

TNO-rapport

TNO/LS 2011.045

Factsheet tussenmeting B-Fit bij kinderen en ouders

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)	Drs. D.F. Schokker Dr. P. van Empelen
Aantal pagina's	36 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	3
Opdrachtgever	Gelderse Sport Federatie
Projectnaam	Evaluatie B-Fit
Projectnummer	031.13203

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.

© 2011 TNO

Samenvatting

De Gelderse Sport Federatie heeft het drie jaar durende B-Fit programma opgezet om de groei van overgewicht onder jeugdigen van 2 tot en met 18 jaar in Gelderland te voorkomen en stabiliseren.

Bij het programma was specifiek aandacht voor het verbeteren van determinanten en gedrag ten aanzien van de zogenaamde BOFT gedragingen: beweeggedrag, ontbijtgedrag, frisdrankgebruik en verminderen van tv kijken/computeren.

TNO onderzoekt de effecten van dit programma. In deze factsheet worden de resultaten van de tussenmeting uit 2011 bij leerlingen in het basisonderwijs en bij ouders van basisschoolleerlingen besproken. Ook wordt gekeken naar veranderingen in gewicht, gezondheidsgedrag en determinanten hiervan in de tussenmeting ten opzichte van de nulmeting uit 2009.

Aan B-Fit doen 26 basisscholen mee. Bij de nulmeting waren er 806 leerlingen van 23 basisscholen van wie zowel gegevens uit de vragenlijst over gedrag en determinanten als van de fittest, het meten van lengte en gewicht, beschikbaar waren. Zij waren gemiddeld 9,2 jaar oud en 46% was jongen. Bij de tussenmeting waren er 1175 leerlingen met zowel vragenlijst- als fittestgegevens, verdeeld over 22 basisscholen. De leerlingen waren bij de tussenmeting gemiddeld 10,8 jaar oud en 48% was jongen. Koppeling van de gegevens van de nulmeting aan die van de tussenmeting leverde 539 leerlingen op bij wie naar verschillen tussen beide meetmomenten gekeken kon worden.

Wat betreft de ouders waren er bij de nulmeting 256 ouders die de vragenlijst invulden. Bij de tussenmeting waren dat er 114. Van de nul- en de tussenmeting waren dit 24 dezelfde personen; te weinig om binnen deze groep naar verschillen tussen beide meetmomenten te kijken.

Doel van het onderzoek was om te bepalen in welke mate kinderen voldoen aan vooraf gestelde project doelstellingen, en veranderingen in de tijd met betrekking tot deze doelstellingen. Naast een evaluatie van het aantal leerlingen met overgewicht en obesitas, is gekeken naar de mate waarin de volgende normen door jongeren werd behaald:

- Bewegen: elke dag minimaal 60 minuten ten minste matig intensief bewegen
- Ontbijt: elke dag ontbijten
- Frisdrank: maximaal 1 glas frisdrank per dag
- TV kijken / computeren: maximaal 2 uur per dag TV kijken / computeren

Naast een evaluatie van gewicht en gezondheidsgedrag is onderzocht of doelstellingen werden behaald met betrekking tot determinanten van gedrag bij leerlingen voor wat betreft kennis rondom gezond gewicht en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, en kennis, attitude en eigen effectiviteit ten aanzien van de BOFT gedragingen.

Voor elke uitkomstmaten zijn projectdoelstellingen vastgesteld. Zo werd voor kennis ten aanzien van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen als project doelstelling omschreven: "Ten minste 75% van de basisschoolkinderen heeft kennis van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen".

Naast een evaluatie van gewicht, en (determinanten van) gezondheidsgedrag bij kinderen is tevens bij de ouders onderzocht in hoeverre kennis, attitude, eigen effectiviteit en sociale invloed ten aanzien van de BOFT gedragingen en gezond gewicht.

Op basis van deze resultaten van de nul- en de tussenmeting bij leerlingen kan worden geconstateerd dat bij de nulmeting bij resp. 17% van de leerlingen overgewicht, en 4% van de leerlingen sprake is van obesitas. Bij de tussenmeting was dit respectievelijk 15% en 2%. Hieruit blijkt dat in ieder geval in deze periode tussen de nulmeting en tussenmeting de doelstelling om te komen tot een stabilisatie is gerealiseerd: Er is zelfs sprake van een afname in (ernstig) overgewicht.

De resultaten laten veelal positieve veranderingen in (determinanten van) gedrag bij de leerlingen zien. Voor wat betreft determinanten en gezondheidsgedrag kan op basis van de tussenevaluatie worden geconcludeerd dat leerlingen de projectdoelstellingen halen voor de determinanten kennis over het belang van bewegen, kennis over het belang van gezond eten en kennis over ontbijten ($\geq 90\%$ gaf het juiste antwoord op de stellingen hierover), attitude ten aanzien van ontbijten ($\geq 75\%$ vond dit (heel) belangrijk) en voor eigen effectiviteit op het gebied van bewegen en ontbijten ($\geq 50\%$ dacht dat dit zeker wel zou lukken als ze dat zouden willen). Dit geldt ook voor de projectdoelstellingen ten aanzien van beweeggedrag ($\geq 90\%$ haalt NNGB, alleen bij de tussenmeting), inactiviteit ($\geq 35\%$ voldoet aan norm) en frisdrank ($\geq 25\%$ voldoet aan norm) gehaald. De projectdoelstelling ten aanzien van ontbijten werd niet geheel gerealiseerd: iets minder dan 90% van de leerlingen ontbeet elke dag.

Ouders haalden voornamelijk de projectdoelstellingen als het ging over de determinanten van ontbijtgedrag, maar niet voor determinanten van de andere drie gedragingen.

Op basis van de bevindingen kan worden geconstateerd dat er nog ruimte is voor verbetering met betrekking tot een aantal doelstellingen. Voor ontbijt worden de meeste doelstellingen behaald. Er lijkt nog winst te behalen voor wat betreft bewegen, determinanten van frisdrank gebruik en TV kijk/computergedrag. Hoewel de projectdoelstellingen voor frisdrank en inactiviteit wel worden gehaald, suggereren de resultaten met betrekking tot de determinanten en een daling in het aantal jongeren dat de frisdrank norm haalt, dat blijvende aandacht van belang is. Bovendien valt op dat bij jongeren juist de gedragingen die duiden op het ombuigen van ongezonde gewoonten achter blijven. Bij ouders valt op dat de projectdoelstellingen met betrekking tot de determinanten van 'elke dag ontbijten' vrijwel allemaal gehaald worden bij beide metingen. Bij de andere gedragingen is te zien dat meer dan de helft van de ouders wel de kennis over het gezonde gedrag heeft en het (heel) belangrijk vindt. Toch is het percentage ouders dat hun kind altijd aanmoedigt, steunt of denkt dat zij positieve invloed hebben op het gedrag van hun kind lager dan 50%, er lijkt een negatieve tenens in de tijd. Deze elementen van (perceptie van) sociale invloed zouden in het B-Fit programma wellicht nog wat meer aandacht kunnen krijgen. Bij de eindmeting in 2012 zal duidelijk worden of het gelukt is om de positieve resultaten van de tussenmeting ten aanzien van gezond gedrag en gewicht vast te houden en mogelijk uit te bouwen en op meer determinanten bij leerlingen en bij ouders de projectdoelstellingen te gaan behalen.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
1	Inleiding	5
2	Projectdoelstellingen en voorbehoud	6
2.1	Projectdoelstellingen.....	6
2.2	Voorbehoud: aantal respondenten	7
3	Methoden en onderzoekspopulatie	8
3.1	Onderzoeksopzet.....	8
3.2	Analyses	8
3.3	Onderzoekspopulatie.....	9
4	Resultaten	12
4.1	Leerlingen	12
4.2	Ouders	16
5	Conclusie en aanbevelingen	19
6	Referenties	22
	Bijlage(n)	
	A Vragenlijsten voor leerlingen	
	B Vragenlijst voor ouders	
	C Tabel met gewicht, determinanten en BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-Fit	

1 Inleiding

Uit de Vijfde Landelijke Groeistudie van TNO uit 2010 blijkt dat van de jeugd van 2 tot 21 jaar 14% overgewicht heeft en 2% ernstig overgewicht (obesitas). Als de cijfers uit 1980 en 1997 hier naast worden gelegd, is te zien dat zowel in de prevalentie van overgewicht als van obesitas een stijgende trend te zien is. (TNO, 2010) Overgewicht is het resultaat van een verstoorde energiebalans: de inname van energie met de voeding is groter dan het energieverbruik door lichamelijke activiteit. Kinderen met overgewicht hebben meer kans op gezondheids- en psychosociale problemen, zowel op jonge als op latere leeftijd. (RIVM, 2011)

Om de groei van overgewicht onder jeugd en jongeren in de provincie Gelderland te voorkómen en stabiliseren, heeft de Gelderse Sport Federatie het B-Fit programma ontwikkeld. B-Fit richt zich op gezond eten, bewegen en een gezond gewicht bij jeugdigen van 2 tot en met 18 jaar. Er zijn drie verschillende leeftijdsprogramma's: voor peuterzalen / kinderdagverblijven, voor basisscholen en voor het voortgezet onderwijs. Ook worden volwassenen uit de directe sociale omgeving van de jeugdigen betrokken: ouders / verzorgers¹ en peuterleidsters / pedagogisch medewerkers / leerkrachten / docenten².

De Gelderse Sport Federatie heeft TNO gevraagd het effect van het B-Fit programma in kaart te brengen. Het hele B-Fit programma duurt drie jaar. In 2009 heeft de nulmeting van het onderzoek plaatsgevonden. De resultaten van deze nulmeting bij leerlingen, ouders en leerkrachten zijn gerapporteerd in een aparte factsheet (Blanson Henkemans & Verheijden, 2010). De resultaten van deze tussenmeting zullen in deze factsheet worden gepresenteerd.

De factsheet is als volgt opgebouwd: in hoofdstuk 2 worden de projectdoelstellingen en het voorbehoud besproken. De methoden van het onderzoek staan in hoofdstuk 3. De resultaten van de nulmeting, de tussenmeting en van de verschillen tussen de nul- en de tussenmeting worden gepresenteerd in hoofdstuk 4. In hoofdstuk 5 wordt afgesloten met een conclusie en aanbevelingen.

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 voortgezet onderwijs bedoeld worden.

2 Projectdoelstellingen en voorbehoud

2.1 Projectdoelstellingen

B-fit richt zich op het terugdringen van (ernstig) overgewicht bij jeugdigen (2-18 jaar), via het bevorderen van veranderingen in de zogenoemde BOFT gedragingen: het bevorderen van afdoende Beweging, Ontbijt, en het beperken van Frisdrankgebruik en sedentair gedrag (Tv kijken en computeren).

Het onderzoek richt zich op de evaluatie van het gewicht en de BOFT gedragingen van leerlingen, evenals determinanten die ten grondslag liggen aan het gezondheidsgedrag. Onderstaand worden projectdoelen verder toegelicht.

2.1.1 *Gewicht*

Allereerst is gekeken naar het percentage leerlingen met een gezond gewicht, overgewicht en obesitas. Hiertoe is bij de leerlingen een fittest afgenomen waarbij lengte en gewicht werden gemeten. De Body Mass Index (BMI) is bepaald door het gewicht te delen door de lengte in het kwadraat (kg/m^2). Op basis van leeftijds- en geslachtsafhankelijke afkapwaarden (Cole et al., 2000) kon worden bepaald of een kind een gezond gewicht, overgewicht of obesitas had. Het projectdoel dat hierbij is geformuleerd is dat het percentage leerlingen met overgewicht of obesitas niet verder toeneemt / stabiliseert. Bij ouders zijn geen metingen uitgevoerd.

2.1.2 *Determinanten van gedrag*

B-Fit richt zich op een viertal determinanten van beweeg- en voedingsgedrag: kennis, attitude, sociale invloed / sociale steun en eigen effectiviteit.

Bij de leerlingen is gevraagd naar kennis, attitude en eigen-effectiviteit. De kennisvragen gaan over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), het belang van een gezond gewicht en de relatie tussen lichaamsgewicht enerzijds en beweeg- en voedingsgedrag anderzijds. Projectdoelen zijn hier respectievelijk dat 75% van de leerlingen juiste kennis heeft van de NNGB en het belang van gezond gewicht, en 90% van de leerlingen correcte kennis heeft over beweging en voeding. Met attitude wordt de houding van kinderen ten aanzien van gezond beweeg- en voedingsgedrag bedoeld. Het doel van het project is om te zorgen dat ten minste 75% van de leerlingen een positieve attitude heeft ten aanzien van de BOFT normen. Eigen effectiviteit heeft betrekking op de mate waarin een kind zichzelf in staat acht gewenst gedrag, zoals voldoende bewegen, uit te gaan voeren.

Voor leerlingen was als projectdoel gesteld dat tenminste 50% van de leerlingen zichzelf in staat dient te achten om de BOFT normen te kunnen uitvoeren.

Naast de leerlingen is ook ouders gevraagd naar hun kennis, attitude en eigen effectiviteit ten aanzien van gewicht en de BOFT gedragingen. Bij ouders gaat het bij eigen effectiviteit om de mate waarin ouders verwachten hun kind gezond gedrag te kunnen laten uitvoeren. Doelstellingen zijn hier respectievelijk 75% (kennis), 90% (attitude ten aanzien van de BOFT gedragingen), en eigen effectiviteit (75%). Additioneel werd bij ouders gekeken naar de mate van sociale invloed, steun en aanmoediging. Sociale invloed, steun en aanmoediging hebben betrekking op de invloed, steun en aanmoediging van volwassenen om gezond gedrag bij het kind te bevorderen. Projectdoel was hierbij dat tenminste 75% van de ouders aanmoediging, steun en positieve sociale invloed rapporteren.

Bij het beschrijven van de resultaten worden deze doelstellingen voor alle determinanten vermeld, en wordt aangegeven of de leerlingen en ouders al dan niet aan deze projectdoelstelling voldoen.

2.1.3 *Gedrag*

B-Fit richt zich op beweeg- en voedingsgedrag van kinderen. Om informatie te krijgen over het gedrag van de kinderen is, op basis van de antwoorden van de kinderen in de vragenlijst, gekeken naar een aantal normen voor gezond beweeg- en voedingsgedrag. In de vragenlijst voor ouders waren geen vragen over gedrag opgenomen.

Voor beweging gaat het om het percentage van de kinderen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Dat wil zeggen dat zij elke dag minimaal 60 minuten ten minste matig intensief actief zijn (Kemper et al., 2000). Daarnaast is de kinderen gevraagd hoeveel tijd zij inactief doorbrengen: het aantal uur per dag dat zij televisie kijken of computeren. Als norm wordt hier een maximum van 2 uur per dag aangehouden (American Academy of Pediatrics, 2001). Voor voeding zijn twee gedragingen nagevraagd: ontbijten en de consumptie van frisdrank. De norm voor ontbijtgedrag is elke dag ontbijten, die voor frisdrank een gemiddelde consumptie van niet meer dan 1 glas frisdrank per dag. Projectdoelstellingen waren respectievelijk: tenminste 90% van de leerlingen voldoet aan de NNGB, 35% voldoet aan de inactiviteitsnorm, 90% ontbijt en 25% beperkt het frisdrankgebruik.

2.2 **Voorbehoud: aantal respondenten**

Op 6 september 2011 waren er leerlingen van 22 basisscholen die de vragenlijst van de tussenmeting hadden ingevuld en hadden meegedaan aan de fittest. Daarnaast vulden 3 ouders van peuters en 124 ouders van basisschoolleerlingen een vragenlijst in. Ook is er een vragenlijst ingevuld door 65 leerkrachten. Geen enkele peuterleidster vulde de vragenlijst in.

In de factsheets over de effecten van het B-Fit programma rapporteert TNO alleen kwantitatieve gegevens (percentages) van onderzoeksgroepen die uit 100 of meer deelnemers bestaan. Bij een kleinere onderzoeksgroep zijn percentages onvoldoende informatief. Dit heeft tot gevolg dat in deze factsheet de gegevens van twee groepen worden gepresenteerd: van leerlingen in het basisonderwijs en van ouders van basisschoolleerlingen. Bij leerlingen gaat het alleen over die leerlingen die de vragenlijst hebben ingevuld en hebben deelgenomen aan de metingen die horen bij de fittest.

De vragenlijst werd niet door alle leerlingen en ouders tweemaal (bij de nulmeting in 2009 en bij de tussenmeting in 2011) ingevuld. Bij het presentatie worden eerst gegevens van 2009 en 2011 weergegeven. Bij de bespreking van de afzonderlijke resultaten van de nulmeting in 2009 en de tussenmeting in 2011 gaat het niet over dezelfde groepen leerlingen en ouders. Bij interpretatie van de resultaten dient hiermee rekening te worden gehouden.

Er zijn in totaal 539 leerlingen van wie gegevens van de nulmeting en van de tussenmeting aan elkaar gekoppeld konden worden. In de resultatensectie zal bij deze groep leerlingen naar veranderingen tussen 2009 en 2011 gekeken worden. Voor ouders waren er 24 personen van wie de gegevens uit 2009 en 2011 gekoppeld konden worden. Deze groep is zo klein – en daarmee selectieve groep - dat de gegevens in deze factsheet niet apart gepresenteerd zullen worden.

3 Methoden en onderzoekspopulatie

Dit hoofdstuk begint met een weergave van de onderzoeksopzet. Vervolgens wordt de onderzoekspopulatie van zowel de nulmeting als de tussenmeting beschreven. Daarbij is gekeken naar de achtergrondkenmerken van de leerlingen en de ouders. Bij leerlingen gaat het om leeftijd, geslacht, etniciteit en de school waar zij op zitten. Daarbij wordt de groep leerlingen die aan beide metingen heeft deelgenomen apart beschreven. Bij ouders worden het geslacht van de ouder, de school van hun kind en de groep waarin hun kind zit beschreven voor de nul- en de tussenmeting.

3.1 Onderzoeksopzet

Het onderzoek naar het B-Fit programma vindt plaats op 26 basisscholen. Deze basisscholen doen drie jaar lang mee aan B-Fit. Het onderzoek bestaat uit drie metingen die gedaan worden bij dezelfde groep leerlingen en hun ouders. Voor de nulmeting aan het begin van het eerste jaar B-Fit, het schooljaar 2009-2010, werd leerlingen uit groep 4, 5 en 6 gevraagd de vragenlijsten in te vullen (niet voor groep 4) en mee te doen aan de fittest. Ouders van leerlingen werd gevraagd een vragenlijst in te vullen. Voor de meting aan het eind van het daaropvolgende schooljaar, 2010-2011, worden bij dezelfde groepen leerlingen, nu dus groep 5, 6 en 7, en ouders opnieuw gegevens verzameld. Voor de laatste meting, aan het eind van schooljaar 2011-2012, wordt nogmaals dezelfde informatie verzameld bij deze leerlingen, die nu in groep 6, 7 en 8 zitten, en bij ouders van deze leerlingen. De gegevens van deze groep leerlingen en ouders kunnen bij voldoende deelnemers aan het onderzoek met elkaar vergeleken worden om eventuele veranderingen ten aanzien van de onderzoeksdoelen met betrekking tot determinanten van gedrag, gedrag en gewicht over de tijd te bekijken en daarmee een indicatie van de effecten van B-Fit te geven.

De vragenlijsten die zijn gebruikt om bij leerlingen en ouders gegevens te verzamelen over de determinanten kennis, attitude, sociale invloed / steun en eigen effectiviteit en over beweeg- en voedingsgedrag zijn te vinden in bijlage A (leerlingen) en B (ouders).

3.2 Analyses

3.2.1 *Gewicht*

Om meer inzicht te krijgen in de veranderingen in BMI-categorie wordt hiervoor in de resultatensectie een aparte tabel weergegeven. Hierin staat aangegeven in welke BMI-categorie de leerlingen die bij de nulmeting een gezond gewicht, dan wel overgewicht of obesitas hebben bij de tussenmeting worden ingedeeld. Hierdoor is op basis van de BMI-categorie van de nulmeting te zien bij welke leerlingen de BMI-categorie hetzelfde is gebleven en welke leerlingen bij de tussenmeting in een andere BMI-categorie vallen.

3.2.2 *Determinanten*

Op basis van de antwoorden van leerlingen en ouders op de vragenlijsten, zijn een aantal analyses uitgevoerd. Bij de kennisvragen wordt het percentage leerlingen en ouders met het juiste antwoord gepresenteerd. Voor de vragen over attitude is gekeken naar het percentage leerlingen en ouders die het belangrijk of heel belangrijk vond dat het kind het gezonde gedrag uitvoert. Voor sociale invloed / sociale steun wordt het percentage ouders gegeven dat de invloed van hun gedrag op dat van hun kind als 'zeer

groot' ervaart en het percentage ouders dat hun kind 'altijd' steunt of aanmoedigt om het gezonde gedrag te laten zien. Bij eigen effectiviteit staat het percentage leerlingen of ouders vermeld dat 'zeker wel' in staat denkt te zijn het gewenste gedrag zelf uit te voeren dan wel door hun kind te kunnen laten uitvoeren. Tot slot is ouders gevraagd in welke mate zij ervaren dat ze positieve invloed hebben op het gedrag van hun kind. Hierbij wordt het percentage ouders dat het 'helemaal eens' is met deze stellingen gepresenteerd.

3.2.3 *Gedrag*

Over het gedrag van de leerlingen wordt, naast de percentages leerlingen die aan de gestelde normen voldoen (zie 2.1.2), inzicht gegeven in het gemiddelde aantal minuten per dag dat leerlingen actief zijn. Dit wordt uitgesplitst naar de verschillende activiteiten die in de Standaardvraagstelling Bewegen Jeugd zijn nagevraagd: lopen of fietsen naar school, sporten bij een sportvereniging, sport op school (zoals schoolgym of -zwemmen), buitenspelen en sporten buiten clubverband. Ook voor inactiviteit wordt het gemiddeld aantal minuten per dag inactief uitgesplitst naar televisie kijken en computeren. Bij voedingsgedrag wordt het gemiddeld aantal dagen per week ontbijten en het gemiddeld aantal glazen frisdrank per dag gegeven.

3.2.4 *Verschillen tussen de nul- en de tussenmeting*

Bij de groep leerlingen die de zowel aan de nul- als aan de tussenmeting meedeed, kan worden gekeken naar verschillen tussen beide meetmomenten. Hiertoe is een selectie van deze groep gemaakt en is voor alle uitkomstmaten (determinanten, gedrag en gewicht) getoetst of er significante verschillen zijn tussen de nul- en de tussenmeting. Verschillen in categorische variabelen, zoals wel of niet aan een norm voldoen, zijn getoetst met de Chi-kwadraat toets. Verschillen in continue variabelen, zoals het aantal minuten per dag dat aan een activiteit besteed wordt, zijn getoetst met een gepaarde t-toets voor herhaalde waarnemingen. Een p-waarde kleiner of gelijk aan 0,05 kan als significant verschillend worden beschouwd.

3.3 **Onderzoekspopulatie**

3.3.1 *Leerlingen*

Voor de nulmeting waren gegevens beschikbaar van leerlingen op 23 basisscholen. Bij de tussenmeting waren dit 22 basisscholen, waarvan 2 die niet aan de nulmeting meededen. Op 3 scholen deden leerlingen wel mee aan de nulmeting, maar niet aan de tussenmeting. Dat betekent dat er 19 basisscholen zijn waarop leerlingen zitten die zowel aan de nul- als aan de tussenmeting meededen.

In totaal werden er voor de nulmeting 1122 vragenlijsten ingevuld en 1081 fittesten afgenomen. Voor 806 leerlingen was er zowel een vragenlijst ingevuld als een fittest afgenomen en konden deze gegevens gekoppeld worden. Bij de tussenmeting in 2011 werden 1342 vragenlijsten ingevuld en 1739 fittesten afgenomen, die voor 1175 leerlingen gekoppeld konden worden. Van 539 leerlingen zijn de gegevens uit vragenlijst en de fittest van zowel de nulmeting als de tussenmeting bekend en konden deze worden gekoppeld. Bij hen kan gekeken worden naar veranderingen in de tijd.³ Leerlingen die op beide momenten participeerden verschilden niet qua

³ Om de aantallen te optimaliseren, is naast een geautomatiseerde match op basis van school en geboortedatum voor deze factsheet ook een handmatige match van vragenlijsten en fittest op basis van voor- en achternaam uitgevoerd. Hierdoor zijn de aantallen kinderen met volledige data bij de nulmeting verhoogd en zijn er meer kinderen met volledige data over 2009 en 2011.

achtergrondkenmerken (leeftijd, geslacht, etniciteit), gewicht en BOFT gedragingen met die leerlingen die alleen bij de nulmeting participeerden.

In Tabel 3.1 staan de achtergrondkenmerken van de leerlingen die deelnamen aan de nulmeting en aan de tussenmeting afzonderlijk en van de leerlingen van wie gegevens van beide metingen bekend zijn. Bij de nulmeting (eind september 2009) waren leerlingen gemiddeld 9,2 jaar oud. Bij de tussenmeting (maart-juni 2011) was dat 10,3 jaar. Leerlingen die aan beide metingen meededen, waren bij de nulmeting 9,2 jaar en bij de tussentijdse meting 10,8 jaar. Iets minder dan de helft van de leerlingen was jongen (in 2009 was dat 46%, in 2011 48%). Het grootste deel van de leerlingen, voor beide metingen zo'n 90%, was van Nederlandse afkomst. Twee à drie procent had minimaal één ouder die in Turkije of Marokko was geboren. De relatieve bijdrage van scholen per meting verschilt: Dat wil zeggen, het absolute aantal leerlingen per school dat deelnam aan het onderzoek wisselde per school in 2009 van 9 tot 89, en in 2011 van 9 tot 108 leerlingen. Voor wat betreft de vergelijking tussen 2009 en 2011 was de relatieve bijdrage tussen scholen minder groot (variërend tussen respectievelijk 8 leerlingen (1,5%) en 65 leerlingen (12%).

Tabel 3.1: Achtergrondkenmerken van leerlingen die deelnamen aan het onderzoek naar de effecten van B-Fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

	2009 n=806	2011 n=1175	2009 en 2011 n=539	
Leeftijd (in jaren; gemiddeld, sd)	9,2 (0,7)	10,3 (1,0)	9,2 (0,7)	10,8 (0,7)
Geslacht (%)				
- Jongens	48%	46%	48%	
- Meisjes	53%	54%	52%	
Etniciteit (%)	<i>n=759</i>	<i>n=1069</i>		
- Nederlands	90%	91,7%	92%	
- Turks	2,6%	1,9%	2,8%	
- Marokkaans	2,1%	1,9%	2,4%	
- Surinaams, Antilliaans, Arubaans	0,5%	1,1%	1,2%	
- Overig	4,9%	3,6%	1,8%	

3.3.2 Ouders

Voor de nulmeting werd er door 256 ouders van leerlingen van 25 basisscholen een vragenlijst ingevuld. Bij de tussenmeting waren dit 114 ouders van leerlingen van 16 basisscholen. Als de vragenlijsten uit 2009 en 2011 op basis van de voor- en achternaam van de ouder en de basisschool van hun kind aan elkaar gekoppeld werden, bleven er 24 ouders over die de vragenlijst tweemaal invulden. Vanwege dit lage aantal is deze groep niet apart in de tabellen vermeld.

In Tabel 3.2 staan de achtergrondkenmerken van de ouders die de vragenlijst bij de nulmeting invulden en van de ouders die de vragenlijst bij de tussenmeting invulden. Bij het grootste deel van de ouders vulde de moeder / verzorgster de vragenlijst in: 86% in 2009 en 79% in 2011.

Tabel 3.2: Achtergrondkenmerken ouders vragenlijst 2009 en 2011.

	2009 n=256	2011 n=114
Geslacht (%)		
- Man	15%	21%
- Vrouw	86%	79%
Groep kind (%)		
- Groep 4	25%	7,0%
- Groep 5	38%	23%
- Groep 6	29%	35%
- Groep 7	6,3%	27%
- Groep 8	1,2%	8%

4 Resultaten

In paragraaf 4.1 worden de resultaten van de leerlingen beschreven. Deze resultaten hebben betrekking op de leerlingen die zowel deelnamen aan de nulmeting als tussenmeting. De resultaten van de groepen die alleen aan de nulmeting of tussenmeting meededen staan nog apart genoemd in bijlage C, zodat een vergelijk kan worden gemaakt met de in deze resultaten besproken groep die aan beide meetmomenten heeft meegedaan. De resultaten van de ouders zijn te vinden in paragraaf 4.2. Gezien het beperkte aantal ouders dat aan beide meetmomenten meedeed, zullen daar zowel de afzonderlijke als gekoppelde metingen worden gerapporteerd.

4.1 Leerlingen

In Tabel 4.1 wordt een overzicht gegeven van de projectdoelstellingen van B-Fit en van de resultaten van de leerlingen die op beide metingen hebben deelgenomen. Allereerst wordt een beschrijving gegeven van het percentage jongeren dat een gezond gewicht heeft, overgewicht of obesitas. Vervolgens wordt in gegaan op de determinanten en BOFT gedragingen.

4.1.1 Gewicht

Bij de nulmeting werd, op basis van hun BMI, leeftijd en geslacht, bij 17% van de leerlingen overgewicht vastgesteld en bij 4% obesitas. Bij de tussenmeting waren deze percentages iets afgenomen: 15% had overgewicht en ruim 2% obesitas. Een vergelijking van het aantal leerlingen dat (ernstig) overgewicht had in 2009 en 2011 laat zien dat er een significante afname is (McNemar $\chi^2(1) = 4,56$, $p < 0,05$)

Tabel 4.1: Gewicht bij basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009 en 2011.

GEWICHT	Projectdoel B-Fit	2009 en 2011		p-waarde
		n=539		
BMI-categorie ¹				
- Ernstig ondergewicht		1,7%	1,1%	<0,001
- Ondergewicht		6,1%	6,3%	
- Gezond gewicht		71%	75%	
- Overgewicht	=<	17%	15%	
- Obesitas	=<	3,5%	2,4%	

De meerderheid van de leerlingen zat bij de tussenmeting in dezelfde gewichtsklasse als 1,5 jaar eerder (457 van de 539; 85%). In Tabel 4.2 is te zien waar de verschuivingen tussen de BMI-categorieën plaatsvonden. Er waren 26 leerlingen die bij de nulmeting een gezond gewicht hadden, maar bij de tussenmeting overgewicht (n=25) of obesitas (n=1) hadden ontwikkeld. Van de leerlingen die bij de nulmeting overgewicht hadden, had bijna de helft (46%) bij de tussenmeting een gezond gewicht. De helft van de leerlingen die bij de nulmeting overgewicht had, had bij de tussenmeting nog altijd overgewicht (51%) en 3 van de leerlingen met overgewicht bij de nulmeting hadden bij de tussenmeting obesitas. Van de 19 leerlingen die bij de nulmeting obesitas hadden, hadden er bij de tussenmeting 10 geen obesitas meer, maar overgewicht (n=8) of een gezond gewicht (n=2). De andere 9 leerlingen hadden ook bij de tussenmeting nog obesitas.

Tabel 4.2: BMI-categorie van leerlingen in 2011 op basis van hun BMI-categorie in 2009 (N=539).

		BMI-categorie in 2011			
		Gezond gewicht (incl. ondergewicht)	Overgewicht	Obesitas	Totaal
BMI-categorie in 2009	Gezond gewicht (incl. ondergewicht)	n=401 94%	n=25 5,9%	n=1 0,2%	n=427 100%
	Overgewicht	n=43 46%	n=47 51%	n=3 3,2%	n=93 100%
	Obesitas	n=2 (11%)	n=8 (42%)	n=9 (47%)	n=19 (100%)

4.1.2 *Determinanten*

Tabel 4.3 geeft een overzicht van projectdoelen zoals gesteld bij de BOFT determinanten, de scores bij de nulmeting en tussenmeting en veranderingen in de tijd.

De projectdoelstellingen rondom correcte kennis werd gehaald voor twee van de zeven kennisonderwerpen: die over het belang van bewegen ("Voldoende bewegen is van belang voor **alle** kinderen" – waar) en over het belang van gezonde voeding ("Gezond eten is van belang voor **alle** kinderen" – waar). Bij de tussenmeting werd, naast deze twee stellingen, ook voor een de stelling over ontbijten ("Kinderen die ontbijten, worden dikker dan kinderen die dat niet doen" – niet waar) het onderzoeksdoel gehaald. In totaal konden op 5 kennisvragen positieve veranderingen worden gezien: kennis rondom de beweegnorm, een gezond gewicht, het belang van bewegen, sedentair gedrag (tv kijken/computeren) en ontbijtkennis.

Attitude

Bij de nulmeting werden projectdoelen voor geen enkele BOFT-attitude behaald. Bij de tussenmetingen waren er verbeteringen in de attitude ten aanzien van bewegen (74%) en ontbijt (84%), en werden de projectdoelen (bijna) gehaald. De attitude ten aanzien van frisdrank en televisie/computergebruik veranderde niet in de tijd, en bleven met een positieve attitude voor respectievelijk 27% en 39% achter bij het oorspronkelijke projectdoel. Tot slot, blijkt de algemene attitude ten aanzien van de BOFT gedragingen niet veranderd, waarbij in 2009 gaf 13% van de leerlingen aangaf alle vier de gedragingen (heel) belangrijk te vinden en in 2011 was dit 15%.

Eigen effectiviteit

Voor eigen effectiviteit werden de projectdoelen behaald als minimaal 50% van de leerlingen dacht dat het hem/haar zou lukken om elke dag minimaal 60 minuten te bewegen, elke dag ontbijten, niet meer dan één glas frisdrank te gaan drinken of niet meer dan 2 uur per dag televisie gaan kijken / computeren. Bij de nulmeting werd dit onderzoeksdoel voor ontbijten ruim (86%) en voor bewegen net (51%) gehaald. Ook bij de tussenmeting werd het onderzoeksdoel voor deze twee gedragingen ruim gehaald (ontbijt 84%; bewegen 74%). Voor frisdrankconsumptie en televisie kijken /computeren werd het projectdoel niet gehaald. Ten opzichte van de nulmeting zijn er geen positieve veranderingen in eigen effectiviteit.

Tabel 4.3: Determinanten van gewicht en de BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009 als 2011.

DETERMINANTEN	Projectdoel B-Fit	2009 en 2011 n=539		p-waarde
		2009	2011	
Kennis (% goede antwoord)				
- NNGB	≥ 75%	21%	37%	<0,001
- Gewicht	≥ 75%	51%	72%	<0,001
Bewegen totaal (alle drie goed)	≥ 90%	30%	34%	ns.
- Belang van bewegen	≥ 90%	97%	99%	<.05
- Bewegen en eten	≥ 90%	67%	63%	ns.
- TV / computer en gewicht	≥ 90%	46%	58%	<0,001
Voeding totaal (alle drie goed)	≥ 90%	17%	17%	ns.
- Belang van gezond eten	≥ 90%	99%	98%	ns.
- Ontbijt	≥ 90%	90%	95%	0,010
- Frisdrank	≥ 90%	19%	20%	ns.
Attitude (% (heel) belangrijk)				
Totaal BOFT	≥ 75%	13%	15%	ns.
- Bewegen	≥ 75%	59%	74%	<.001
- Ontbijt	≥ 75%	72%	84%	<0,001
- Frisdrank	≥ 75%	27%	27%	ns.
- TV / computer	≥ 75%	40%	39%	ns.
Eigen effectiviteit (% zeker wel)				
Totaal BOFT	≥ 50%	15%	16%	ns.
- Bewegen	≥ 50%	52%	56%	ns.
- Ontbijt	≥ 50%	87%	86%	ns.
- Frisdrank	≥ 50%	36%	38%	ns.
- TV / computer	≥ 50%	40%	36%	ns.

Noot. ns. = niet significant verschil tussen de gegevens 2009 en 2010

4.1.3 Gedrag

Tabel 4.4 geeft een overzicht van projectdoelen zoals gesteld bij de BOFT gedragingen, de scores bij de nulmeting en tussenmeting en veranderingen in de tijd.

Een meerderheid van de leerlingen, 85%, voldeed bij de nulmeting aan de NNGB. Bij de tussenmeting was dit percentage gestegen tot boven het projectdoel van 90%: 94% van de leerlingen voldeed bij de tussenmeting aan de NNGB. In de tabel is te zien dat dit met name wordt veroorzaakt door een toename in de tijd dat de leerlingen buitenspelen (van gemiddeld 70 minuten per dag bij de nulmeting naar 96 minuten per dag bij de tussenmeting), sporten buiten clubverband (van resp. 27 naar 43 minuten per dag) en sporten bij een vereniging (van resp. 26 naar 32 minuten per dag).

Als het gaat om lichamelijke (in)activiteit, televisie kijken en computeren, voldeed bij de nulmeting 80% van de leerlingen aan de norm (maximaal 2 uur per dag). Bij de tussenmeting voldeed 70% van de leerlingen aan deze norm. Gemiddeld besteedden leerlingen bij de nulmeting 77 minuten en bij de tussenmeting 98 minuten per dag aan televisie kijken en computeren. Het grootste aandeel kwam beide metingen van televisie kijken: bij de nulmeting bijna 50 minuten en bij de tussenmeting bijna 1 uur per dag. Computeren steeg van gemiddeld 29 minuten naar 40 minuten per dag.

Het merendeel van de leerlingen gaf aan elke dag te ontbijten, zowel bij de nulmeting (85%) als bij de tussenmeting (87%): als zodanig werd het projectdoel van 90% niet gehaald. Minder leerlingen voldeden aan de norm voor frisdrankgebruik: bij de nulmeting gaf 64% aan maximaal 1 glas frisdrank per dag te drinken. Bij de tussenmeting was dit gedaald tot 49%. Dit zit nog altijd boven het projectdoel van minimaal 25%. Gemiddeld dronken leerlingen bij de nulmeting ruim 7 glazen frisdrank per week: bij de tussenmeting was dit toegenomen tot ruim 9 glazen frisdrank per week.

Tabel 4.4: BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009 en 2011.

GEDRAG	Projectdoel B-Fit	2009 en 2011 n=539		
Bewegen				
NNGB categorie (%):				<0,001
- Normactief	≥ 90%	85%	94%	
- Semi-actief		5,8%	3,8%	
- Semi-inactief		6,3%	1,5%	
- Inactief		3,1%	0,8%	
Tijdsduur beweegactiviteiten (gemiddeld, sd):		149(104)	198 (116)	<0,001
Totaal: actief in minuten per dag				
- Actief transport naar school		12 (16)	13 (15)	ns.
- Sportvereniging		26 (32)	32 (33)	<0,001
- Schoolgym		13 (6)	12 (6)	ns.
- Sporten buiten clubverband		27 (38)	43 (49)	<0,001
- Buitenspelen		70 (63)	96 (67)	<0,001
Inactiviteit				
Inactiviteit norm (TV + computer):				
- Voldoet aan norm (%)	≥ 35%	80%	70%	<0,001
Tijdsduur inactiviteiten (gemiddeld, sd):		77 (84)	98 (87)	<0,001
Totaal: inactief in minuten per dag		48 (52)	59 (53)	0,001
- TV kijken		29 (43)	40 (47)	<0,001
- Computeren				
Voeding				
Voedingsnormen (%):				
- Ontbijt elke dag	≥ 90%	85%	87%	ns.
- Frisdrank, max. 1 glas per dag	≥ 25%	64%	49%	<0,001
Voedingsgedrag (gemiddeld, sd):				
- Ontbijt: dagen per week		6,4 (1,7)	6,5 (1,4)	0,052
- Frisdrank: glazen per week		7,3 (8,0)	9,4 (7,9)	<0,001

Noot. ns. = een niet significant verschil tussen 2009 en 2011

4.2 Ouders

4.2.1 Determinanten

Kennis

Bij de nulmeting werden de projectdoelen voor kennis voor het totaal van 8 stellingen behaald voor twee stellingen over bewegen en twee stellingen over voeding. Bij bewegen waren dat de stelling over het belang van bewegen ("Voldoende bewegen is van belang voor **alle** kinderen" – waar) en de stelling over de relatie tussen TV kijken / computeren en gewicht ("Kinderen die drie uur per dag televisie kijken of computeren worden sneller dik" – waar). Bij voeding ging het om de stellingen over het belang van gezonde voeding ("Gezond eten is van belang voor **alle** kinderen" – waar) en ontbijten ("Kinderen die ontbijten, worden dikker dan kinderen die dat niet doen" – niet waar). Bij de tussenmeting werden voor dezelfde stellingen de onderzoeksdoelen behaald.

Attitude

In totaal waren er vier attitudeprojectdoelstellingen. Bij de nulmeting werd het projectdoel voor attitudes alleen behaald voor ontbijten: 99% van de ouders vond het (heel) belangrijk dat hun kind iedere dag ontbeet. Ook bij de tussenmeting werd het projectdoel alleen voor ontbijten behaald. Elke dag minstens 60 minuten bewegen werd bij beide metingen door ongeveer 72% van de ouders (heel) belangrijk gevonden en zowel bij de nul- als bij de tussenmeting vond zo'n 68% het (heel) belangrijk dat hun kind niet meer dan 2 uur per dag televisie keek / computerde. Het projectdoel over de attitude van ouders ten aanzien van de frisdrankconsumptie van hun kind wordt zowel bij de nul- als bij de tussenmeting door iets minder dan 60% van hen gehaald.

Sociale steun, invloed en aanmoediging

Bijna de helft van de ouders (47%) gaf bij de nulmeting aan dat zij de invloed van hun eigen gedrag op dat van hun kind 'zeer groot' vonden. Bij de tussenmeting werd dit door 35% van de ouders aangegeven. Het projectdoel van 90% wordt hiermee beide metingen niet gehaald. Bovendien lijkt er over tijd een negatieve tendens waarneembaar. Als ouders gevraagd werd hoe vaak zij hun kind aanmoedigen om zich te voldoen aan de normen voor bewegen, ontbijten, frisdrank en TV kijken / computeren, werd het projectdoel "75% van de ouders doet dit altijd" alleen voor ontbijtgedrag gehaald. 95% van de ouders moedigde hun kind bij de nulmeting altijd aan om te ontbijten. Bij de tussenmeting was dit 89%. Voor de andere gedragingen moedigde bij beide metingen minder dan de helft van de ouders hun kind altijd aan om het gezonde gedrag uit te voeren (en rekening houdende met het totaal van BOFT gedragingen dan was dit minder dan 6%). Bij het bieden van steun aan hun kind is eenzelfde patroon zichtbaar. Ook voor steun wordt het onderzoeksdoel zowel bij de nul- als bij de tussenmeting alleen voor ontbijten gehaald en steunde minder dan de helft van de ouders hun kind 'altijd' om te voldoen aan de normen voor bewegen, frisdrank en TV kijken / computeren (14%-41%).

Eigen effectiviteit

Voor eigen effectiviteit werden de projectdoelen behaald als minimaal 75% van de ouders dacht dat het hem/haar zou lukken om hun kind elke dag minimaal 60 minuten te laten bewegen, elke dag te laten ontbijten, niet meer dan één glas frisdrank te laten drinken of niet meer dan 2 uur per dag televisie te laten kijken / computeren. Bij de nulmeting werd dit onderzoeksdoel voor ontbijten ruim (94%) gehaald, maar voor de overige gedragingen niet. Met name bij bewegen was er een klein deel van de ouders die verwachtte hun kind tot dit gedrag te kunnen zetten: 31% bij de nulmeting. Voor

frisdrank en TV kijken / computeren verwachtte meer dan de helft (resp. 63% en 60%) van de ouders dat dit zou lukken. Ook bij de tussenmeting werd het onderzoeksdoel alleen voor ontbijten gehaald (90%). Over de tijd lijkt er een negatieve tendens in de eigen effectiviteit ten aanzien van frisdrank en tv/computer gedrag.

Positieve invloed op gedrag kind

De projectdoelstelling van B-Fit is dat 75% van de ouders het 'helemaal eens' is met de stelling dat zij een positieve invloed op het beweeg-, ontbijt-, frisdrank- en TV/computergedrag van hun kind hebben. Bij de nulmeting werd dit projectdoel gehaald voor ontbijten (80%), maar niet voor de andere gedragingen (bewegen: 24%; frisdrank: 48%; TV/computer: 39%). Bij de tussenmeting was er geen enkel gedrag waarbij het projectdoel werd gehaald.

Tabel 4.3: Determinanten van gedrag bij ouders van basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009 en in 2011.

	Projectdoel B-Fit	2009 n=256	2011 n=114
DETERMINANTEN			
Kennis (% goede antwoord)			
- NNGB	≥ 75%	22%	37%
- Gewicht	≥ 75%	68%	65%
Bewegen totaal (alle drie goed)	≥ 75%	47%	40%
- Belang van bewegen	≥ 75%	99%	97%
- Bewegen en eten	≥ 75%	56%	54%
- TV / computer en gewicht	≥ 75%	80%	75%
Voeding totaal (alle drie goed)	≥ 75%	36%	37%
- Belang van gezond eten	≥ 75%	100%	98%
- Ontbijt	≥ 75%	99%	97%
- Frisdrank	≥ 75%	34%	40%
Attitude (% (heel) belangrijk)			
Totaal BOFT	≥ 90%	40%	44%
- Bewegen	≥ 85%	73%	72%
- Ontbijt	≥ 90%	97%	95%
- Frisdrank	≥ 90%	59%	57%
- TV / computer	≥ 85%	67%	68%
Invloed van gedrag ouder (%)			
- zeer groot	≥ 90%	47%	35%
Aanmoediging (% altijd)			
Totaal BOFT	≥ 75%	4,3%	5,3%
- Bewegen	≥ 75%	11%	13%
- Ontbijt	≥ 75%	95%	89%
- Frisdrank	≥ 75%	43%	35%
- TV / computer	≥ 75%	37%	28%
Steun (% altijd)			
Totaal BOFT	≥ 75%	14%	14%
- Bewegen	≥ 75%	24%	25%
- Ontbijt	≥ 75%	95%	91%
- Frisdrank	≥ 75%	49%	41%
- TV / computer	≥ 75%	44%	36%
Eigen effectiviteit (% zeker wel)			
Totaal BOFT	≥ 75%	18%	20%
- Bewegen	≥ 75%	31%	40%
- Ontbijt	≥ 75%	94%	90%
- Frisdrank	≥ 75%	63%	52%
- TV / computer	≥ 75%	60%	44%
Positieve invloed op gedrag (% helemaal eens)			
Totaal BOFT	≥ 75%	16%	15%
- Bewegen	≥ 75%	24%	23%
- Ontbijt	≥ 75%	80%	66%
- Frisdrank	≥ 75%	48%	35%
- TV / computer	≥ 75%	39%	23%

5 Conclusie en aanbevelingen

In deze factsheet werden de resultaten van de tussenmeting van het onderzoek naar het B-Fitprogramma van de Gelderse Sport Federatie beschreven. Aan B-Fit doen 26 basisscholen mee, met als doel de groei van overgewicht onder jeugdigen van 2 tot en met 18 jaar te voorkomen en te stabiliseren. De nulmeting van het onderzoek werd uitgevoerd in 2009, de tussenmeting werd gedaan in 2011. In dit onderzoek werd naast een observatie van gehaalde resultaten bij de tussenmeting, tevens gekeken naar veranderingen tussen de nul- en de tussenmeting in gewicht, gezondheidsgedrag (de zogenaamde BOFT gedragingen) en determinanten van dit gezondheidsgedrag. Leerlingen die op beide momenten deelnamen aan het onderzoek verschilden niet van de leerlingen die alleen bij de nulmeting participeerden.

Uitkomsten op projectdoelstellingen: leerlingen

In de resultatensectie werd gekeken naar het al dan niet behalen van de voor het B-fit project vooraf bepaalde doelstellingen op de determinanten van gedrag, gezondheidsgedrag en gewicht. De belangrijkste doelstelling van B-fit is om te voorkomen dat er een verdere toename van (ernstig)overgewicht is bij leerlingen. Deze tussenrapportage laat zien dat het percentage leerlingen met overgewicht en obesitas tussen de nul- en de tussenmeting iets is afgenomen. Deze afname was vooral gerelateerd aan het aantal leerlingen dat bij de nulmeting overgewicht had en bij de tussenmeting een gezond gewicht: de meeste leerlingen (85%) bleven over de tijd stabiel.

Voor determinanten van gedrag waren voorafgaande aan het project de volgende doelstellingen bepaald:

- tenminste 75% van de leerlingen heeft voldoende kennis ten aanzien van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en gezond gewicht
- tenminste 90% heeft adequate beweeg en voedingskennis
- tenminste 75% heeft een positieve attitude ten aanzien van de BOFT gedragingen
- tenminste 50% rapporteert eigen effectiviteit om de BOFT gedragingen uit te voeren

Bij de nulmeting voldeden de leerlingen al aan de projectdoelstellingen ten aanzien van kennis over het belang van bewegen, kennis over het belang van gezond eten en kennis over ontbijten. Voor attitude werd deze projectdoelstellingen niet gehaald en voor eigen effectiviteit de alleen die projectdoelstellingen ten aanzien van bewegen en ontbijten. Bij de tussenmeting werden op het gebied van kennis en eigen effectiviteit dezelfde projectdoelstellingen gehaald als bij de nulmeting. Daar waar er op kennisniveau wel positieve veranderingen waren te zien voor een vijftal kennisaspecten, bleek er voor eigen effectiviteit geen verandering te constateren.

Voor attitude werden de projectdoelstellingen ten aanzien van bewegen en ontbijten bij de tussenmeting (bijna) gehaald. Opvallend is dat de doelstellingen over determinanten die betrekking hebben op 'elke dag ontbijten' vrijwel altijd gehaald worden, die over bewegen soms, maar niet altijd, en die over 'maximaal 1 glas frisdrank per dag' en TV kijken / computeren nooit. Voor deze twee laatste doelstellingen is ook geen positieve verandering in de tijd te zien. In tegenstelling tot de andere twee gedragingen gaat het hier om het verminderen van ongewenst gedrag, in plaats van het verbeteren van

gezond gedrag. Ook als we kijken naar eigen effectiviteit, dan zien we dat met name de projectdoelen voor deze gedragingen gericht op reduceren van ongewenst gedrag veel minder gehaald worden.

Als gekeken wordt naar het halen van de normen die er zijn voor gezond gedrag is te zien dat het percentage leerlingen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is toegenomen van 85% bij de nulmeting naar 94% bij de tussenmeting, waarmee het onderzoeksdoel ($\geq 90\%$) behaald wordt. Qua beweegactiviteiten werd de grootste toename, gemiddeld resp. 26 en 16 minuten per dag extra, gezien bij buitenspelen en sporten buiten clubverband. Hierbij dient wel te worden opgemerkt dat de metingen bij de voormeting respectievelijk in het najaar en de metingen van de tussenmeting in het voorjaar hebben plaatsgevonden. Mogelijk dat het meetmoment dan ook van invloed zijn geweest op de metingen zelf. Voor de inactiviteitsnorm wordt de projectdoelstelling ($\geq 35\%$) op beide meetmomenten gehaald, hoewel het percentage leerlingen dat aan de norm voldeed wel iets daalde: van 80% naar 70%. Dit geldt ook voor de norm op het gebied van frisdrankconsumptie ($\geq 25\%$). Hier was een daling van 64% naar 49% te zien. Voor ontbijtgedrag wordt de projectdoelstelling beide meetmomenten niet gehaald, maar met $\geq 90\%$ van de leerlingen die aan deze norm moest voldoen, ligt de projectdoelstelling ook een stuk hoger dan die voor inactiviteit en frisdrankconsumptie.

Uitkomsten op projectdoelstellingen: ouders

Gekeken naar de antwoorden die ouders gaven op de vragen over de determinanten van bewegen, ontbijten, frisdrank en TV kijken / computeren, valt op dat de projectdoelstellingen op het gebied van ontbijten er uit springen. Vrijwel altijd, met uitzondering van de determinant 'positieve invloed' in de tussenmeting, werd de projectdoelstelling over ontbijten gehaald. De projectdoelstellingen over de andere drie gedragingen werden alleen bij de determinant 'kennis' gehaald voor bewegen en TV kijken / computeren. Voor frisdrank werd geen van de projectdoelstellingen behaald. Voor wat betreft sociale invloed en eigen effectiviteit was er bij de nulmeting nog veel winst te behalen, en dit lijkt nog relevanter bij de tussenmeting. Hier is dus zeker aandacht vereist.

Aanbevelingen

Op basis van de tussenmeting valt enerzijds te constateren dat er positieve veranderingen in gezond gewicht zijn waar te nemen over tijd: Meer leerlingen rapporteren een gezond gewicht. Tevens is een deel van de projectdoelstellingen bereikt en lijkt het nu van belang om deze in de tijd te handhaven.

Op basis van de resultaten van de nul- en de tussenmeting is er nog ruimte voor verbetering op een aantal projectdoelstellingen. Voor ontbijt worden de meeste doelstellingen behaald. Bij leerlingen ook nog een aantal op het gebied van bewegen. Met name voor de determinanten van maximaal 1 glas frisdrank per dag en niet meer dan 2 uur per dag TV kijken / computeren lijkt nog verbetering te behalen. De projectdoelstellingen voor frisdrank en inactiviteit worden wel gehaald, maar op basis van de resultaten op de determinanten en de afname in het aantal leerlingen dat de frisdrank norm haalt, lijkt er reden om hier blijvend aandacht aan te besteden. Specifiek, lijkt er meer aandacht nodig daar waar het gaat om het ongedaan maken van gewoontegedrag (van voornamelijk ongezonde gedragingen). Bij ouders valt op dat de projectdoelstellingen met betrekking tot de determinanten van 'elke dag ontbijten' vrijwel allemaal gehaald worden bij beide metingen. Bij de andere gedragingen is te zien dat meer dan de helft van de ouders wel de kennis over het gezonde gedrag heeft en het (heel) belangrijk vindt. Toch is het percentage ouders dat hun kind altijd aanmoedigt,

steunt of denkt dat zij positieve invloed hebben op het gedrag van hun kind lager dan 50%, en is niet verbeterd in de tijd. Deze elementen van (perceptie van) sociale invloed zouden in het B-Fit programma zeker meer aandacht mogen krijgen.

Voor de eindmeting in 2012 is het van belang dat de positieve veranderingen in gezond gewicht en de BOFT gedragingen gehandhaafd blijven. Tevens zal dan duidelijk worden of het gelukt is om de verbeteringen met betrekking tot vooralsnog niet gehaalde projectdoelstellingen dan toch verwezenlijkt zijn daar waar het gaat om determinanten bij leerlingen en bij ouders.

6 Referenties

American Academy of Pediatrics. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107:423-6.

Blanson Henkemans OA, Verheijden MW. Factsheet nulmeting B-Fit bij kinderen en volwassenen. Leiden: TNO, 2010.

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1240-3.

RIVM. Nationaal Kompas Volksgezondheid. Gezondheidsdeterminanten > Persoonsgebonden > Lichaamsgewicht. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Van: www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/lichaamsgewicht/. Bilthoven: RIVM, 2011.

TNO. Factsheet Resultaten Vijfde Landelijke Groeistudie TNO. Leiden: TNO, 2010.

A Vragenlijsten voor leerlingen

In deze vragenlijst zitten vragen over wat je doet, over wat je weet en over wat je vindt. Kies het antwoord dat het beste bij je past. Je kunt steeds maar één antwoord geven.

Let op: het is belangrijk dat je eerlijk antwoord op de vragen geeft!

Veel succes.

Algemene vragen

1. Ben je een jongen of een meisje

jongen

meisje

2. Wat is je geboortedatum? (bijvoorbeeld 05/10/1999)

Dag/maand/jaar __ / __ / ____

3. Hoe heet je?

Voornaam:

Achternaam:

4. Heb jij een e-mail adres waarop we je kunnen bereiken?

nee

ja, namelijk:

5. In welk land ben jij geboren? En in welk land zijn je vader en moeder geboren?

Jij zelf

Je vader

Je moeder

Nederland

Nederland

Nederland

Turkije

Turkije

Turkije

Suriname

Suriname

Suriname

Marokko

Marokko

Marokko

Nederlandse Antillen

Nederlandse Antillen

Nederlandse Antillen

Aruba

Aruba

Aruba

Weet ik niet

Weet ik niet

Weet ik niet

Ander land

Ander land

Ander land

6. Op welke school zit je?

basisschool

middelbare school

<< voor de basisschool>>

7. Hoe heet de school waarop je zit?

8. In welke groep zit je?

 groep 5 groep 6 groep 7 groep 8

<< Voor de middelbare school >>

9. Hoe heet de school waarop je zit?

10. In welke klas zit je?

 1^e klas 2^e klas 3^e klas**Wat is waar?**

11. Welke van de volgende zinnen is wáár? Kinderen moeten voor hun gezondheid:

 iedere dag minstens 30 minuten bewegen op minstens 5 dagen per week minstens 30 minuten bewegen iedere dag minstens 60 minuten bewegen op minstens 5 dagen minstens 60 minuten bewegen

12. De volgende stellingen gaan over gewicht, over sport en bewegen en over eten en drinken.

Wil je steeds aankruisen of de stelling volgens jou waar of niet waar is.

		Dat is waar	Dat is niet waar
1	Kinderen die te zwaar zijn worden sneller ziek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Voldoende bewegen en sporten is belangrijk voor alle kinderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Als je veel beweegt kun je meer eten zonder te zwaar te worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Kinderen die drie uur per dag televisie kijken of computeren worden sneller dik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Gezond eten is belangrijk voor alle kinderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Kinderen die ontbijten, worden dikker dan kinderen die dat niet doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Van een glas appelsap wordt je net zo dik als van een glas cola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Wat vond je van de vragen hierboven?

 ik vond ze heel moeilijk ik vond ze moeilijk het ging wel ik vond ze makkelijk ik vond ze heel makkelijk

Wat is belangrijk?

14. Hoe belangrijk vind je de volgende dingen voor jezelf?

	heel onbelangri jk	onbelangri jk	Beetje onbelangri jk	niet belangrijk, niet onbelanri	Beetje belangrijk	belangrijk	heel belangrijk
1. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Iedere dag ontbijten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gaat het lukken?

15. Stel je eens voor dat je de volgende dingen wil gaan doen. Zou dat lukken, denk je?

	Zeker wel	Waarschijnlijk wel	Misschien wel, misschien niet	Waarschijnlijk niet	Zeker niet
1. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Iedere dag ontbijten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bewegen

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging. Denk bij het invullen van de volgende vragen aan een gewone week.

16. Hoeveel dagen per week ga jij lopend of zelf fietsend naar school?

Denk hierbij aan een normale 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

17. Hoe lang ben je meestal lopend of zelf fietsend per dag onderweg van huis naar school en van school naar huis?

Tel de minuten van de ochtend en middag bij elkaar op. Denk hierbij aan een gewone week.

- korter dan 10 minuten per dag
- 10 tot 20 minuten per dag
- 20 tot 30 minuten per dag
- 30 minuten tot een uur per dag
- een uur per dag of langer

18. Hoeveel keer per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen, enz?

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

19. Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en), sportclub(s) of sportscholen?

- ja
- nee

20. Hoeveel keer per week sport je bij een vereniging/club/sportschool (buiten school)?

Zwemmen, voetballen, paardrijden, ballet, enz. 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

21. Hoe lang per keer sport je meestal bij deze vereniging/club/sportschool?

Denk hierbij aan een gewone week.

- korter 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

22. Hoeveel keer per week doe je zelf aan sport (na school)? Sporten bij een sportvereniging hoort hier niet bij.

We bedoelen hier bijvoorbeeld: zwemmen, voetballen, hardlopen, joggen, tennis, wielrennen enz. Denk hierbij aan de afgelopen week.

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

23. Hoe lang per keer sport je zelf meestal?

Denk hierbij aan een gewone week. Sporten bij een sportvereniging/sportclub/sportschool hier niet bij tellen.

- O korter dan een half uur per keer
- O een half uur tot 1 uur per keer
- O 1 tot 2 uur per keer
- O 2 tot 3 uur per keer
- O 3 uur per keer of langer

24. Hoeveel dagen per week speel jij buiten (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een gewone week.

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

25. Hoe lang per keer speel je meestal uit (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een gewone week.

- O korter dan een half uur per keer
- O een half uur tot 1 uur per keer
- O 1 tot 2 uur per keer
- O 2 tot 3 uur per keer
- O 3 uur per keer of langer

De volgende vragen gaan over ontbijten en frisdranken.

26. Hoeveel dagen per week ontbijt jij? (dat is eten nadat je 's ochtends bent opgestaan)

- O Ik ontbijt (bijna) nooit
- O 1 dag per week
- O 2 dagen per week
- O 3 dagen per week
- O 4 dagen per week
- O 5 dagen per week
- O 6 dagen per week
- O Elke dag

27. Hoeveel dagen per week drink jij frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, icetea, of dubbelfriss) of aanmaaklimonade (zoals ranja, Roosvicee, diksap of lessini)? light frisdrank niet meetellen, vruchtensap wel 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

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

- 1 glas per dag
- 2 glazen per dag
- 3 glazen per dag
- Meer dan 3 glazen per dag

De volgende vragen gaan over TV kijken en computeren.

29. Hoeveel dagen per week kijk jij 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

30. Hoe lang per dag kijk je meestal TV/Video/DVD?

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

31. 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

32. Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer of Internet (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

3 uur per dag of langer

Hiermee ben je aan het einde gekomen van de vragenlijst. Hartelijk bedankt voor het invullen! Over een jaar zullen we je nog eens vragen om een vragenlijst in te vullen. We hopen dat je dan weer meedoet!

B Vragenlijst voor ouders

Beste ouder of verzorger,

Om het actieprogramma B-Fit te evalueren, willen we u vragen deze vragenlijst in te vullen. In de vragenlijst worden vragen gesteld over uw kennis op het gebied van gezondheid en uw invloed op het gedrag van uw kind.

Indien u meerdere kinderen heeft, verzoeken wij u deze vragenlijst alleen in te vullen met betrekking tot het kind waarover u een brief heeft ontvangen. Het kan zijn dat u te zijner tijd ook gevraagd wordt eenzelfde vragenlijst voor (één van) uw andere kind(eren) in te vullen.

Het invullen van deze vragenlijst duurt 5 tot 10 minuten.

De gegevens van het onderzoek zullen vanzelfsprekend vertrouwelijk behandeld worden.

Wilt u hier meer over weten, kijk dan op www.gelderlandb-fit.nl onder het kopje 'Meer over B-Fit'.

Algemene vragen

1. Wat is uw voor- en achternaam?

Voornaam:

Achternaam:

2. Wat is uw geslacht?

man

vrouw?

3. Heeft u een e-mail adres waarop we u kunnen bereiken?

nee

ja, namelijk:

4. Op wat voor school zit uw kind?

basisschool

middelbare school

<< voor de basisschool >>

5. Hoe heet de school waarop uw kind zit?

<< Voor de middelbare school >>

7. Hoe heet de school waarop uw kind zit?

6. In welke groep zit uw kind?

groep 5

groep 6

groep 7

groep 8

8. In welke klas zit uw kind?

1^e klas

2^e klas

3^e klas

Wat is waar?

9. Welke van de volgende zinnen is wáár? Kinderen moeten volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen:

- Iedere dag minstens 30 minuten bewegen
- Op minstens 5 dagen per week minstens 30 minuten bewegen
- Iedere dag minstens 60 minuten bewegen
- Op minstens 5 dagen minstens 60 minuten bewegen

10. De volgende stellingen gaan over gewicht, over sport en bewegen en over eten en drinken. Wilt u steeds aankruisen of de stelling volgens u waar of niet waar is.

		Dat is waar	Dat is niet waar
1	Kinderen die te zwaar zijn worden sneller ziek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Voldoende bewegen en sporten is belangrijk voor alle kinderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Als je veel beweegt kun je meer eten zonder te zwaar te worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Kinderen die drie uur per dag televisie kijken of computeren worden sneller dik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Gezond eten is belangrijk voor alle kinderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Kinderen die ontbijten, worden dikker dan kinderen die dat niet doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Van een glas appelsap word je net zo dik als van een glas cola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Wat vond u van de vragen hierboven?

- ik vond ze heel moeilijk
- ik vond ze moeilijk
- het ging wel
- ik vond ze makkelijk
- ik vond ze heel makkelijk

Wat is uw invloed?

De volgende vragen gaan over hoe u met uw kind omgaat. U kunt uw mening geven door het rondje aan te vinken dat het beste bij u past.

12. Hoe groot is volgens u de invloed van uw eigen gedrag op het gedrag van uw kind?

- zeer groot
- groot
- niet groot, niet klein
- klein
- zeer klein

13. Moedigt u uw kind aan om:

	altijd	Meestal wel	Soms wel, soms niet	Meestal niet	nooit
Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iedere dag ontbijten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Steunt u uw kind om:

	altijd	Meestal wel	Soms wel, soms niet	Meestal niet	nooit
Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iedere dag ontbijten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wat is belangrijk?

15. Hoe belangrijk vindt u de volgende dingen voor uw kind?

	heel onbelangri- jk	onbelangri- jk	Beetje onbelangri- jk	niet belangrijk, niet onbelangri- jk	Beetje belangrijk	belangrijk	heel belangrijk
1. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Iedere dag ontbijten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wat gaat lukken?

16. Stelt u zich eens voor dat u de volgende dingen bij u kunt wilt bereiken. Zou dat lukken, denkt u?

	Zeker wel	Waarschijnlijk wel	Misschien wel, misschien niet	Waarschijnlijk niet	Zeker niet
1. Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Iedere dag ontbijten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wat doet u?

17. De laatste vragen gaan over uzelf. Er zijn daarbij geen goede of foute antwoorden. Het is wel erg belangrijk dat u eerlijk antwoord geeft.

Ik heb een positieve invloed op het gedrag van mijn kind, als het gaat over:

	helemaal mee oneens	mee oneens	ik twijfel	mee eens	helemaal mee eens
Minstens 60 minuten per dag bewegen en sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iedere dag ontbijten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet meer dan 1 glas frisdrank per dag drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet meer dan 2 uur per dag tv kijken en computeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hiermee bent u aan het einde gekomen van de vragenlijst. Wij willen u hartelijk danken voor het invullen. Over een jaar zullen we u nog eens vragen om een vragenlijst in te vullen. We hopen dat u dan weer meedoet.

C Tabel met gewicht, determinanten en BOFT gedragingen bij basisschoolleerlingen van B-Fit in 2009, 2011 en in zowel 2009 als 2011.

	Projectdoel B-Fit	2009 n=806	2011 n=1175	2009 en 2011 n=539		
GEWICHT						
BMI-categorie ¹						p-waarde
- Ernstig ondergewicht		1,4%	1,1%	1,7%	1,1%	<0,001
- Ondergewicht		6,2%	6,2%	6,1%	6,3%	
- Gezond gewicht		69,6%	75,7%	71,4%	75,3%	
- Overgewicht	=<	18,7%	14,0%	17,3%	14,8%	
- Obesitas	=<	4,2%	3,1%	3,5%	2,4%	
DETERMINANTEN						
Kennis (% goede antwoord)						
- NNGB	≥ 75%	21,0%	33,0%	20,6%	36,8%	<0,001
- Gewicht	≥ 75%	48,4%	63,2%	51,3%	71,7%	<0,001
Bewegen totaal (alle drie goed)	≥ 90%	27,6%	30,3%	30,0%	33,5%	ns.
	≥ 90%	96,3%	97,6%	96,5%	99,0%	<.05
- Belang van bewegen	≥ 90%	64,1%	65,0%	67,2%	62,9%	ns.
- Bewegen en eten	≥ 90%	45,0%	51,7%	45,6%	57,5%	<0,001
- TV / computer en gewicht						
Voeding totaal (alle drie goed)	≥ 90%	17,1%	15,8%	17,3%	17,3%	ns.
	≥ 90%	98,4%	96,9%	99,0%	97,5%	ns.
- Belang van gezond eten	≥ 90%	88,2%	91,3%	90,3%	94,6%	0,010
	≥ 90%	20,1%	19,7%	19,4%	19,8%	ns.
- Ontbijt						
- Frisdrank						
Attitude (% (heel) belangrijk)						
Totaal BOFT	≥ 75%	12,7%	13,9%	13,1%	14,7%	ns.
- Bewegen	≥ 75%	57,8%	70,5%	58,5%	73,6%	<.001
- Ontbijt	≥ 75%	69,9%	80,4%	71,8%	83,9%	<0,001
- Frisdrank	≥ 75%	26,7%	26,0%	27,3%	27,1%	ns.
- TV / computer	≥ 75%	38,3%	40,8%	39,8%	39,3%	ns.
Eigen effectiviteit (% zeker wel)						
Totaal BOFT	≥ 50%	13,0%	13,4%	15,1%	15,5%	ns.
- Bewegen	≥ 50%	49,2%	53,1%	51,8%	55,5%	ns.
- Ontbijt	≥ 50%	87,1%	85,4%	86,7%	86,3%	ns.
- Frisdrank	≥ 50%	34,5%	33,5%	35,8%	37,6%	ns.
- TV / computer	≥ 50%	37,5%	35,3%	40,1%	36,0%	ns.
GEDRAG						

Bewegen						
NNGB categorie (%):						<0,001
- Normactief	≥ 90%	84,1%	91,4%	84,8%	94,0%	
- Semi-actief		6,1%	4,5%	5,8%	3,8%	
- Semi-inactief		6,8%	2,3%	6,3%	1,5%	
- Inactief		3,0%	1,8%	3,1%	0,8%	
Tijdsduur beweegactiviteiten (gemiddeld, sd):		147 (101)	187 (117)	149 (104)	198 (116)	<0,001
Totaal: actief in minuten per dag		13 (17)	14 (17)	12 (16)	13 (15)	ns.
- Actief transport naar school		24 (31)	30 (34)	26 (32)	32 (33)	<0,001
- Sportvereniging		13 (7)	12 (6)	13 (6)	12 (6)	ns.
- Schoolgym		26 (36)	38 (47)	27 (38)	43 (49)	<0,001
- Sporten buiten clubverband		70 (63)	86 (67)	70 (63)	96 (67)	
- Buitenspelen						
Inactiviteit						
Inactiviteit norm (TV + computer):	≥ 35%	78,7%	73,0%	79,5%	70,0%	McNemar <0,001
- Voldoet aan norm (%)						
Tijdsduur inactiviteiten (gemiddeld, sd):		78 (83)	94 (92)	77 (84)	98 (87)	t-toets <0,001
Totaal: inactief in minuten per dag		49 (54)	56 (56)	48 (52)	59 (53)	0,001
- TV kijken		29 (44)	39 (49)	29 (43)	40 (47)	<0,001
- Computeren						
Voeding						
Voedingsnormen (%):						McNemar ns.
- Ontbijt elke dag	≥ 90%	84,2%	85,9%	85,1%	87,0%	
- Frisdrank, max. 1 glas per dag	≥ 25%	63,0%	53,0%	64,0%	49,2%	<0,001
Voedingsgedrag (gemiddeld, sd):		6,3 (1,7)	6,4 (1,6)	6,4 (1,7)	6,5 (1,4)	t-toets 0,052
- Ontbijt: dagen per week		7,6 (8,2)	9,1 (8,2)	7,3 (8,0)	9,4 (7,9)	<0,001
- Frisdrank: glazen per week						
GEWICHT						
BMI-categorie*						χ ² -toets <0,07
- Ernstig ondergewicht		1,4%	1,1%	1,7%	1,1%	
- Ondergewicht		6,2%	6,2%	6,1%	6,3%	
- Gezond gewicht		69,6%	75,7%	71,4%	75,3%	
- Overgewicht	≡<	18,7%	14,0%	17,3%	14,8%	
- Obesitas	≡<	4,2%	3,1%	3,5%	2,4%	