

TNO-rapport

Monitor Convenant Gezond Gewicht
Beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar),
jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar) in 2010 en 2011

**Behavioural and Societal
Sciences**

Wassenaarseweg 56
2333 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 88 866 90 00

F +31 88 866 06 10

infodesk@tno.nl

Datum	December 2011
Auteur(s)	M. van der Klauw H.M. van Keulen M.W. Verheijden
Aantal pagina's	85 (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.

Samenvatting

Het Convenant Gezond Gewicht zet zich in om overgewicht en obesitas aan te pakken door bewustwording en maatschappelijke agendering te vergroten om daarmee een trendbreuk te bewerkstelligen in de ontwikkeling van overgewicht in de Nederlandse bevolking. 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 2011 beschreven en wordt ook gekeken of er tussen 2011 en 2010 al duidelijke verschillen naar voren komen in (determinanten van) beweeg- en eetgedrag van de Nederlandse bevolking.

Methoden

De gegevens zijn afkomstig van de Enquête Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN), een continue registratie van (ongevals)letsels, sportblessures, bewegen en gezondheid in de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder. 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 2011 bestond de totale steekproef voor kinderen van 4 tot en met 11 jaar uit 478 ouders/verzorgers, 441 jongeren van 12 tot en met 17 jaar en 4217 volwassenen van 18 jaar en ouder.

Kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar

Het algemene beeld van het beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar is niet gunstig. In 2011 voldoet een (grote) meerderheid van de kinderen niet aan de beweegnormen en overschrijdt bijna de helft van de kinderen de norm van maximaal twee uur per dag tv kijken of computeren. Hoewel bijna alle kinderen voldoen aan de ontbijtnorm door dagelijks te ontbijten, voldoet slechts een zeer klein deel van de kinderen aan de groentennorm of de fruitnorm.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar blijkt dat op bepaalde terreinen nog duidelijk winst te behalen is, zoals op het gebied van attitudes en sociale invloed. Tevens blijken ouders vaak geen stimulans voor hun kind: de meerderheid van de ouders zegt het onnodig te

vinden dat hun kind meer gaat bewegen of gezonder gaat eten dan hij/zij nu doet. Op bijna de helft van de scholen 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, bijvoorbeeld door het stellen van beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen.

Jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar

Het algemene beeld voor jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar is niet gunstig. In 2011 voldoet een (grote) meerderheid van de jongeren niet aan de beweegnormen. Hoewel een behoorlijk deel van de jongeren voldoet aan de ontbijtnorm door dagelijks te ontbijten, voldoet slechts een zeer klein deel van de jongeren aan de groentennorm of de fruitnorm.

Bij de jongeren laten de determinanten van beweeg- en eetgedrag ook genoeg ruimte voor verbetering zien. Dit betreft onder andere zowel de attitude als de sociale invloed die deze jongeren ervaren. Tevens blijken veel jongeren nooit stil te staan bij hun eet- of beweeggedrag of gezond gewicht. Ook bij deze groep is de rol van ouders beperkt: het merendeel van de ouders zegt nooit iets tegen hun kind over meer bewegen of gezonder eten. Slechts 1 op de 3 jongeren geeft aan dat de school bijdraagt bij aan het verminderen of voorkomen aan overgewicht, bijvoorbeeld door een gezond assortiment in de kantine.

Volwassenen van 18 jaar en ouder

Het beweeg- en eetgedrag van volwassenen kan beter. De meerderheid van de volwassenen voldoet niet aan de beweegnormen. Ten opzichte van de jongeren en kinderen doen volwassenen het slechter qua ontbijten, maar wel beter qua bewegen en ten aanzien van het eten van groente en fruit. Toch voldoen lang niet alle volwassenen aan de norm voor groente of fruit.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag blijkt dat voor volwassenen op bepaalde terreinen nog duidelijk winst te behalen is. Dit betreft onder andere de eigen-effectiviteitsverwachtingen en sociale invloed die volwassenen ervaren. 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 aan dat het bedrijf activiteiten aanbiedt om overgewicht te voorkomen of te verminderen.

Veranderingen tussen 2010 en 2011

Tabel 1.1 geeft een overzicht van de statistische significante veranderingen in (determinanten) van beweeg- en eetgedrag tussen 2010 en 2011. In grote lijnen kunnen we stellen dat de meeste veranderingen in 2011 ten opzichte van 2010 ongunstig zijn, hoewel we ook een paar kleine gunstige veranderingen zijn. Omdat de resultaten zich nog beperken tot twee meetmomenten, is het op dit moment nog niet mogelijk om deze verschillen te kunnen duiden als trends.

Tabel 1.1 Significante veranderingen in (determinanten van) beweeg- en eetgedrag in 2011 ten opzichte van 2010 voor kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18 jaar en ouder)

Leeftijdscategorie	Kinderen (4-11 jaar)		Jongeren (12-17 jaar)		Volwassenen (18 jaar en ouder)	
Determinanten van beweeggedrag	Attitude (cognitief)	-	Attitude (affectief)	+	Sociale invloed - Steun	+
	Sociale invloed - descriptieve norm	+	Sociale invloed - Steun	-		
			Kennis	-		
Beweeg-gedrag, sport-gedrag en slaap	Inactief	+	Fitnorm	-		
	Aantal dagen / week buitenspelen	o	Combinorm	-		
	Sedentair gedrag (> 2 uur tv / computer)	-	Inactief	-		
	Slaap	+	Zitten / liggen na schooltijd	-		
Determinanten van eetgedrag	Attitude (cognitief)	+	Attitude (affectief)	+		
	Sociale invloed - descriptieve norm	-				
Eetgedrag	Fruithnorm	+			Ontbijten	-
Determinanten van gezond gewicht			Attitude (affectief)	o		
			Stilstaan bij voldoende beweging	-	Stilstaan bij te dik worden	-
					Stilstaan bij gezonde voeding	-
Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind	Hoe vaak gezegd meer bewegen	-	Hoe vaak gezegd gezonder eten	o		
	Hoe vaak gezegd gezonder eten	-				
Aanbod van activiteiten op scholen en in bedrijven	Geen snoep- of frisdrankautomaten	-	Aanbod aanwezig	-	Deelname aan sporttoernooien en sportevenementen	-
	Naschoolse sport- of beweegactiviteiten	-	Geen snoep- of frisdrankautomaten	+		
	Les over gezond gewicht	-				
	Aandacht voor gezond gewicht op ouderavonden	-				
Deelname aan activiteiten					veranderingen in de organisatie van werk of inrichting	+
- ongunstige significante verandering ten opzichte van 2010 + gunstige significante verandering ten opzichte 2010 o significante verandering ten opzichte van 2010 niet te typeren als gunstig of ongunstig						

Conclusie en aanbevelingen

Het algemene beeld van beweeg- en eetgedrag is in alle leeftijdsgroepen ongunstig. Om de stijgende lijn van overgewicht en obesitas bij kinderen, jongeren en volwassenen om te buigen in een dalende lijn, moet er (nog) meer ingezet worden op verandering van eet- en beweeggedrag. Vanuit het oogpunt van energiebalans betekent dit dat er zwaarder ingezet zal moeten worden op beide componenten van de balans: zowel het eet- als het beweeggedrag. Er zijn grote stappen nodig op het gebied van de determinanten van beweeg- en eetgedrag, die invloed uit kunnen oefenen op gedrag en gedragsverandering. Omdat het proces van gedragsverandering er een van lange adem is, is het niet alleen zaak om te

kijken naar de determinanten waarop in ieder van de leeftijdsgroepen specifiek winst te behalen is, maar is ook een langere termijn visie noodzakelijk over de manier waarop deze determinanten in de samenleving het beste en zo effectief mogelijk te beïnvloeden zijn. Voor het Convenant Gezond Gewicht ligt hierin een belangrijke rol weggelegd.

Inhoudsopgave

	Samenvatting.....	2
1	Inleiding.....	8
1.1	Leeswijzer	9
2	Onderzoeksopzet	10
2.1	Dataverzameling.....	10
2.2	Vragenlijsten in OBiN.....	11
2.3	Gehanteerd theoretisch raamwerk.....	11
2.4	Gehanteerde gedragsnormen	12
2.5	Data analyse	13
2.6	Deelnemers	14
3	Resultaten voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar.....	16
3.1	Determinanten van beweeggedrag	16
3.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	17
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
4	Resultaten voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar.....	24
4.1	Determinanten van beweeggedrag	24
4.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	25
4.3	Determinanten van eetgedrag	26
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
5	Resultaten voor volwassenen van 18 jaar en ouder	32
5.1	Determinanten van beweeggedrag	32
5.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	33
5.3	Determinanten van eetgedrag	34
5.4	Eetgedrag.....	35
5.5	Determinanten van een gezond gewicht	35
5.6	Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven	37
6	Discussie, conclusie en aanbevelingen	39
6.1	Samenvatting van de resultaten.....	39
6.2	Discussie	41
6.3	Conclusie	43
6.4	Aanbevelingen	43
7	Literatuur.....	46

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 27 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 2011 en vergelijk deze met de resultaten van 2010 (Van Keulen, Chorus, 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 2011 en maken het vergelijk met de resultaten van 2010 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 van 4 jaar en ouder 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 subselectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen gesteld over beweeggedrag en determinanten van eet- en beweeggedrag¹ en wordt bij een andere willekeurige subselectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen gesteld over sportparticipatie². 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 bevraagd.

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.

¹ Ook wel 'extra beweegvragen' genoemd.

² Ook wel 'extra sportvragen' genoemd.

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 sociaaldemografische kenmerken van de deelnemers, kennis over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, beweeg-, sport- en slaapedrag, 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 OBiN³ die de kwaliteit van de data(-verzameling) bewaakt, worden voorgelegd aan 50% van de OBiN- steekproef (dat deel dat geen extra vragen krijgt over bewegen en sport).

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.

2.3 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

³ 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.

wanneer de 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 beweefaciliteiten 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 beweeggedrag betreft het beweeg-, sport- en slaapgedrag; 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, combinorm, 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). Wanneer mensen aan tenminste één van de beide voor hen geldende normen (NNGB en/of fitnorm) voldoen, wordt gezegd dat zij aan de *combinorm* voldoen.

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 4-17 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 12 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: 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 2011 is dezelfde correctiefactor toegepast als in 2010.

Om ontwikkelingen over de tijd inzichtelijk te maken, zijn verschillen tussen de peiljaren (2010 en 2011) getoetst op significantie. Hierbij is een bepaald jaar (bijvoorbeeld 2011) steeds vergeleken met het gemiddelde van alle andere jaren met behulp van de *Pearson chi²-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. 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 andere jaren. De interpretatie van deze significante verschillen moet gezien worden als een *indicatie* van verschillen tussen de peiljaren. Bovendien is enige voorzichtigheid geboden omdat de drie leeftijdsgroepen verschillend zijn qua aantallen respondenten en het aantal respondenten waarop cijfers gebaseerd zijn mede bepalend is voor het al dan niet significant zijn van een verschil.

2.6 Deelnemers

Kenmerken van de deelnemers die in 2010 en 2011 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 en 2011

Leeftijdscategorie	Totaal (N)	Extra beweegvragen ¹ (N)	Extra sportvragen ² (N)	Aanvullende vragen t.b.v. convenant ³ (N)	Gemiddelde leeftijd (jaar) ⁴	% vrouwelijk geslacht ⁴	% geboren in Nederland ⁴	% laag opgeleid ^{4,5}
2010								
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
2011								
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
¹ Het betreft hier vragen over beweeggedrag en determinanten van eet- en beweeggedrag. Deze vragen worden gesteld bij een willekeurige subselectie (25%) van de totale steekproef. Dit is een andere subselectie dan voor de extra sportvragen. ² Het betreft hier vragen over sportparticipatie. Deze vragen worden gesteld bij een willekeurige subselectie (25%) van de totale steekproef. Dit is een andere subselectie dan voor de extra beweegvragen. ³ Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn. ⁴ Gewogen naar de samenstelling van de Nederlandse bevolking voor de totale populatie. ⁵ Onder laag opgeleid wordt verstaan: geen onderwijs, basisonderwijs, LBO, VMBO of MAVO. Het betreft hier de hoogst genoten opleiding van de hoofdkostwinner								

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 2011⁴ vindt iets minder dan de helft van de ouders dat het (heel) goed voor hun kind is om meer te gaan bewegen dan ze nu al doen. Een ruime meerderheid van de ouders denkt dat hun kind het (heel) prettig zou vinden om meer te gaan bewegen en in 2011 denkt 1 op de 20 ouders dat het hun kind (heel) slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen. Het merendeel van de ouders geeft aan dat andere kinderen (heel) veel bewegen.

In vergelijking met 2010 vinden in 2011 meer ouders het (heel) slecht voor hun kind om meer te gaan bewegen dan zij al doen. De mate waarin ouders denken dat andere kinderen (heel) veel bewegen is ten opzichte van 2010 toegenomen van 44% naar 55%.

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%			
Niet goed/niet slecht	37,3%	40,2%			
(Heel) slecht	2,5% ▼	8,2% ▲			
Geen mening	0,6%	1,7%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	37,1%	27,3%			
(Heel) onprettig	9,8%	10,2%			
Geen mening	0,5%	1,8%			

⁴ Waar in dit rapport gesproken wordt over 2010 of 2011, wordt steeds het 2^e en 3^e kwartaal van dat jaar bedoeld.

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
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%			
Niet goed/niet slecht	20,3%	17,3%			
(Heel) slecht	2,2%	4,5%			
Geen mening	0,5%	0%			
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% ▲			
Niet veel/niet weinig	44,3% ▲	33,2% ▼			
(Zeer) weinig	6,8%	8,7%			
Weet niet	5,0%	2,9%			
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	23,0%	25,9%			
Een beetje	37,5%	41,1%			
Niet	33,1%	28,2%			
Geen antwoord	6,4%	4,8%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

3.2 Beweggedrag, sportgedrag en slaap

Van de kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar voldoet in 2011 volgens de ouders bijna 20% aan de NNGB, 32% aan de fitnorm en bijna 47% aan de combinorm (Tabel 3.2). Minder dan 1 op de 10 kinderen is inactief. Gemiddeld hebben kinderen in deze leeftijdsgroep iets minder dan 2 uur per week schoolgym en is twee derde van de kinderen lid van een sportvereniging. In 2011 gaat bijna 3 op de 5 kinderen op 5 dagen per week zelf lopend/fietsend naar school en bijna driekwart speelt 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 in bed per nacht.

Er zijn in 2011 een aantal significante verschillen ten opzichte van 2010. Ten eerste is het aandeel kinderen dat inactief is afgenomen van 14% naar 9%. Tegelijkertijd is het aandeel kinderen dat de norm voor sedentair gedrag overschrijdt (> 2 uur tv kijken of computeren) toegenomen van een derde naar bijna de helft van de kinderen. Gemiddeld liggen kinderen bijna 20 minuten langer in bed in 2011 ten opzichte van 2010.

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

Beweggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	15,9%	19,7%			
Fitnorm (normactief)	31,7%	31,8%			
Combinorm (normactief)	42,6%	46,5%			
Inactief	14,2% ▲	8,6% ▼			
Schoolgym (gemiddeld aantal uur/week)	1,7	1,7			
Aantal dagen per week zelf lopend of fietsend naar school*					
Nooit	10,8%	14,0%			
1 dag/week	0,9%	1,1%			
2 dagen/week	3,3%	3,9%			
3 dagen/week	4,7%	7,1%			
4 dagen/week	8,4%	7,3%			
5 dagen/week	62,0%	58,4%			
Niet naar school geweest	9,9%	8,2%			
Is uw kind lid van de sportvereniging (ja)	68,4%	68,4%			
Aantal dagen/week dat uw kind in de afgelopen week heeft buiten gespeeld (buiten schooltijd)					
Nooit	0%	1,5%			
1 dag/week	0,9%	2,2%			
2 dagen/week	7,0% ▲	2,1% ▼			
3 dagen/week	5,8%	2,6%			
4 dagen/week	9,1%	3,9%			
5 dagen/week	6,0%	9,7%			
6 dagen/week	5,3%	4,0%			
7 dagen/week	64,7%	73,9%			
Niet, maar in een normale week wel	1,1%	0%			
Sedentair gedrag					
Tv kijken en computeren (gemiddeld aantal minuten/week)	882,7	896,1			
>2 uur per dag tv kijken en computeren	36,1% ▼	47,9% ▲			
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	10,4 ▼	10,7 ▲			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

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 2011 denkt ruim de helft van de ouders dat hun kind het (heel) goed vindt om erop te letten hij/zij gezond eet. Een derde van de ouders denkt dat hun kinderen het (heel) prettig zouden vinden om gezonder te gaan eten en bijna twee derde van de 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 2 op de 5 ouders is van mening dat kinderen in de sociale omgeving van hun kind (heel) gezond eten.

Ten opzichte van 2010 vinden minder ouders in 2011 het (heel) slecht voor hun kind om erop te letten dat hij/zij op gezond eet. Ook zijn er, ten opzichte van 2010, in 2011 meer ouders die niet weten in welke mate andere kinderen over het algemeen gezond eten.

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%			
Niet goed/niet slecht	30,6%	26,9%			
(Heel) slecht	14,4% ▲	5,5% ▼			
Geen mening	3,4%	7,3%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	41,3%	33,2%			
(Heel) onprettig	22,6%	26,4%			
Geen mening	3,8%	3,5%			
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%			
Niet goed/niet slecht	25,1%	30,6%			
(Heel) slecht	8,8%	5,9%			
Geen mening	0,4%	1,8%			

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – beschrijvende 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%			
Niet gezond/niet ongezond	39,6%▲	28,9%▼			
(Heel) ongezond	7,6%	6,8%			
Weet niet	14,7%▼	24,1%▲			
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	7,9%	5,5%			
Een beetje	21,6%	31,3%			
Niet	57,4%	46,8%			
Geen antwoord	13,0%	16,3%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

3.4 Eetgedrag

In 2011 geven bijna alle ouders aan dat hun kind op iedere dag ontbijt (Tabel 3.4). Volgens de ouders voldoet minder dan één op de tien kinderen aan de groentenorm; 1 op de 4 kinderen van 4 tot en met 11 jaar voldoet aan de fruitnorm. Dit is een toename ten opzichte van 2010.

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%			
Voldoet aan groentenorm	8,2%	8,4%			
Voldoet aan fruitnorm	18,6%▼	25,4%▲			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

3.5 Determinanten van een gezond gewicht

In 2011 vinden bijna alle 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. Slechts vier procent van de ouders vindt deze aandacht (heel) onprettig.

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%			
Niet goed/niet slecht	6,7%	9,2%			
(Heel) slecht	2,5%	1,3%			
Geen mening	0,8%	0,3%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	20,0%	17,6%			
(Heel) onprettig	4,3%	4,1%			
Geen mening	1,8%	2,0%			
Er zijn geen significante verschillen ($p > 0,05$) tussen de jaren.					

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

Bijna twee derde van de ouders vindt het in 2011 (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 2011 bijna een kwart in de afgelopen maand één of meer keer tegen hun kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet. 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 hij/zij nu doet, heeft ruim de helft in de afgelopen maand één of meer keer tegen hun kind gezegd dat hij/zij gezonder moet eten dan hij/zij nu doet.

Het aandeel ouders dat dagelijks tegen zijn/haar kind zegt dat hij/zij meer moet gaan bewegen is tussen 2010 en 2011 afgenomen. In 2010 zei ruim 10% dit dagelijks tegen zijn/haar kind; in 2011 is dit 2%.

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%			
Niet nodig /niet onnodig	18,6%	20,9%			
(Heel) onnodig	64,9%	64,9%			
Geen mening	0%	0,5%			
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%			
1 keer per dag	10,5%▲	2,4%▼			
3-6 keer per week	5,5%	6,5%			
1-2 keer per week	15,7%	8,6%			
2-3 keer per maand	1,4%	3,1%			
1 keer per maand	2,1%	4,6%			
Geen enkele keer	61,8%	73,5%			
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%			
Niet nodig /niet onnodig	19,7%	22,1%			
(Heel) onnodig	55,7%	57,0%			
Geen mening	0,8%	0,5%			
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 keer per dag	6,3%	5,7%			
3-6 keer per week	15,6%	12,1%			
1-2 keer per week	20,4%	19,9%			
2-3 keer per maand	0,8%▼	6,6%▲			
1 keer per maand	1,1%	4,0%			
Geen enkele keer	48,9%	46,4%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					
* 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 in 2011 iets minder dan de helft dat de school waarop hun kind zit activiteiten aanbiedt ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij kinderen (Tabel 3.7). In veertig procent van de gevallen betreft dit beleid over

de inhoud van de lunchtrommel. Iets meer dan 20% van de 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 2010 rapporteren ouders van 4 tot en met 11 jarigen in 2011 minder vaak dat er op school geen snoep- of frisdrankautomaten staan, er naschoolse sport- en beweegactiviteiten worden aangeboden, dat hun kind les krijgt over gezond gewicht en/of dat er op ouderavonden aandacht wordt besteed aan gezond gewicht.

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%			
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	20,2%	18,3%			
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	39,5%	40,1%			
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	5,7%	4,2%			
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	18,1%▲	4,9%▼			
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	17,2%▲	9,6%▼			
Mijn kind krijgt les over gezond eten	29,5%	23,4%			
Mijn kind krijgt les over bewegen	18,3%	12,0%			
Mijn kind krijgt les over gezond gewicht	13,4%▲	6,5%▼			
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	12,2%	6,9%			
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,7%	5,4%			
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	9,0%▲	2,4%▼			
Anders	44,5%	38,1%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					
* 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 beweggedrag

In Tabel 4.1 staan de determinanten van beweggedrag voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar. Iets meer dan de helft van de jongeren vindt het (heel) goed en om meer te gaan bewegen dan zij nu doen en iets minder dan de helft van de jongeren vindt het (heel) prettig om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. In 2011 denkt driekwart van de jongeren dat het hen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen als zij dit echt zouden willen. Ongeveer veertig procent van de jongeren geeft aan dat mensen in hun directe sociale omgeving (heel) veel bewegen. Minder dan 10% van de jongeren geeft in 2011 aan dat ze (heel) veel gestimuleerd worden door de mensen in hun omgeving om meer te gaan bewegen. In 2011 weet 44% van de jongeren dat zij minimaal een uur per dag moeten bewegen voor hun gezondheid.

Er zijn een aantal veranderingen ten opzichte van 2010. In vergelijking met 2010 vinden jongeren het in 2011 iets minder vaak (heel) onprettig om meer te gaan bewegen. Het aandeel jongeren dat zegt dat de mensen in hun omgeving hen een *veel* stimuleren om meer te gaan bewegen is afgenomen van ruim 20% in 2010 naar minder dan 10% in 2011, terwijl het aandeel jongeren dat zegt dat mensen in hun omgeving hen *een beetje* stimuleren is toegenomen. Kennis over de norm voor bewegen (minimaal 60 minuten per dag) is afgenomen tussen 2010 en 2011.

Tabel 4.1 Determinanten van beweggedrag 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%			
Niet goed/niet slecht	34,4%	34,2%			
(Heel) slecht	11,3%	5,0%			
Geen mening	3,0%	2,9%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	38,8%	48,1%			
(Heel) onprettig	14,0% ▲	5,6% ▼			
Geen mening	0,6%	1,3%			

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
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%			
Niet goed/niet slecht	20,9%	24,5%			
(Heel) slecht	5,3%	7,0%			
Geen mening	0,6%	3,5%			
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%			
Niet veel/niet weinig	47,0%	46,6%			
(Zeer) weinig	10,8%	10,7%			
Weet niet	0,6%	1,6%			
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	22,7% ▲	9,5% ▼			
Een beetje	32,6% ▼	52,8% ▲			
Niet	42,9%	31,2%			
Geen antwoord	1,8%	6,4%			
Kennis: Hoeveel minuten denk jij dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?					
≥ 60 minuten	51,6% ▲	43,9% ▼			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

4.2 Beweggedrag, sportgedrag en slaap

Bijna dertien procent van de jongeren voldoet aan de NNGB, een derde voldoet aan de fitnorm en de helft van de jongeren voldoet aan de combinorm (Tabel 4.2). In 2011 is drieëntwintig procent van de jongeren inactief en hebben jongeren bijna 3 uur per week schoolgym. Op een gemiddelde schooldag zitten de jongeren gemiddeld zes uur; na schooltijd zitten/liggen zij nog eens 4,5 uur. Het totaal van zitten en liggen op een gemiddelde vrije dag is 5,5 uur. In 2011 liggen jongeren gemiddeld 8,8 uur per nacht in bed.

Ten opzichte van 2010 zijn er een aantal veranderingen. Ten opzichte van 2010 voldoen minder jongeren dat aan de fitnorm en/of de combinorm en is er een toename in het percentage jongeren dat inactief is. Ook is er een toename van ruim een uur in het gemiddeld aantal uur dat jongeren zitten of liggen na schooltijd.

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)	13,0%	12,8%			
Fitnorm (normactief)	41,2% ▲	33,7% ▼			
Combinorm (normactief)	53,5% ▲	49,7% ▼			
Inactief	16,0% ▼	22,8% ▲			
Schoolgym (gemiddeld aantal uur per week)	2,6	2,6			
Sedentair gedrag					
Zitten op een gemiddelde schooldag (gemiddeld aantal uren/dag)	6,0	6,1			
Zitten/liggen na schooltijd (gemiddeld aantal uren/dag)	3,4 ▼	4,5 ▲			
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,5	5,5			
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	9,1	8,8			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

4.3 Determinanten van eetgedrag

Ruim driekwart van de jongeren vindt het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten (Tabel 4.3). Eén op de tien jongeren vindt het (heel) onprettig om gezonder te eten dan ze nu al doen. In 2011 denkt bijna zestig procent van de jongeren dat het hen (heel) goed zou lukken om gezonder te eten. Ruim de helft van de jongeren geeft aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten en ongeveer 1 op de 5 jongeren geeft aan dat zij veel door deze omgeving worden gestimuleerd om gezond te eten.

Ten opzichte van 2010 is het aandeel jongeren dat het (heel) onprettig vindt om gezonder te gaan eten dan ze nu al doen afgenomen van 20% naar minder dan 10%. Het aandeel jongeren dat dit 'niet prettig / niet onprettig' vindt, is tegelijk toegenomen.

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%			
Niet goed/niet slecht	20,4%	21,3%			
(Heel) slecht	1,4%	3,6%			
Geen mening	0,6%	4,1%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	33,3% ▼	47,4% ▲			
(Heel) onprettig	20,0% ▲	9,1% ▼			
Geen mening	2,0%	3,1%			
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%			
Niet goed/niet slecht	20,9%	28,5%			
(Heel) slecht	9,1%	9,9%			
Geen mening	0,6%	4,1%			
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%			
Niet gezond/niet ongezond	36,0%	30,6%			
(Heel) ongezond	3,1%	5,2%			
Weet niet	3,1%	4,9%			
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	22,9%	18,0%			
Een beetje	45,5%	52,7%			
Niet	29,3%	26,6%			
Geen antwoord	2,2%	2,7%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

4.4 Eetgedrag

Van de jongeren (12-17 jaar) voldoet ruim vier op de vijf aan de norm om iedere dag te ontbijten (Tabel 4.4). Minder dan één op de tien jongeren voldoet aan de norm voor groente en ongeveer een kwart haalt de norm voor het eten van fruit.

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%			
Voldoet aan groentenorm	8,7%	8,9%			
Voldoet aan fruitnorm	16,6%	27,2%			
Er zijn geen significante verschillen ($p > 0,05$) tussen de jaren.					

4.5 Determinanten van een gezond gewicht

Bijna driekwart van de jongeren vindt het (heel) goed dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht en minder dan de helft van de jongeren vindt het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht (Tabel 4.5). Gemiddeld staat één op de vijf jongeren er vaak bij stil of zij niet te dik worden. In 2011 staat 6% van de jongeren vaak stil bij of ze voldoende beweging krijgen. Twee op de 5 jongeren geeft in 2011 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 is een toename in het aandeel jongeren dat aangeeft geen mening te hebben over de mate waarin ze het prettig of onprettig vinden dat er in de media aandacht is voor een gezond gewicht. Ten opzichte van 2010 is er een afname in het aandeel jongeren dat vaak stilstaat bij voldoende beweging en een toename in het aandeel jongeren dat dat nooit doet.

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%			
Niet goed/niet slecht	21,6%	18,6%			
(Heel) slecht	2,5%	3,1%			
Geen mening	3,0%	7,2%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	42,1%	38,4%			
(Heel) onprettig	6,5%	7,0%			
Geen mening	4,5% ▼	11,3% ▲			
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je niet te dik wordt?					
Vaak	23,5%	17,1%			
Af en toe	23,7%	19,6%			
Zelden	17,8%	19,6%			
Nooit	33,7%	41,0%			
Weet niet	1,4%	2,8%			
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je voldoende beweging krijgt?					
Vaak	22,6% ▲	6,4% ▼			
Af en toe	35,9%	25,0%			
Zelden	19,7%	23,5%			
Nooit	20,5% ▼	41,6% ▲			
Weet niet	1,4%	3,5%			
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	26,1%	17,2%			
Af en toe	28,1%	27,8%			
Zelden	22,1%	28,4%			
Nooit	22,3%	23,8%			
Weet niet	1,4%	2,8%			

De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.

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

Dertig procent van de jongeren rapporteert in 2011 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). Vijfenveertig procent van de jongeren geeft aan dat hun ouders in de afgelopen maand hebben gezegd dat zij gezonder moeten eten dan zij nu doen. Het aandeel jongeren dat zegt dat hun ouders in de afgelopen

maand 2-3 keer heeft gezegd dat ze gezonder moeten eten is toegenomen van 4% in 2010 naar 12% in 2011.

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%			
1 keer per dag	0,9%	2,6%			
3-6 keer per week	2,1%	2,4%			
1-2 keer per week	11,1%	8,1%			
2-3 keer per maand	4,9%	7,7%			
1 keer per maand	6,0%	7,2%			
Geen enkele keer	75,0%	70,7%			
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%			
1 keer per dag	4,8%	4,1%			
3-6 keer per week	5,1%	5,0%			
1-2 keer per week	19,0%	12,5%			
2-3 keer per maand	4,1% ▼	12,3% ▲			
1 keer per maand	7,5%	11,0%			
Geen enkele keer	58,9%	54,4%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

4.7 Aanbod van activiteiten op scholen

In 2011 rapporteert ruim 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). Veertig 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.

Ten opzichte van 2010 is het aandeel jongeren dat aangeeft dat de school activiteiten aanbiedt afgenomen. Ook geeft in 2011 één op de 20 jongeren aan dat er op school geen snoep- of frisdrankautomaten staan. Dit werd in 2010 door geen enkele jongere genoemd.

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% ▼			
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	11,2%	4,4%			
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	9,6%	3,9%			
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	38,1%	37,4%			
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	0% ▼	5,3% ▲			
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	15,9%	13,7%			
Ik krijg les over gezond eten	17,5%	16,0%			
Ik krijg les over bewegen	22,4%	17,5%			
Ik krijg les over gezond gewicht	8,0%	7,6%			
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	6,6%	4,8%			
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,0%	6,1%			
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	6,6%	5,0%			
Anders	25,4%	31,2%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					
* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.					
** Deze vraag werd beantwoord door jongeren die aangaven dat de school helpt om overgewicht te voorkomen of te verminderen.					

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. Bijna twee derde van de volwassenen vindt het (heel) goed en bijna vijftig procent van de volwassenen vindt 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. Eén op de vijf volwassenen geeft aan dat mensen in hun directe sociale omgeving niet bewegen en meer dan 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. Het aandeel volwassenen dat aangeeft dat anderen hen niet stimuleren meer te gaan bewegen is afgenomen tussen 2010 en 2011 van 57% naar 52%.

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%			
Niet goed/niet slecht	28,4%	28,7%			
(Heel) slecht	5,2%	5,8%			
Geen mening	4,0%	2,9%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	35,4%	36,1%			
(Heel) onprettig	14,3%	13,7%			
Geen mening	3,9%	3,4%			
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%			
Niet goed/niet slecht	32,4%	29,2%			
(Heel) slecht	18,8%	18,6%			
Geen mening	3,9%	3,8%			

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – beschrijvende 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%			
Niet veel/niet weinig	45,6%	42,7%			
(Zeer) weinig	21,8%	20,3%			
Weet niet	6,3%	7,1%			
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	6,1%	7,7%			
Een beetje	31,5%	34,1%			
Niet	56,9% ▲	51,6% ▼			
Geen antwoord	5,5%	6,6%			
Kennis: Hoeveel minuten denkt u dat u gemiddeld per dag moet bewegen voor uw gezondheid?					
≥ 30 minuten	87,1%	85,6%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

5.2 Beweggedrag, sportgedrag en slaap

In 2011 voldoet achtenvijftig procent van de volwassenen aan de NNGB, ruim één op de vijf voldoet aan de fitnorm en iets meer dan de helft van de volwassenen voldoet aan de combinorm (Tabel 5.2). Minder dan één op de tien volwassenen is inactief. Op een gemiddelde werkdag zitten volwassenen 5 uur en na het werk zitten/liggen zij nog eens 4 uur. Op een gemiddelde vrije dag zitten/liggen volwassenen ruim 5 uur. Gemiddeld liggen volwassenen iets meer dan 7,5 uur per nacht in bed. Ten opzichte van 2010 zijn er in 2011 geen grote veranderingen.

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)	58,1%	58,0%			
Fitnorm (normactief)	21,3%	22,6%			
Combinorm (normactief)	64,8%	65,5%			
Inactief	7,7%	7,6%			

Beweeg- en sportgedrag	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sedentair gedrag					
Zitten op een gemiddelde werkdag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,1	5,2			
Zitten/liggen na werktijd (gemiddeld aantal uren/dag)	4,0	4,0			
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,4	5,3			
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	7,6	7,6			
Er zijn geen significante verschillen ($p > 0,05$) tussen de jaren.					

5.3 Determinanten van eetgedrag

Tabel 5.3 geeft een overzicht van de determinanten van eetgedrag voor volwassenen voor 2010 en 2011. In 2011 vindt ruim tachtig procent van de volwassenen het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten en de helft van de volwassenen vindt het (heel) prettig om gezonder te eten dan zij nu doen. Ruim drie op de vijf volwassenen denkt dat het hen (heel) goed zou lukken om gezonder te eten. De helft van de volwassenen geeft aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten. Minder dan één op de tien volwassenen geeft aan dat zij door deze omgeving veel worden gestimuleerd om gezond te eten.

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%			
Niet goed/niet slecht	10,0%	10,5%			
(Heel) slecht	0,9%	0,9%			
Geen mening	1,7%	2,1%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	35,6%	36,5%			
(Heel) onprettig	7,2%	6,6%			
Geen mening	4,0%	4,2%			

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
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%			
Niet goed/niet slecht	25,8%	27,2%			
(Heel) slecht	7,8%	7,4%			
Geen mening	4,5%	4,9%			
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%			
Niet gezond/niet ongezond	31,7%	32,2%			
(Heel) ongezond	5,3%	5,9%			
Weet niet	11,1%	8,8%			
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	9,1%	10,5%			
Een beetje	37,9%	39,5%			
Niet	46,1%	42,6%			
Geen antwoord	6,9%	7,4%			
Er zijn geen significante verschillen ($p > 0,05$) tussen de jaren.					

5.4 Eetgedrag

Iets meer dan 70% van de volwassenen geeft in 2011 aan elke dag te ontbijten. (Tabel 5.4). Bijna een derde van de volwassenen eet genoeg groente en 2 op de 5 volwassenen voldoet aan de fruitnorm. Het aandeel volwassenen dat voldoet aan de ontbijtnorm is in 2011 afgenomen ten opzichte van 2010.

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% ▼			
Groentenorm	32,6%	31,5%			
Fruitnorm	34,0%	41,0%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

5.5 Determinanten van een gezond gewicht

In 2011 vindt driekwart van de volwassenen het (heel) goed dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht en bijna de helft van de volwassenen

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 2011 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 2010 staan volwassenen in 2011 minder stil bij of ze niet te dik worden. Ook is het aandeel volwassenen dat zegt nooit stil te staan bij gezonde voeding toegenomen van 9% in 2010, naar 12% in 2011.

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%			
Niet goed/niet slecht	17,5%	18,4%			
(Heel) slecht	3,5%	2,9%			
Geen mening	4,3%	4,4%			
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%			
Niet prettig/niet onprettig	39,1%	39,1%			
(Heel) onprettig	7,0%	7,0%			
Geen mening	5,8%	5,3%			
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat u niet te dik wordt?					
Vaak	30,1% ▲	27,2% ▼			
Af en toe	30,5%	30,4%			
Zelden	16,7%	17,9%			
Nooit	21,6%	22,4%			
Weet niet	1,1% ▼	2,1% ▲			
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat je voldoende beweging krijgt?					
Vaak	26,7%	24,4%			
Af en toe	33,5%	31,3%			
Zelden	19,0%	20,7%			
Nooit	19,2%	21,3%			
Weet niet	1,6%	2,2%			

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	47,0% ▲	42,8% ▼			
Af en toe	31,3%	30,6%			
Zelden	11,8%	12,6%			
Nooit	8,8% ▼	12,2% ▲			
Weet niet	1,1%	1,8%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					

5.6 Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven

Aan volwassenen met een betaalde baan van tenminste 12 uur per week is gevraagd naar het aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven. Van de werkenden rapporteert in 2011 ruim een kwart dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt om werknemers te stimuleren om (meer) te bewegen (Tabel 5.6). Bijna 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 ruim 3 op de 10 gevallen wordt er fitness op het bedrijf aangeboden. Een op de vijf volwassenen geeft in 2011 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 2011 minder aan dat het bedrijf deelneemt aan sporttoernooien en sportevenementen. Werknemers geven ten opzichte van 2010 vaker aan dat de organisatie van hun werk of de inrichting van hun werkplek veranderd is waardoor ze meer kunnen bewegen. Het gaat hier om een zeer kleine groep.

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%			
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	27,8%	30,3%			
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	46,5%	48,0%			
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	12,8%	12,3%			
Acties rond fietsen naar het werk	32,2%	32,2%			
Acties rond lunchwandelen	8,3%	9,1%			
Deelname bedrijfscompetities	20,2%	16,1%			
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	26,2% ▲	19,3% ▼			
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	3,4%	5,1%			
Anders	12,2%	8,9%			
Indien aangeboden, aan welke activiteiten doet u zelf mee? *, **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	7,5%	7,7%			
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	9,0%	10,1%			
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	3,6%	2,2%			
Acties rond fietsen naar het werk	14,2%	14,1%			
Acties rond lunchwandelen	4,9%	6,2%			
Deelname bedrijfscompetities	4,6%	4,2%			
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	8,4%	5,7%			
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	1,8% ▼	3,7% ▲			
Anders	4,2%	4,3%			
Ik doe niet mee	55,2%	56,6%			
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < .05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen de jaren.					
* 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 2011 en door kort de verschillen in (determinanten van) beweeg- en eetgedragingen ten opzichte van 2010 weer te geven. In de discussie bespreken we de resultaten in het licht van de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht en behandelen we enkele methodologische kanttekeningen. We besluiten het hoofdstuk 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 algemene beeld van het beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar is niet gunstig. In 2011 voldoet een (grote) meerderheid van de kinderen niet aan de beweegnormen en overschrijdt bijna de helft van de kinderen de norm van maximaal twee uur per dag tv kijken of computeren. Hoewel bijna alle kinderen voldoen aan de ontbijtnorm door dagelijks te ontbijten, voldoet slechts een zeer klein deel van de kinderen aan de groentennorm of de fruitnorm.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar blijkt dat op bepaalde terreinen nog duidelijk winst te behalen is, zoals op het gebied van attitudes en sociale invloed. Tevens blijken ouders vaak geen stimulans voor hun kind: de meerderheid van de ouders zegt het onnodig te vinden dat hun kind meer gaat bewegen of gezonder gaat eten dan hij/zij nu doet. Op bijna de helft van de scholen 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, bijvoorbeeld door het stellen van beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen.

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

Het algemene beeld voor jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar is niet gunstig. In 2011 voldoet een (grote) meerderheid van de jongeren niet aan de beweegnormen. Hoewel een behoorlijk deel van de jongeren voldoet aan de ontbijtnorm door dagelijks te ontbijten, voldoet slechts een zeer klein deel van de jongeren aan de groentennorm of de fruitnorm.

Bij de jongeren laten de determinanten van beweeg- en eetgedrag ook genoeg ruimte voor verbetering zien. Dit betreft onder andere zowel de attitude als de

sociale invloed die deze jongeren ervaren. Tevens blijken veel jongeren nooit stil te staan bij hun eet- of beweeggedrag of gezond gewicht. Ook bij deze groep is de rol van ouders beperkt: het merendeel van de ouders zegt nooit iets tegen hun kind over meer bewegen of gezonder eten. Slechts 1 op de 3 jongeren geeft aan dat de school bijdraagt bij aan het verminderen of voorkomen aan overgewicht, bijvoorbeeld door een gezond assortiment in de kantine.

6.1.3 *Volwassenen van 18 jaar en ouder*

Het beweeg- en eetgedrag van volwassenen kan beter. De meerderheid van de volwassenen voldoet niet aan de beweegnormen. Ten opzichte van de jongeren en kinderen doen volwassenen het slechter qua ontbijten, maar wel beter qua bewegen en ten aanzien van het eten van groente en fruit. Toch voldoen lang niet alle volwassenen aan de norm voor groente of fruit.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag blijkt dat ook voor volwassenen op bepaalde terreinen nog duidelijk winst te behalen is. Dit betreft onder andere de eigen-effectiviteitsverwachtingen en sociale invloed die volwassenen ervaren. 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 aan dat het bedrijf activiteiten aanbiedt om overgewicht te voorkomen of te verminderen.

6.1.4 *Veranderingen tussen 2010 en 2011*

Tabel 6.1 geeft een overzicht van de statistische significante veranderingen in (determinanten) van beweeg- en eetgedrag tussen 2010 en 2011. In grote lijnen kunnen we stellen dat de meeste veranderingen in 2011 ten opzichte van 2010 ongunstig zijn, hoewel we ook een paar kleine gunstige veranderingen zijn ten opzichte van 2010. Omdat de resultaten zich nog beperken tot twee meetmomenten, is het op dit moment nog niet mogelijk om de verschillen te kunnen duiden als trends. Hier komen we in discussie op terug.

Tabel 6.1 Significante veranderingen in (determinanten van) beweeg- en eetgedrag in 2011 ten opzichte van 2010 voor kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18 jaar en ouder)

Leeftijdscategorie	Kinderen (4-11 jaar)	Jongeren (12-17 jaar)	Volwassenen (18 jaar en ouder)
Determinanten van beweeggedrag	Attitude (cognitief)	-	Attitude (affectief) +
	Sociale invloed - descriptieve norm	+	Sociale invloed - Steun -
Beweeg-gedrag, sport-gedrag en slaap	Inactief	+	Kennis -
	Aantal dagen / week buitenspelen	o	Fitnorm -
	Sedentair gedrag (> 2 uur tv / computer)	-	Combinorm -
	Slaap	+	Inactief -
			Zitten / liggen na schooltijd -

Determinanten van eetgedrag	Attitude (cognitief)	+	Attitude (affectief)	+		
	Sociale invloed - descriptieve norm	-				
Eetgedrag	Fruitnorm	+			Ontbijten	-
Determinanten van gezond gewicht			Attitude (affectief)	o		
			Stilstaan bij voldoende beweging	-	Stilstaan bij te dik worden	-
					Stilstaan bij gezonde voeding	-
Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind	Hoe vaak gezegd meer bewegen	-	Hoe vaak gezegd gezonder eten	o		
	Hoe vaak gezegd gezonder eten	-				
Aanbod van activiteiten op scholen en in bedrijven	Geen snoep- of frisdrankautomaten	-	Aanbod aanwezig	-	Deelname aan sporttoernooien en sportevenementen	-
	Naschoolse sport- of beweegactiviteiten	-	Geen snoep- of frisdrankautomaten	+		
	Les over gezond gewicht	-				
	Aandacht voor gezond gewicht op ouderavonden	-				
Deelname aan activiteiten					veranderingen in de organisatie van werk of inrichting	+
- ongunstige significante verandering ten opzichte van 2010						
+ gunstige significante verandering ten opzichte 2010						
o significante verandering ten opzichte van 2010 niet te typeren als gunstig of ongunstig						

6.2 Discussie

6.2.1 Kanttekeningen bij de resultaten

De resultaten laten zien dat het algemene beeld van zowel eet- als beweeggedrag ongunstig is. In alle leeftijdsgroepen voldoet de helft of meer van de deelnemers niet aan de beweegnormen. Deze beweegnormen geven een *minimum* weer van de mate waarin men moet bewegen om een goede gezondheid te behouden. Echter, om overgewicht te voorkomen en verder terug te dringen is een hoger niveau van bewegen noodzakelijk dan deze minimum normen (Gezondheidsraad, 2003). Ook voor gezonde voeding geldt dat de gestelde normen minimale maten zijn voor het eten van ontbijt, groente en fruit. Dit betekent dat de situatie van beweeg- en eetgedrag feitelijk nog verontrustender is dan de normen doen vermoeden. Ook schetsen de verschillen ten opzichte van 2010 het beeld dat deze situatie zich eerder verslechtert dan verbetert. In het licht van de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht betekent dit dat het tij in de ontwikkeling van overgewicht en obesitas in Nederland nog niet lijkt te keren. Dit geldt niet alleen voor gedrag, maar ook de determinanten van gedrag, zoals kennis, bewustwording en attitude over overgewicht en de aanpak ervan lijken in grote lijnen nog niet te veranderen ten gunste van de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht. Ook de wetenschap dat kinderen en jongeren (nog) slechter scoren dan volwassenen is weinig hoopgevend is voor de toekomst en vraagt, alles bij elkaar

genomen, om een gronderiger aanpak van (de preventie van) overgewicht en obesitas bij kinderen, jongeren en volwassenen.

6.2.2 *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., 2010). 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 grote voorzichtigheid geboden bij de interpretatie van de verschillen tussen 2010 en 2011. Opgemerkt moet worden dat de statistische toetsing van de verschillen bedoeld is om een *indicatie* te geven van de verschillen tussen de beide peiljaren. Zoals ook in hoofdstuk 2 kort besproken is, is het al dan niet significant zijn van een verschil 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. De verschillen (al dan niet significant) tussen beide peiljaren moeten daarom met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Bovendien, doordat slechts twee meetmomenten beschikbaar zijn met een tussenperiode van een jaar, kunnen gevonden verschillen van het huidige rapport nog niet geduid worden als positieve of negatieve trends. Om van trends te kunnen spreken is een langere tijdsreeks noodzakelijk. Enerzijds omdat veranderingen in eet- en beweeggedrag van mensen zich vaak pas over langere tijdsperiode voordoen omdat grote gedragsverandering niet van het ene op het andere moment plaatsvinden. Anderzijds, omdat er mede door de beperkte steekproefomvang van dit onderzoek (toevallige) fluctuaties zullen zijn tussen de opeenvolgende jaren die niet direct als trend geduid kunnen worden. Aan het

einde van de looptijd van de Monitor Convenant Gezond Gewicht zal er daarom 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

Op basis van de gevonden resultaten en bovenstaande overwegingen kunnen we concluderen dat de situatie van beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in Nederland verontrustend is en waarschijnlijk nog minder rooskleurig dan de huidige cijfers doen vermoeden. Ook de determinanten van beweeg- en eetgedrag en gezond gewicht laten op veel terreinen nog duidelijk noodzaak voor verbetering zien om de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht te kunnen bereiken. Samen met het beeld dat de situatie ten opzichte van 2010 eerder lijkt te zijn verslechterd dan verbeterd, is dan ook een hardere en intensievere aanpak van overgewicht en obesitas vereist. Voor de betrokken partijen in het Convenant Gezond Gewicht ligt hierin een belangrijke taak weggelegd. In de laatste paragraaf van dit rapport zullen we enkele aanbevelingen geven voor de aanpak en preventie van overgewicht en obesitas van de Nederlandse bevolking.

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 nog grote stappen nodig om de verandering in eet- en beweeggedrag te bewerkstelligen.

Voor kinderen in de leeftijd van 4 tot 11 jaar spelen ouders een belangrijke rol als het gaat om gedragsverandering. Zij hebben zowel de taak hun kind aan te sporen tot gezonder eten en meer bewegen, maar tegelijkertijd is het ook belangrijk dat zij het goede voorbeeld scheppen voor hun kind. Naast dat uit de resultaten blijkt

dat maar weinig kinderen voldoende bewegen of gezond eten en bovendien verontrustend veel kinderen meer dan 2 uur per dag besteed aan tv kijken of computeren, blijkt tegelijk dat veel ouders het niet nodig vinden voor hun kind om meer te gaan bewegen of gezonder te gaan eten. Het verdient dus de aanbeveling om voor deze leeftijdsgroep in te zetten op de rol en de attitude van ouders als het om het gedrag van hun kind gaat. Ouders ervan bewust maken dat de hoge mate waarin kinderen tv kijken en/of computeren negatieve gevolgen heeft voor hun gezondheid zou een mogelijke richting kunnen zijn voor verder beleid.

Bij jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar is vooral het onvoldoende bewegen een groeiend probleem. Met name de sociale invloed van andere mensen in de omgeving van jongeren komt uit het huidige onderzoek naar voren als een determinant waar nog veel winst te behalen is om overgewicht bij jongeren terug te dringen. Omdat jongeren een groot deel van hun tijd doorbrengen met klasgenoten of vrienden uit de buurt, spelen zij een belangrijke rol in het stimuleren van beweeggedrag. Het verdient dan ook de aanbeveling om voor deze leeftijdsgroep in te zetten op een collectieve aanpak van bewegen op scholen of in de buurt, waarbij eventueel ook de leden van het gezin betrokken worden om de sociale steun te vergroten.

Hoewel de situatie wat betreft bewegen en gezond eten voor kinderen en jongeren wat schrijnender lijkt dan voor volwassenen, zijn er ook voor deze groep terreinen waarop duidelijk winst behaald kan worden om de stijgende trend in overgewicht om te keren. Zoals eerder besproken is hiervoor bewegen volgens de norm niet voldoende, maar is een hoger niveau van bewegen noodzakelijk. Het aandeel volwassenen dat intensief beweegt (de fitnorm) moet hiervoor omhoog. Ook bij volwassenen kan een aanknopingspunt gevonden worden in het bevorderen van de mate waarin volwassenen zich gestimuleerd voelen door hun omgeving, bijvoorbeeld door het aanbod van bedrijfsactiviteiten te vergroten. Voor veel volwassenen zijn werk en collega's een centraal onderdeel van het dagelijks leven en kan het samenbrengen van beweegactiviteiten en werk een uitkomst bieden om meer te gaan bewegen. Dit is overigens niet alleen lonend voor werknemers zelf, maar ook werkgevers hebben hier (financieel) voordeel bij (NISB, 2011).

Tot besluit

De resultaten van de Monitor Gezond Gewicht laten zien dat er op het gebied van determinanten van eet- en beweeggedrag nog veel winst te behalen is. Aangezien gedragsverandering vaak een langzaam proces is van de lange adem, verdient het de aanbeveling dit niet met ad-hoc maatregelen te adresseren. Om blijvende verandering te bewerkstelligen in de prevalentie van kinderen, jongeren en volwassenen met overgewicht, is het zaak een duidelijke strategie te ontwikkelen over de manier waarop deze determinanten in de samenleving het beste en zo

effectief mogelijk te beïnvloeden zijn. Om het bereiken van de geformuleerde doelstellingen te bevorderen, zou het Convenant Gezond Gewicht hierin het voortouw kunnen nemen door beschikbare kennis over de effectiviteit van strategieën en concrete maatregelen en interventies optimaal te benutten en waar nodig (verder) te ontwikkelen.

7 Literatuur

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

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

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):1423-34.

HEALY SN & OWEN N (2010). Sedentary behavior and biomarkers of cardiometabolic health risk in adolescents: An emerging scientific and public health issue. *Revista Espanola de Cardiologia*, 63:261-264.

HILDEBRANDT VH, CHORUS AMJ & STUBBE JH (2010). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

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

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.

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.

NISB (2011). Investeren in bewegen op de werkvloer loont. Duurzaam inzetbaar in sportieve werkomgeving. Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) / Diabetes Fonds, september 2011.

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 KEULEN HM, CHORUS AMJ, VERHEIJDEN MW (2010). Monitor Convenant Gezond Gewicht. Nulmeting (determinanten) van beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar). TNO.

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. TNO-rapport KvL/B&G 2005.179.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2004). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation*. Geneve: 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 MGG4 =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

AGENDASETING/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

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

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 BEDRIJF⁵

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

⁵ Deze vragen zijn t/m 2009 alleen gesteld in de webenquête; zij maakten geen deel uit van het telefonische interview.

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/onderwijsinstelling 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

AGENDASETTING/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

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

Q5072 / BWB33

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

Q5073 / BWB34

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde vrije dag zit/licht, 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?

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

AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE GEZOND ETEN

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heeft u 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 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 BEDRIJF⁶

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
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?

⁶ Deze vragen zijn tm 2009 alleen gesteld in de webenquête; zij maakten geen deel uit van het telefonische interview.

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 stampotten) 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/onderwijsinstelling 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....