.

Q5002 / BWA2A

En hoeveel dagen per week heeft uw kind in de winter ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.  
Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

#### **GEDRAG: SPORTEN**

Q562 / BWA3A

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd.

Hoe vaak per week beoefent uw kind in zijn/haar vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

Q563 / BWA4A

Hoe vaak per week beoefent uw kind in zijn/haar vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

#### **GEDRAG: SCHOOLGYM**

Q431 / SPA8

Hoeveel uur schoolgymnastiek heeft uw kind in de week?

#### **GEDRAG: LOPEN EN FIETSEN NAAR SCHOOL**

Q5101 / BWB38

Hoeveel dagen per week gaat uw kind lopend of zelf fietsend naar school?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q5103
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week

6. 5 dagen per week

7. mijn kind is afgelopen week niet naar school geweest  Q5104

#### **GEDRAG: LIDMAATSCHAP SPORTVERENIGING**

Q5104 / BWB41

Is uw kind lid van een (of meerdere) sportvereniging (en)?

1. Ja
2. nee

#### **GEDRAG: BUITEN SPELEN**

Q5111 / BWB48

Hoeveel dagen per week speelt uw kind buiten (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q529
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week
9. mijn kind heeft afgelopen week niet buiten gespeeld, maar doet dat in een normale week wel  Q529

#### **GEDRAG: TV KIJKEN EN COMPUTEREN (SEDENTAIR)**

Q5107 / BWB44

Hoeveel dagen per week kijkt uw kind TV/Video/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q5109
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

Q5108 / BWB45

Hoe lang per dag kijkt uw kind TV/Video/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. korter dan een half uur per dag
2. een half uur tot 1 uur per dag
3. 1 tot 2 uur per dag
4. 2 tot 3 uur per dag
5. 3 uur per dag of langer

Q5109 / BWB46

Hoeveel dagen per week zit uw kind achter de computer, Internet of gameboy (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q5111
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

Q5110 / BWB47

Hoe lang per dag zit uw kind meestal achter de computer of internet (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. korter dan een half uur per dag
2. een half uur tot 1 uur per dag
3. 1 tot 2 uur per dag
4. 2 tot 3 uur per dag
5. 3 uur per dag of langer

#### **ATTITUDE: GEZOND ETEN**

Q5061 / BWB27

In welke mate vindt uw kind het goed of slecht om er op te letten dat hij/zij gezond eet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5062 / BWB28

In welke mate vindt uw kind het prettig of onprettig om gezonder te eten dan hij/zij nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN**

Q5063 / BWB29

In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als hij/zij dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN**

Q5064 / BWB30

Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld, klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes.

In welke mate eten die kinderen over het algemeen gezond?

1. heel gezond
2. gezond
3. niet gezond, niet ongezond
4. ongezond
5. heel ongezond
6. weet niet

Q5065 / BWB31

Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om gezond te eten?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**GEDRAG: SLAAP**

Q5074 / BWB35

Wilt u schatten hoeveel uur uw kind op een gemiddelde nacht in bed ligt (ongeacht of hij/zij slaapt of niet)?



## B Aanvullende vragen 4-11 jaar

### GEDRAG: GEZOND ETEN

#### MGG3

Hoeveel dagen per week ontbijt uw kind?

1. (Bijna) nooit
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG4

Hoeveel dagen per week eet uw kind fruit?

1. (Bijna) nooit INDIEN MMG4 =1 → MGG6
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG5

Op de dagen dat uw kind fruit eet, hoeveel porties eet het dan meestal per dag?

Voorbeelden van 1 portie fruit zijn: 1 appel, 1 banaan, 1 perzik, 1 kiwi, 2 mandarijnen, 2 pruimen, een handje met druiven, kersen of aardbeien.

1. 1/2 portie per dag (bijvoorbeeld één mandarijn of een halve appel)
2. 1 portie per dag
3. 1 1/2 portie per dag
4. 2 porties per dag
5. 2 1/2 portie per dag
6. 3 of meer porties per dag

#### MGG6

Hoeveel dagen per week eet uw kind groente?

1. (Bijna) nooit INDIEN MGG6 =1 → MGG16
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week

4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

**MGG7**

Op de dagen dat uw kind groente eet, hoeveel opscheplepels zijn dat dan gewoonlijk?

1. Minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. Meer dan 3 opscheplepels

**ACTIVITEITEN VOOR GEZOND GEWICHT OP SCHOOL****MGG16**

Helpt de school waarop uw kind zit uw kind om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. Nee INDIEN MGG16 = 2  MGG18

**MGG17**

Op welke wijze?

Meer dan 1 antwoord mogelijk.

1. er is beleid voor traktaties bij verjaardagen
2. er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen
3. de schoolkantine heeft een gezond assortiment
4. er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten
5. er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden
6. mijn kind krijgt les over gezond eten
7. mijn kind krijgt les over bewegen
8. mijn kind krijgt les over gezond gewicht
9. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten
10. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen
11. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht
12. anders, namelijk.....

**ROL VAN DE OUDERS: ETEN EN BEWEGEN**

## MGG18

In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. heel nodig
2. nodig
3. niet nodig en niet onnodig
4. onnodig INDIEN MGG18 = 4, 5, of 6 → MGG19
5. zeer onnodig INDIEN MGG18 = 4, 5, of 6 → MGG19
6. geen mening INDIEN MGG18 = 4, 5, of 6 → MGG19

## MGG1

Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

## MGG19

In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet?

1. heel nodig
2. nodig
3. niet nodig en niet onnodig
4. onnodig INDIEN MGG19 = 4, 5, of 6 → MGG14
5. zeer onnodig INDIEN MGG19 = 4, 5, of 6 → MGG14
6. geen mening INDIEN MGG19 = 4, 5, of 6 → MGG14

## MGG2

Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij gezonder moet eten dan hij/zij nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

### **ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA**

MGG14

In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

MGG15

In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

## C Bestaande vragenlijst 12-17 jaar

### SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

#### GESLACHT / Q56

Geslacht Respondent

1. man
2. vrouw

#### LEEFTIJD / Q55

Leeftijd Respondent

#### HHGR /Q47

Uit hoeveel personen bestaat je huishouden, jezelf meegerekend?

#### Q571 / P12

En wat is je hoogst genoten schoolopleiding?

Opleidingen waar je nog mee bezig bent tellen ook mee

1. WO (Universiteit, TU, TH, post-HBO)
2. HBO (HTS, HEAO, Sociale Academie e.d.)
3. HAVO/VWO (gymnasium, HBS, MMS)
4. MBO (MTS, MEAO, Politieschool, Verpleegstersopleiding e.d.)
5. LBO/VMBO/MAVO (MULO, ULO, opleidingen leerlingwezen)
6. Basisonderwijs/Geen onderwijs
7. geen antwoord

#### Q556 / P6

In welk land ben jij geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

In welk land is je moeder geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko

4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

En in welk land is je vader geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

**<< mede op basis van de antwoorden op onderstaande twee vragen vindt routing door de rest van de vragenlijst plaats >>**

Q450 / W01

Dan nu iets anders. Heb je op dit moment betaald werk?

1. ja → Q454
2. nee

Q451 / W02

Ben je dan:

1. huisvrouw of huisman
2. scholier of student
3. op wachtgeld, met de VUT of met pensioen
4. werkloos
5. arbeidsongeschikt
6. geen antwoord

#### **KENNIS OVER DE NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN**

Q574 / BWB20

Hoeveel minuten denk je dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?

### **ATTITUDE: BEWEGEN**

Q5051 / BWB22

In welke mate vind je het goed of slecht om méér te gaan bewegen dan je nu doet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5052 / BWB23

In welke mate vind je het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan je nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

### **EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN**

Q5053 / BWB24

In welke mate denk je dat het jou goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als je dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

### **SOCIALE INVLOED: BEWEGEN**

Q5054 / BWB25

Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?

1. heel veel
2. veel
3. niet veel en niet weinig

4. weinig
5. zeer weinig
6. weet niet

Q5055 / BWB26

Stimuleren die mensen je veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

### **AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE BEWEGEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heb je de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

J. dat ik voldoende beweging krijg

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

### **<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR BEWEGEN IN HET BEDRIJF**

Q5024 / BWA7

Stimuleert het bedrijf waarbij je werkt dat je meer gaat bewegen op het werk of daarbuiten?

1. Ja
2. nee → Q507

Q5025 / BWA8

Op welke wijze?

Je kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van je werk of de inrichting van uw werkplek, waardoor je meer kunt bewegen



9. nog anders, namelijk:

Q5026 / BWA9

En aan welke activiteiten doe je zelf mee?

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van je werk of de inrichting van je werkplek waardoor je meer kunt bewegen
9. nog anders, namelijk:

#### **GEDRAG: BEWEGEN**

Q501 / BWA1

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

Hoeveel dagen per week heb jij in de zomer ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan vul je 0 in.

Q5001 / BWA1A

En hoeveel dagen per week heb jij in de zomer tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan vul je 0 in.

Q5002 / BWA2A

En hoeveel dagen per week heb jij in de winter tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

**GEDRAG: SPORTEN**

Q562 / BWA3A

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd.

Hoe vaak per week beoefen jij in je vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

Q563 / BWA4A

Hoe vaak per week beoefen jij in je vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

**GEDRAG: SCHOOLGYM****<< alleen voor schoolgaande kinderen >>**

Q431 / SPA8

Hoeveel uur schoolgymnastiek heb je in de week?

**SEDENTAIR GEDRAG**Q5071 / BWB32<sup>5</sup>

Wilt u schatten hoeveel uur je op een gemiddelde werk/schooldag (overdag) zit op het werk/school inclusief, inclusief woon/werk woon/school verkeer?

Q5071a / BWB32A

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werkdag / schooldag zit op het werk / school?

Q5071b / BWB32B

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werkdag / schooldag zit tijdens het woon-werk / woon-school verkeer?

Q5072 / BWB33

Wilt u schatten hoeveel uur je op een gemiddelde werk/schooldag zit/licht na werk/schooltijd inclusief de avond, exclusief slaaptijd?

Q5073 / BWB34

Wilt u schatten hoeveel uur je op een gemiddelde vrije dag zit/licht, exclusief slapen (vakantie- en feestdagen buiten beschouwing laten)?

---

<sup>5</sup> Deze vraag is vanaf 2012 vervangen door de deelvragen a en b.

### **ATTITUDE: GEZOND ETEN**

Q5061 /BWB27

In welke mate vind jij het goed of slecht om er op te letten dat je gezond eet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5062 / BWB28

In welke mate vind jij het prettig of onprettig om gezonder te eten dan je nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

### **EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN**

Q5063 /BWB29

In welke mate denk jij dat het je goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als je dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

### **SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN**

Q5064 / BWB30

Denk eens aan de mensen waar jij veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?

1. heel gezond
2. gezond
3. niet gezond, niet ongezond
4. ongezond
5. heel ongezond

6. weet niet

Q5065 / BWB31

Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om gezond te eten?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

#### **AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE GEZOND ETEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

I. gezonde voeding

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

#### **GEDRAG: SLAAP**

Q5074 / BWB35

Wilt u schatten hoeveel uur jij op een gemiddelde nacht in bed ligt (ongeacht of je slaapt of niet)?

#### **AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE gezond gewicht**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

F. dat ik te dik word

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

#### **<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT IN HET BEDRIJF<sup>6</sup>**

---

<sup>6</sup> Deze vragen zijn t/m 2009 alleen gesteld in de webenquête; zij maakten geen deel uit van het telefonische interview.

Q5027

Helpt het bedrijf waarbij je werkt jou om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. nee → Q507

Q5028 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. voorlichting en advies door een deskundige
2. mogelijkheid om een health check te doen
3. gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
4. mogelijkheid een (afslank-)cursus of training te volgen
5. stimulering van meer bewegen op het werk of in de vrije tijd
6. aanpassing van werkplek of werkmaterialen zodat ook dikkere medewerkers goed kunnen werken
7. te dikke medewerkers worden hierop aangesproken
8. te dikke personen worden bij sollicitatie afgewezen
9. nog anders, namelijk:

Q5029/BWA9

Aan welke activiteiten doe je zelf mee?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. ik heb voorlichting en advies gekregen van een deskundige
2. ik heb een health check gedaan
3. ik maak gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
4. ik heb een (afslank-)cursus of training gevolgd
5. ik ben meer gaan bewegen op het werk of in de vrije tijd
6. mijn werkplek of werkmaterialen zijn aangepast zodat ook dikke medewerkers goed kunnen werken
7. ik spreek dikkere medewerkers hierop aan
8. ik ken dikke personen die bij een sollicitatie zijn afgewezen
9. nog anders, namelijk:
10. ik doe niet mee



## D Aanvullende vragen 12-17 jaar

### ROL VAN DE OUDERS: ETEN EN BEWEGEN

#### MGG1

Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je meer moet bewegen dan je nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

#### MGG2

Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je gezonder moet eten dan je nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

### GEDRAG: GEZOND ETEN

#### MGG3

Hoeveel dagen per week eet je een ontbijt?

1. (Bijna) nooit
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG4

Hoeveel dagen per week eet je fruit?

*Bijvoorbeeld appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen, etc.*

1. (Bijna) nooit INDIEN MGG4 = 1 → MGG5
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG5

Op de dagen dat je fruit eet, hoeveel porties eet je dan meestal per dag?

*Voorbeelden van 1 portie fruit zijn: 1 appel, 1 banaan, 1 perzik, 1 kiwi, 2 mandarijnen, 2 pruimen, een handje met druiven, kersen of aardbeien.*

1. 1/2 portie per dag (bijvoorbeeld één mandarijn of een halve appel)
2. 1 portie per dag
3. 1 1/2 portie per dag
4. 2 porties per dag
5. 2 1/2 portie per dag
6. 3 of meer porties per dag

#### MGG6

Hoeveel dagen per week eet je groente?

1. (Bijna) nooit INDIEN MGG6 = 1 → MGG14
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG7

Op de dagen dat je groente eet, hoeveel opscheplepels zijn dat dan gewoonlijk?

1. Minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. Meer dan 3 opscheplepels



**ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA**

## MGG14

In welke mate vind jij het goed of slecht dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

## MGG15

In welke mate vind jij het prettig of onprettig dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

INDIEN SCHOLIER OF STUDENT → MGG16, ANDERS EINDE

**ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT OP SCHOOL**

## MGG16

Helpt de school/onderwijsstelling waarop jij zit jou om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. Nee INDIEN MGG16 = 1 → MGG17, ANDERS EINDE

## MGG17

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. er is beleid voor traktaties bij verjaardagen
2. er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen
3. de kantine van onze school/onderwijsinstelling heeft een gezond assortiment
4. er staan op onze school/onderwijsinstelling geen snoep- of frisdrankautomaten
5. er worden op onze school/onderwijsinstelling naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden

6. ik krijg les over gezond eten
7. ik krijg voorlichting over gezond eten
8. ik krijg les over bewegen
9. ik krijg voorlichting over bewegen
10. ik krijg les over gezond gewicht
11. ik krijg voorlichting over gezond gewicht
12. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten
13. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen
14. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht
15. anders, namelijk.....

## E Bestaande vragen volwassenen

### SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

#### GESLACHT / Q56

Geslacht Respondent

1. man
2. vrouw

#### LEEFTIJD / Q55

Leeftijd Respondent

#### HHGR /Q47

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, uzelf meegerekend?

#### Q571 / P12

En wat is uw hoogst genoten schoolopleiding?

Opleidingen waar u nog mee bezig bent tellen ook mee

1. WO (Universiteit, TU, TH, post-HBO)
2. HBO (HTS, HEAO, Sociale Academie e.d.)
3. HAVO/VWO (gymnasium, HBS, MMS)
4. MBO (MTS, MEAO, Politieschool, Verpleegstersopleiding e.d.)
5. LBO/VMBO/MAVO (MULO, ULO, opleidingen leerlingwezen)
6. Basisonderwijs/Geen onderwijs
7. geen antwoord

#### Q556 / P6

In welk land bent u geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

In welk land is uw moeder geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko

4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

En in welk land is uw vader geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

**<< mede op basis van de antwoorden op onderstaande twee vragen vindt routing door de rest van de vragenlijst plaats >>**

Q450 / W01

Dan nu iets anders. Heeft u op dit moment betaald werk?

1. ja → Q454
2. nee

Q451 / W02

Bent u dan:

1. huisvrouw of huisman
2. scholier of student
3. op wachtgeld, met de VUT of met pensioen
4. werkloos
5. arbeidsongeschikt
6. geen antwoord

#### **KENNIS OVER DE NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN**

Q574 / BWB20

Hoeveel minuten denkt u dat u gemiddeld per dag moet bewegen voor uw gezondheid?

### **ATTITUDE: BEWEGEN**

Q5051 / BWB22

In welke mate vindt u het goed of slecht om méér te gaan bewegen dan u nu doet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5052 / BWB23

In welke mate vindt u het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan u nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

### **EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN**

Q5053 / BWB24

In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als u dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

### **SOCIALE INVLOED: BEWEGEN**

Q5054 / BWB25

Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?

1. heel veel
2. veel
3. niet veel en niet weinig

4. weinig
5. zeer weinig
6. weet niet

Q5055 / BWB26

Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

### **AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE BEWEGEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

J. dat ik voldoende beweging krijg

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

### **<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR BEWEGEN IN HET BEDRIJF**

Q5024 / BWA7

Stimuleert het bedrijf waarbij u werkt dat u meer gaat bewegen op het werk of daarbuiten?

1. Ja
2. nee → Q507

Q5025 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek, waardoor u meer kunt bewegen

9. nog anders, namelijk:

Q5026 / BWA9

En aan welke activiteiten doet u zelf mee?

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen
9. nog anders, namelijk:

#### **GEDRAG: BEWEGEN**

Q501 / BWA1

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

Hoeveel dagen per week heeft u in de zomer ten minste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan vult u 0 in.

Q502 / BWA2

En hoeveel dagen per week heeft u in de winter tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

#### **GEDRAG: SPORTEN**

Q562 / BWA3A

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd.

Hoe vaak per week beoefent u in uw vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

Q563 / BWA4A

Hoe vaak per week beoefent u in uw vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

#### **SEDENTAIR GEDRAG**

Q5071 / BWB32<sup>7</sup>

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werk/schooldag (overdag) zit op het werk/school inclusief, inclusief woon/werk woon/school verkeer?

Q5071a / BWB32A

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werkdag / schooldag zit op het werk / school?

Q5071b / BWB32B

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werkdag / schooldag zit tijdens het woon-werk / woon-school verkeer?

Q5072 / BWB33

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werk/schooldag zit/ligt na werk/schooltijd inclusief de avond, exclusief slaaptijd?

Q5073 / BWB34

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde vrije dag zit/ligt, exclusief slapen (vakantie- en feestdagen buiten beschouwing laten)?

#### **ATTITUDE: GEZOND ETEN**

Q5061 / BWB27

In welke mate vindt u het goed of slecht om er op te letten dat u gezond eet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5062 / BWB28

In welke mate vindt u het prettig of onprettig om gezonder te eten dan u nu doet?

---

<sup>7</sup> Deze vraag is vanaf 2012 vervangen door de deelvragen a en b.



1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

#### **EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN**

Q5063 /BWB29

In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als u dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

#### **SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN**

Q5064 / BWB30

Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?

1. heel gezond
2. gezond
3. niet gezond, niet ongezond
4. ongezond
5. heel ongezond
6. weet niet

Q5065 / BWB31

Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om gezond te eten?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

#### **AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE GEZOND ETEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

1. gezonde voeding

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**GEDRAG: SLAAP**

Q5074 / BWB35

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde nacht in bed ligt (ongeacht of u slaapt of niet)?

**AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE gezond gewicht**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

F. dat ik te dik word

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT IN HET BEDRIJF<sup>8</sup>**

Q5027

Helpt het bedrijf waarbij u werkt u om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. nee → Q507

Q5028 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

10. voorlichting en advies door een deskundige
11. mogelijkheid om een health check te doen
12. gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
13. mogelijkheid een (afslank-)cursus of training te volgen
14. stimulering van meer bewegen op het werk of in de vrije tijd

---

<sup>8</sup> Deze vragen zijn tm 2009 alleen gesteld in de webenquête; zij maakten geen deel uit van het telefonische interview.

15. aanpassing van werkplek of werkmaterialen zodat ook dikkere medewerkers goed kunnen werken
16. te dikke medewerkers worden hierop aangesproken
17. te dikke personen worden bij sollicitatie afgewezen
18. nog anders, namelijk:

Q5029/BWA9

Aan welke activiteiten doet u zelf mee?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

11. ik heb voorlichting en advies gekregen van een deskundige
12. ik heb een health check gedaan
13. ik maak gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
14. ik heb een (afslank-)cursus of training gevolgd
15. ik ben meer gaan bewegen op het werk of in de vrije tijd
16. mijn werkplek of werkmaterialen zijn aangepast zodat ook dikke medewerkers goed kunnen werken
17. ik spreek dikkere medewerkers hierop aan
18. ik ken dikke personen die bij een sollicitatie zijn afgewezen
19. nog anders, namelijk:
20. ik doe niet mee



## F Aanvullende vragen volwassenen

### GEDRAG: GEZOND ETEN

#### MGG8

Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk gekookte of gebakken groenten, sla of rauwkost?

*Groenten in eenpansgerechten (zoals stamppotten) tellen ook mee, maar een blaadje sla op bijvoorbeeld een broodje gezond telt niet mee.*

#### MGG8-1

Gekookte / gebakken groenten

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG9-1
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

#### MMG8-2

Sla / rauwkost

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG9-2
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

#### MGG9

Op de dagen dat u groenten, sla of rauwkost eet, hoeveel opscheplepels eet u dan gewoonlijk?

*Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.*

#### MGG9-1

Gekookte / gebakken groenten

1. minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels

4. 3 opscheplepels
5. 4 opscheplepels
6. 5 opscheplepels
7. meer dan 5 opscheplepels

MGG9-2

Sla / rauwkost

1. minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. 4 opscheplepels
6. 5 opscheplepels
7. meer dan 5 opscheplepels

MGG10

Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk fruit of drinkt u gewoonlijk vruchtensap?

MGG10-1

Fruit

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG11
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

MMG8-2

Vruchtensap

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG12
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

## MGG11

Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan?

*1 stuk fruit is bijvoorbeeld een middelgrote appel of 2 mandarijntjes. Bij klein fruit, zoals kersen, kunt u een handje vol voor 1 stuk tellen.*

1. 1 stuk fruit
2. 2 stuks fruit
3. 3 stuks fruit
4. 4 stuks fruit
5. 5 stuks fruit
6. meer dan 5 stuks fruit

## MGG12

Op de dagen dat u vruchtensap drinkt, hoeveel glazen vruchtensap (vers geperst of uit pak) drinkt u dan?

1. 1 glas vruchtensap
2. 2 glazen vruchtensap
3. 3 glazen vruchtensap
4. 4 glazen vruchtensap
5. 5 glazen vruchtensap
6. meer dan 5 glazen vruchtensap

## MGG13

Hoeveel dagen in de week gebruikt u gewoonlijk een ontbijt?

*Drinkontbijt, ontbijtreep, muesli en dergelijke telt ook als ontbijt.*

1. minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

**ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA**

## MGG14

In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht

6. geen mening

**MGG15**

In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**INDIEN SCHOLIER OF STUDENT → MGG16, ANDERS EINDE****ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT OP SCHOOL****MGG16**

Helpt de school/onderwijsstelling waarop jij zit jou om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. Nee INDIEN MGG16 = 1 → MGG17, ANDERS EINDE

**MGG17**

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. er is beleid voor traktaties bij verjaardagen
2. er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen
3. de kantine van onze school/onderwijsinstelling heeft een gezond assortiment
4. er staan op onze school/onderwijsinstelling geen snoep- of frisdrankautomaten
5. er worden op onze school/onderwijsinstelling naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden
6. ik krijg les over gezond eten
7. ik krijg voorlichting over gezond eten
8. ik krijg les over bewegen
9. ik krijg voorlichting over bewegen
10. ik krijg les over gezond gewicht
11. ik krijg voorlichting over gezond gewicht
12. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten
13. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen
14. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht
15. anders, namelijk....