

TNO Kwaliteit van Leven

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 71 518 18 18
F +31 71 518 19 01
info-zorg@tno.nl

TNO-rapport

KvL/GB 2009.111

Factsheet nulmeting pilot-onderzoek B-Fit bij kinderen, jongeren en volwassenen

Datum	November 2009
Auteur(s)	J. Slinger I. Bakker M.W. Verheijden
Opdrachtgever	Gelderse Sport Federatie
Projectnummer	031.13203
Aantal pagina's	17 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke 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 onderzoekopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

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

© 2009 TNO

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	3
2	Projectdoelstellingen en voorbehoud	4
3	Resultaten	6
3.1	Kennis.....	6
3.2	Invloed en steun.....	6
3.3	Eigen effectiviteit.....	6
3.4	Gedrag.....	9
3.5	Gewicht.....	9
4	Conclusie en aanbevelingen	10
	Bijlage	
	A1 Gebruikte vragen uit de vragenlijst	

1 Inleiding

Deze factsheet bespreekt de gegevens van kinderen, jongeren en volwassenen die aan de eerste meting (nulmeting) van het B-Fit pilot-onderzoek deel hebben genomen. Het onderzoek richt zich op gezond eten, gezond bewegen en gezond gewicht bij drie leeftijdsgroepen kinderen/jongeren: peuters, leerlingen uit het basisonderwijs (BO) en leerlingen uit het voortgezet onderwijs (VO). Ook zijn vragen gesteld aan volwassenen: aan de ouders/verzorgers¹ en aan de leidsters/leerkrachten/docenten².

¹ In het vervolg wordt in de tekst over ouders gesproken, wanneer ouders en verzorgers bedoeld worden.

² In het vervolg wordt in de tekst over leerkrachten gesproken, wanneer peuterleid(st)ers en leerkrachten van het basis- en middelbaar onderwijs bedoeld worden.

2 Projectdoelstellingen en voorbehoud

Deze factsheet beschrijft (op basis van gegevens uit het pilot-onderzoek) wat bij aanvang van B-Fit de stand van zaken was ten aanzien van de gestelde projectdoelen. Gegevens uit (1) de vragenlijsten en (2) de fysieke metingen worden daarom vergeleken met de bijbehorende projectdoelen. De projectdoelen hebben betrekking op:

- kennis van gezond eten en bewegen,
- invloed en steun door ouders,
- eigen effectiviteit,
- gezondheidsgedrag &
- gewicht³.

De kennisvragen gaan over de relatie tussen lichaamsgewicht enerzijds en eten en bewegen anderzijds. Ook wordt een kennisvraag gesteld over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Vragen over invloed en steun zijn uitsluitend gesteld aan de volwassenen en hebben betrekking op de perceptie van het effect van het eigen gedrag op de leefstijl van het kind en het aanmoedigen en steunen van het kind bij gezond eten en voldoende bewegen. De vragen over eigen effectiviteit gaan over de BOFT gedragingen: **B**ewegen en buitenspelen, dagelijks **O**ntbijten, beperkte consumptie van **F**risdrank (gemiddeld maximaal 1 glas per dag) en gemiddeld maximaal 2 uur per dag **T**V kijken en computeren. Daarnaast is gekeken naar het vertrouwen dat:

- 1) kinderen met een zelf-gerapporteerd gezond gewicht hebben in hun vermogens een gezond gewicht te houden, en
- 2) kinderen met zelf-gerapporteerd overgewicht hebben in hun vermogens het gewicht niet verder te laten toenemen.

Aan ouders is gevraagd of ze denken in staat te zijn het voeding- en beweggedrag van hun kinderen te verbeteren. In de categorie gedrag is navraag gedaan naar de BOFT gedragingen. De delen van de vragenlijst die gebruikt zijn om de stand van zaken ten aanzien van de projectdoelstellingen in kaart te brengen, worden gepresenteerd in de bijlage.

De frequentie van overgewicht en obesitas wordt geëvalueerd met behulp van gegevens die voortkwamen uit de fysieke metingen. Om de gegevens over gewicht te kunnen vergelijken met de gegevens over kennis, determinanten van gedrag en gedrag, wordt alléén gerapporteerd over het gewicht van de kinderen waarvan ook een vragenlijst beschikbaar is.

Voorbehoud

In deze factsheet rapporteert TNO alleen kwantitatieve gegevens (percentages) van onderzoeksgroepen met 100 of meer deelnemers die de vragenlijst hebben ingevuld. Bij een kleinere onderzoeksgroep zijn percentages onvoldoende informatief.

Tot 20 augustus 2009 hebben in totaal 366 BO-leerlingen en 255 VO-leerlingen de vragenlijst van het pilot-onderzoek ingevuld. Daarnaast vulden 41 ouders van peuters, 200 ouders van BO-leerlingen en geen ouders van VO-leerlingen de vragenlijsten in. Ook zijn vragenlijsten ingevuld door zes peuterleidsters, 42 leerkrachten uit het BO en 16 leerkrachten uit het VO.

Dit heeft tot gevolg dat in deze factsheet slechts voor drie groepen gegevens kunnen worden gepresenteerd: BO-leerlingen, VO-leerlingen en ouders van BO-leerlingen. De gegevens die voor deze groepen worden gepresenteerd, zijn gebaseerd op de groep personen die de vragenlijst hebben ingevuld. De vragenlijsten voor ouders werd niet

³ Ook voor attitude was een projectdoel gedefinieerd. Hierover wordt echter vooralsnog niet gerapporteerd, omdat de vragenlijst daarvoor niet geschikt was.

door alle ouders ingevuld. De ouders die de vragenlijst wèl invulden verschillen mogelijk van de ouders die de vragenlijst niet invulden (denk bijvoorbeeld aan het al dan niet geïnteresseerd zijn in het thema van de vragenlijst; ouders die het onderwerp niet interessant vonden hebben mogelijk vaker besloten om niet aan het onderzoek deel te nemen). De uitkomsten voor ouders dienen dan ook met voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd.

3 Resultaten

De resultaten van het pilot-onderzoek zijn weergegeven in de Tabel. Ze worden in de navolgende paragrafen beknopt besproken.

3.1 Kennis

BO-leerlingen scoren op alle kennisvragen lager dan de gestelde projectdoelen. Vooral de kennis op het gebied van de NNGB blijft hierbij ver achter. VO-leerlingen scoren even laag op de NNGB kennisvraag. Ook het kennisniveau met betrekking tot de relatie tussen eten/bewegen en gewicht blijft achter op de norm. Het kennisniveau van de ouders van BO-leerlingen over de relatie tussen gewicht enerzijds en eten en bewegen anderzijds is op peil. Het kennisniveau van de NNGB is bij deze groep ouders lager dan het projectdoel.

3.2 Invloed en steun

Het percentage ouders van BO-leerlingen dat naar eigen zeggen een zeer grote invloed heeft op het eet- en beweeggedrag van hun kind lag rond het projectdoel. Ook het percentage ouders dat naar eigen zeggen hun kinderen altijd steunt bij voldoende bewegen/sporten ligt op het niveau van het gestelde projectdoel. Het percentage ouders dat aangeeft hun kinderen altijd aan te moedigen gezond te eten en voldoende te sporten en te bewegen is lager dan het gestelde doel. Ook het percentage ouders dat aangeeft hun kinderen altijd te steunen gezond te eten is lager dan het uiteindelijke doel.

3.3 Eigen effectiviteit

Het deel van de BO-leerlingen dat vertrouwen heeft vaker te gaan lopen en fietsen, vaker actief te zijn op het schoolplein, vaker buiten te spelen en elke dag te ontbijten is hoger dan het op voorhand gestelde projectdoel. Het percentage dat er vertrouwen in heeft minder frisdrank te gaan drinken is vergelijkbaar met het projectdoel. Het percentage dat er vertrouwen in heeft het gebruik van TV en computer terug te kunnen brengen is respectievelijk 33 en 15% voor BO- en VO-leerlingen. Over het gebruik van TV en computer was geen projectdoel geformuleerd.

Een groter deel van de leerlingen van het VO dan het in het project gestelde doel heeft vertrouwen vaker te gaan fietsen en lopen en elke dag te ontbijten. Deze groep heeft echter minder dan het gestelde doel vertrouwen vaker actief te zijn op het schoolplein, vaker buiten te spelen en minder frisdrank te drinken.

Gezien het gestelde projectdoel hebben voldoende VO-leerlingen met een zelf-gerapporteerd gezond gewicht het vertrouwen een gezond gewicht te kunnen behouden. Leerlingen met zelf-gerapporteerd overgewicht hebben er aanzienlijk minder vertrouwen in dat ze in staat zijn hun gewicht niet verder te laten stijgen dan het doel van B-Fit is. Voor BO-leerlingen zijn op dit terrein geen doelen geformuleerd.

Een beperkt percentage ouders van BO-leerlingen heeft er vertrouwen in het beweeg- en eetgedrag van hun kinderen te kunnen verbeteren.

Tabel. Projectdoelen en stand van zaken bij de nulmeting van het pilot-onderzoek voor leerlingen in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO) en ouders/verzorgers van leerlingen in het basisonderwijs (BO). De getallen in de tabel zijn percentages.

	Leerlingen in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO)		stand van zaken nulmeting		Ouders/verzorgers van leerlingen in het basisonderwijs (BO)	
	BO	VO	BO	VO	BO	BO
			N=366*	N=255*		N=200*
Kennis						
Relatie eten - gewicht	≥ 90	≥ 90	61	74	≥ 75	91
Relatie bewegen - gewicht	≥ 90	≥ 90	59	72	≥ 75	91
Nederlandse Norm Gezond Bewegen (jeugd)	≥ 75	≥ 75	14	14	≥ 75	34
Invloed en steun						
Effect eigen gedrag op gedrag van kind (zeer groot)	nvt	nvt	nvt	nvt	≥ 90	89
Aanmoedigen gezond eten (ja, altijd)	nvt	nvt	nvt	nvt	≥ 75	44
Aanmoedigen bewegen/sporten, (ja, altijd)	nvt	nvt	nvt	nvt	≥ 75	48
Steun gezond eten (ja, altijd)	nvt	nvt	nvt	nvt	≥ 75	64
Steun bewegen/sporten (ja, altijd)	nvt	nvt	nvt	nvt	≥ 75	73
Eigen effectiviteit (ja, zeker wel)						
Bewegen/sporten						
- vaker lopen en fietsen	≥ 50	≥ 50	63	66	nvt	nvt
- vaker actief zijn op schoolplein	≥ 50	≥ 50	65	28	nvt	nvt
- vaker buiten spelen	≥ 50	≥ 50	55	42	nvt	nvt
Ontbijten (elke dag)	≥ 50	≥ 50	76	68	nvt	nvt
Frisdrank (verminderen)	≥ 50	≥ 50	49	30	nvt	nvt
TV en computergebruik (verminderen)	nvt	nvt	33	15	nvt	nvt
Bij overgewicht, niet zwaarder worden	nvt	≥ 25	37* ¹	22* ³	nvt	nvt
Bij normaal gewicht, gewicht behouden	nvt	≥ 50	70* ²	59* ⁴	nvt	nvt
In staat voedingsgedrag kind verbeteren	nvt	nvt	nvt	nvt	≥ 75	42
In staat beweeggedrag kind verbeteren	nvt	nvt	nvt	nvt	≥ 75	43

	Leerlingen in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO)				Ouders/verzorgers van leerlingen in het basisonderwijs (BO)	
	projectdoel		stand van zaken nulmeting		projectdoel	stand van zaken nulmeting
	BO	VO	BO	VO	BO	BO
Gedrag			N=366*	N=255*		N=200*
Beweeggedrag (NINGB)	≥ 90	≥ 90	90	99	nvt	nvt
Ontbijten (elke dag)	≥ 90	≥ 90	76	72	nvt	nvt
Frisdrank (Gem. < 1 glas per dag)	≥ 25	≥ 25	61	30	nvt	nvt
TV en computergebruik (Gem. < 2 uur per dag)	≥ 35	≥ 35	77	35	nvt	nvt
Gewicht ^{*5}						
Overgewicht	≤*6	≤*6	20	nvt	nvt	nvt
Obesitas	≤*6	≤*6	7	nvt	nvt	nvt

* N is de gebruikelijke term om het aantal deelnemers in een onderzoeksgroep aan te geven.

*¹ N=40

*² N=216

NB. Bovenstaande aantallen zijn lager dan het totale aantal binnen deze groep (366), aangezien ook een deel van de leerlingen 'weet niet' heeft geantwoord op de vraag 'Denk je dat je te zwaar bent?'

*³ N=49

*⁴ N=149

NB. Bovenstaande aantallen zijn lager dan het totale aantal binnen deze groep (255), aangezien ook een deel van de leerlingen 'weet niet' heeft geantwoord op de vraag 'Denk je dat je te zwaar bent?'

*⁵ N=114

*⁶ Het projectdoel is: Het percentage leerlingen dat te zwaar is (d.w.z. met overgewicht of obesitas) neemt niet toe. Dat percentage blijft dus gelijk of neemt af.

3.4 Gedrag

Op de BOFT gedragingen scoren zowel BO- als VO-leerlingen gunstiger dan de gestelde normen op de gebieden bewegen, frisdrankgebruik en TV- en computergebruik. Het dagelijks ontbijten is een gedrag dat achterblijft bij het gestelde doel.

3.5 Gewicht

Van de 114 leerlingen waarvan zowel een vragenlijst beschikbaar is als waarbij lichamelijke metingen zijn uitgevoerd, heeft 73% een normaal gewicht, 20% heeft overgewicht en 7% obesitas.

4 Conclusie en aanbevelingen

Er zijn verschillende items waarop binnen het B-Fit project winst te behalen is ten aanzien van de op voorhand gestelde projectdoelen. Bij zowel BO- als VO-leerlingen blijft het kennisniveau op alle vragen achter bij de geformuleerde doelstelling. Het grootste kennisgebrek blijkt te zitten bij de NNGB. Hierbij is het echter opvallend dat, ondanks het gebrek aan kennis hieromtrent, zowel BO- als VO-leerlingen via de vragenlijst aangeven dat zij voldoen aan de NNGB. De vragen rondom het beweeggedrag zijn echter opvallend positief ingevuld en antwoorden dienen dan ook met enige voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd. Ook het kennisniveau van ouders van BO-leerlingen rondom de NNGB blijft achter bij het hieromtrent gestelde doel.

VO-leerlingen scoren laag op de eigen effectiviteit rondom de BOFT gedragingen betreffende verhogen van schoolplein activiteiten en buitenspelen. Dit zijn mogelijk gedragingen die minder passen bij deze doelgroep. Uit de resultaten komt naar voren dat BO- en VO-leerlingen met zelf-gerapporteerd overgewicht er weinig vertrouwen in hebben een verdere toename van hun gewicht te kunnen voorkomen. Van de BOFT gedragingen blijkt dat alleen het dagelijks ontbijten in beide groepen leerlingen achterblijft bij het gestelde doel.

Bij deze nulmeting in het pilot-onderzoek werd een substantieel deel van de projectdoelen al bereikt. Als gevolg daarvan is er gedurende het B-Fit traject weinig ruimte voor verbetering. Mede daarom is in overleg tussen de Gelderse Sport Federatie en TNO Kwaliteit van Leven besloten om een nieuwe vragenlijst te ontwikkelen voor scholen die met ingang van september 2009 aan B-Fit starten (scholen uit het pilot-onderzoek waarover in deze factsheet wordt gerapporteerd, maken het onderzoek af met de 'oude' vragenlijsten). De resultaten van onderhavige nulmeting van het pilot-onderzoek dienden als basis voor de nieuw te ontwikkelen vragenlijst. De Gelderse Sport Federatie en TNO Kwaliteit van Leven hopen en verwachten dat het met deze nieuwe vragenlijst aanvullend inzicht in de mogelijke effectiviteit van het B-Fit programma verkregen kan worden.

A.1 Gebruikte vragen uit de vragenlijsten

LEERLINGEN

7. Op welke school zit je?

- Basisschool
- Voortgezet onderwijs

Kennis

46. Voor wie is gezonde voeding belangrijk? (Eén antwoord mogelijk)

- Alle kinderen
- Kinderen die te zwaar zijn
- Kinderen die een gezond gewicht hebben
- Kinderen die ongezond eten
- Weet ik niet

47. Voor wie is voldoende bewegen belangrijk? (Eén antwoord mogelijk)

- Alle kinderen
- Kinderen die te zwaar zijn
- Kinderen die een gezond gewicht hebben
- Kinderen die onvoldoende bewegen
- Weet ik niet

49. Kinderen moeten volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen: Zet een kruisje in het hokje bij het antwoord dat het best bij jou past. Slechts één antwoord per vraag is

- Iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief bewegen
- Ten minste 5 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewegen
- Iedere dag minimaal 60 minuten matig intensief bewegen
- Ten minste 5 dagen per week minimaal 60 minuten matig intensief bewegen

Eigen effectiviteit

51. Denk je dat het je zal lukken om zo vaak mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe te gaan?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

52. Denk je dat het je zal lukken om op het schoolplein vaker actief aan een spel mee te doen?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

53. Denk je dat het je zal lukken om vaker buiten te spelen?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

54. Denk je dat het je zal lukken om elke dag te ontbijten?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

55. Denk je dat het je zal lukken om minder frisdrank te gaan drinken?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

56. Denk je dat het je zal lukken om minder TV te kijken of om minder te computeren?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

57. Denk je dat je te zwaar bent?

- Ja
- Weet niet
- Nee

58. Stel, je hebt een gezond gewicht. Denk je dat het je zal lukken om een gezond gewicht te houden?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

59. Stel, je bent te zwaar. Denk je dat het je zal lukken om niet nog zwaarder te worden?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

Gedrag

13. Hoeveel dagen per week ga jij lopend of zelf fietsend naar school? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Nooit of minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week

14. Hoe lang ben je meestal lopend of zelf fietsend per dag onderweg van huis naar school? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Kortere dan 5 minuten per dag
- 5 tot 10 minuten per dag
- 10 tot 15 minuten per dag
- 15 minuten tot 30 minuten per dag
- 30 minuten of langer

15. Hoeveel keer per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen enz.? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Nooit, of minder dan 1 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 5 keer per week
- 4 keer per week
- 5 keer per week of vaker

16. Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en)?

- Ja
- Nee

17. Hoeveel keer per week sport je bij een vereniging (buiten school)? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Nooit of minder dan 1 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 3 keer per week
- 4 keer per week
- 5 keer per week
- 6 keer per week
- 7 keer per week

18. Hoe lang per keer sport je meestal bij deze sportvereniging(en)? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Kortere dan een half uur per keer
- Een half uur tot 1 uur per keer
- 1 tot 2 uur per keer
- 2 tot 3 uur per keer
- 3 uur per keer of langer

19. Hoeveel dagen per week speel je buiten (buiten schooltijd)? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Nooit of minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

20. Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Korter dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- Langer dan 3 uur per dag

21. Hoeveel dagen per week kijk je meestal TV/video/DVD? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Nooit of minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

22. Hoe lang per dag kijk je meestal TV/video/DVD? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Korter dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 uur per dag of langer

23. Hoeveel dagen per week zit je achter de computer, internet, gameboy (buiten schooltijd)? *Denk hierbij aan een gewone week.*

- Nooit of minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

24. Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer of internet (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een gewone week.

- Kortere dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 uur per dag of langer

25. Hoeveel dagen per week ontbijt jij? (*Dat is eten nadat je 's ochtends bent opgestaan*)

- (Bijna) nooit
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- Elke dag

26. Hoeveel dagen per week drink je frisdrank met suiker (*zoals cola, sinas of dubbelfris*) of aanmaaklimonade (*zoals ranja of roosvicee*)? Light frisdrank (zoals Cola Light) en vruchtensap (zoals appelsap en sinaasappelsap) niet meetellen.

- (Bijna) nooit
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- Elke dag

27. Op de dagen dat je frisdrank met suiker of aanmaaklimonade drinkt, hoeveel glazen drink je daar dan van per dag?

- Minder dan 1 glas per dag
- 1 glas per dag
- 2 glazen per dag
- 3 glazen per dag
- 4 glazen per dag
- 5 of meer glazen per dag

ouders

Kennis

17. Wat is waar? (één antwoord mogelijk) Gezonde voeding is belangrijk voor:

- Kinderen die te zwaar zijn
- Kinderen die een gezond gewicht hebben
- Kinderen die te licht zijn
- Kinderen die een ongezond voedingspatroon hebben
- Alle kinderen
- Weet ik niet

18. Wat is waar? (één antwoord mogelijk) Voldoende bewegen is belangrijk voor:

- Kinderen die te zwaar zijn
- Kinderen die een gezond gewicht hebben
- Kinderen die te licht zijn
- Kinderen die onvoldoende bewegen
- Alle kinderen
- Weet ik niet

21. Wat is waar? (één antwoord mogelijk) Kinderen moeten volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen:

- Iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief bewegen
- Ten minste 5 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewegen
- Iedere dag minimaal 60 minuten matig intensief bewegen
- Ten minste 5 dagen per week minimaal 60 minuten matig intensief bewegen

Invloed en steun

26. Kunt u aangeven hoe groot volgens u de invloed van uw eigen gedrag is op het voedings- en beweeggedrag van uw kind?

- Zeer groot
- Groot
- Niet groot / niet klein
- Klein
- Zeer klein

27. Moedigt u uw kind aan om gezond te eten?

- Ja, altijd
- Ja, meestal wel
- Soms wel, soms niet
- Nee, meestal niet
- Nee, nooit

28. Moedigt u uw kind aan om voldoende te bewegen en te sporten?

- Ja, altijd
- Ja, meestal wel
- Soms wel, soms niet
- Nee, meestal niet
- Nee, nooit

29. Steunt u uw kind als hij/zij gezond wil eten? *(bijvoorbeeld als uw kind magere of light producten of groente en fruit wil eten)*

- Ja, altijd
- Ja, meestal wel
- Soms wel, soms niet
- Nee, meestal niet
- Nee, nooit

30. Steunt u uw kind als hij/zij wil sporten of anderzins wil bewegen? *(bijvoorbeeld als uw kind buiten wil spelen of op de fiets naar school wil gaan)*

- Ja, altijd
- Ja, meestal wel
- Soms wel, soms niet
- Nee, meestal niet
- Nee, nooit

Eigen effectiviteit

23. Denkt u dat u in staat bent om met uw huidige kennis over gezonde voeding het voedingsgedrag van uw kind te verbeteren?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

25. Denkt u dat u in staat bent om met uw huidige kennis over lichamelijke activiteit het beweeggedrag van uw kind te verbeteren?

- Ja, zeker wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Misschien wel / misschien niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet