

TNO-rapport

TNO 2013 R12037

Monitor Convenant Gezond Gewicht 2013

(Determinanten van) beweeg- en eetgedrag van kinderen
(4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar)

**Behavioural and Societal
Sciences**

Wassenaarseweg 56
2333 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 88 866 90 00
F +31 88 866 06 10
infodesk@tno.nl

Datum	December 2013
Auteur(s)	M. van der Klauw M.W. Verheijden J.D. Slinger
Aantal pagina's	80 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	6
Opdrachtgever	Convenant Gezond Gewicht
Projectnummer	031.20644

Alle rechten voorbehouden.

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

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

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

© 2013 TNO

Samenvatting

Het Convenant Gezond Gewicht (CGG) is een uniek samenwerkingsverband van 26 partijen afkomstig van (rijks- en lokale) overheden, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties. Zij zetten zich gezamenlijk in om de stijgende trend in overgewicht en obesitas om te buigen in een daling. Ter evaluatie van de doelen van het Convenant rapporteert TNO jaarlijks van 2010 tot en met 2014 over (de determinanten van) beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18 jaar en ouder). In het huidige rapport worden de cijfers over 2013 beschreven en wordt ook gekeken of er ten opzichte van 2012 verschillen zijn in (determinanten van) beweeg- en eetgedrag van de Nederlandse bevolking.

Methoden

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

Resultaten

In 2013 bestond de totale steekproef uit 592 ouders/verzorgers van kinderen van 4 tot en met 11 jaar, 424 jongeren van 12 tot en met 17 jaar en 4149 volwassenen van 18 jaar en ouder.

Kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar

Het beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar biedt nog zeker ruimte voor verbetering. Hoewel een groot deel van de kinderen lid is van een sportvereniging (82%), voldoen de meeste kinderen niet aan de beweegnormen (NNGB 21%; fitnorm 36%), is één op de tien kinderen inactief en overschrijden veel kinderen de norm van maximaal twee uur per dag tv kijken of computeren (37%). Ook wat betreft groente en fruit eten is er nog verbetering nodig; slechts een klein deel van de kinderen voldoet in 2013 aan de groentenorm (7%) of de fruitnorm (30%). Een lichtpuntje in het gezondheidsgedrag van kinderen is ontbijten (97% doet dit dagelijks) en buitenspelen (73% doet dit dagelijks).

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag van deze leeftijdsgroep blijkt dat op het terrein van attitudes en sociale invloed nog duidelijk winst te behalen is: slechts een derde (32%) van de kinderen vindt het prettig om gezonder te eten dan zij nu al doen. Een groot deel van de kinderen (respectievelijk 35% en 53%) wordt door andere kinderen niet gestimuleerd om meer te bewegen of gezonder te eten; respectievelijk 66% en 49% wordt hierin niet gestimuleerd door hun ouders. Het merendeel van de ouders van kinderen van 4 tot en met 11 jaar vindt het bovendien (heel) onnodig voor hun kind om meer te gaan bewegen (72%) of gezonder te gaan eten (58%). Positief is wel de eigen-effectiviteitsverwachting van kinderen wat betreft meer bewegen en gezonder eten. Een groot deel van de ouders rapporteert dat het de kinderen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen (87%) of

gezonder te eten (70%) als ze dit echt zouden willen. Op bijna twee derde van de scholen (63%) van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar draagt de school bij aan het voorkomen of verminderen van overgewicht bij kinderen. Dit betreft onder andere beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen.

Wat betreft de vergelijking met 2012, valt op dat het aandeel kinderen dat lid is van een sportvereniging in 2013 hoger is (82%) dan in 2012 (72%). Andere positieve punten zijn het gedaalde percentage kinderen (van 51% naar 37%) dat meer dan twee uur per dag tv kijkt en/of computert en het gestegen aandeel scholen met aanbod ter voorkoming of vermindering van overgewicht (63% in 2013 t.o.v. 55% in 2012). Daar tegenover staan ook enkele ongunstige veranderingen in de determinanten van beweeggedrag, waaronder de toegenomen mate waarin ouders denken dat het hun kind (heel) slecht zou lukken om gezonder te eten als hij/zij dat echt zou willen (van 4% naar 11%; nog steeds een relatief kleine groep) en het afgenomen aanbod van naschoolse sport- en beweegactiviteiten (van 16% naar 10%). Ook vinden ouders het in toegenomen mate (heel) slecht (van 1% naar 3%) en (heel) onprettig (van 3% naar 7%) dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen. Al vindt het grootste gedeelte van de ouders de media-aandacht nog steeds (heel) goed (89%) en (heel) prettig (70%).

Jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar

Ook voor jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar biedt het beweeg- en eetgedrag ruimte voor verbetering. Dit geldt met name voor het voldoen aan de NNGB (13%), de fitnorm (35%) en voor het zitten op een gemiddelde schooldag (6,7 uur op school, 3,5 uur na schooltijd) of zitten/ liggen op een vrije dag (5,8 uur). Ook wat betreft het eten van groente (9%) en fruit (25%) is nog veel winst te behalen bij jongeren. Wel ontbijt een groot deel (80%) van de jongeren dagelijks, waarmee zij voldoen aan de ontbijtnorm.

Gekeken naar de determinanten van beweeg- en eetgedrag is er voor jongeren, net als bij kinderen, winst te behalen in de mate waarin zij gestimuleerd worden door anderen om meer te bewegen en gezonder te eten. Een groot deel van de jongeren wordt door andere kinderen (respectievelijk 35% en 53%) niet gestimuleerd om meer te bewegen of gezonder te eten; respectievelijk 72% en 56% wordt niet gestimuleerd door hun ouders. Ook staan nog steeds veel jongeren zelden of nooit stil bij de vraag of ze niet te dik worden (48%), voldoende beweging hebben (52%) of gezond eten (43%). Positief is wel de eigen-effectiviteitsverwachting van jongeren wat betreft meer bewegen en gezonder eten. Het merendeel van de jongeren zegt dat het hen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen (72%) of gezonder te eten (64%) als ze dit echt zouden willen. Bijna 1 op de 3 jongeren (32%) geeft aan dat de school bijdraagt aan het verminderen of voorkomen van overgewicht. Dit betreft onder andere een gezond assortiment in de kantine.

Er zijn een aantal veranderingen in 2013 ten opzichte van 2012. Het aandeel jongeren dat voldoet aan de fitnorm is in 2013 lager (35%) dan in 2012 (43%) en het aandeel jongeren dat inactief is, valt in 2013 hoger uit (22%) dan in 2012 (16%). Wat betreft determinanten is er een gunstige verandering in de mate waarin jongeren vaak stil staan bij de vraag of ze niet te dik worden (26% in 2013; 11% in 2012), voldoende beweging hebben (15% in 2013; 5% in 2012) of gezond eten (29% in 2013; 13% in 2012), al staat nog steeds een groot deel van de jongeren hier zelden of nooit bij stil.

Volwassenen van 18 jaar en ouder

Het beweeg- en eetgedrag van volwassenen ouder dan 18 jaar kan op sommige vlakken beter. Dit geldt met name voor het voldoen aan de beweegnormen (fitnorm 21%; NNGB 58%). Echter, slechts een kleine groep volwassenen is inactief (7%). Gemiddeld brengen volwassenen zo'n 5,6 uur zittend door op een werkdag, 3,7 uur na werktijd en zitten/liggen zij gemiddeld 5,3 uur op een vrije dag. Het eten van voldoende groente (30%; fruitnorm 44%) kan nog een impuls gebruiken. Bijna driekwart van de volwassenen (74%) ontbijt dagelijks.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag blijkt dat ook volwassenen nog stappen kunnen maken. Dit betreft onder andere de sociale steun van anderen om meer te bewegen (52% geeft aan niet gestimuleerd te worden) en gezonder te eten (42% geeft aan niet gestimuleerd te worden). Wel zijn veel volwassenen (86%) op de hoogte dat zij minimaal 30 minuten moeten bewegen per dag en heeft meer dan de helft een positieve cognitieve attitude over meer beweging (61%) en gezondere voeding (86%). Van de werkende volwassenen geeft iets meer dan een kwart (28%) aan dat het bedrijf activiteiten aanbiedt om beweging te stimuleren. Dit betreft onder andere (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten voor fitness buiten het bedrijf (48%).

Er zijn een aantal veranderingen in 2013 ten opzichte van 2012. Iets minder volwassenen vindt het (heel) goed om meer te gaan bewegen dan zij nu doen (61% in 2013; 68% in 2012) en iets minder volwassenen weten dat zij voor een goede gezondheid minimaal 30 minuten moeten bewegen (86% in 2013; 88% in 2012), hoewel nog steeds een groot deel van de volwassenen dit wel weet. Ook weten volwassenen in 2013 iets vaker niet in welke mate ze stil gestaan hebben bij of ze niet te dik worden (2,5% in 2013; 1,5% in 2012) voldoende beweging hebben (2,8% in 2013; 1,6% 2012) of gezond eten (2,4% in 2013; 1,3% in 2012).

Conclusie

De cijfers over het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in 2013 schetsen een tweezijdig beeld. Op sommige vlakken is het beeld van het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen positief en zijn er enkele positieve veranderingen in het beweeggedrag van kinderen ten opzichte van vorig jaar, waaronder een toename in sportlidmaatschap en een daling in de tijd die computerend en tv-kijkend wordt doorgebracht door kinderen. Echter, op een aantal belangrijke punten laten de cijfers nog steeds een ongunstig beeld zien en zijn er ook enkele negatieve veranderingen ten opzichte van vorige jaar: nog steeds een groot deel van de kinderen, jongeren en volwassenen beweegt onvoldoende en eet onvoldoende groente en fruit. Het aandeel jongeren dat voldoet aan de fitnorm is bovendien afgenomen ten opzichte van 2012, terwijl het aandeel jongeren dat inactief is, is gestegen. Er is dus nog zeker inspanning vereist om overgewicht en obesitas onder kinderen, jongeren en volwassenen terug te dringen en de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht te bereiken.

De determinanten van beweeg- en eetgedrag bieden hier aanknopingspunten voor en geven richtingen waarop de partijen van het Convenant Gezond Gewicht hun pijlen extra zouden kunnen richten. Opmerkelijk is dat veel ouders het niet nodig vinden dat hun kinderen meer gaan bewegen of gezonder gaan eten, maar dat ook kinderen, jongeren en volwassenen matig gestimuleerd worden door anderen in hun omgeving om meer te gaan bewegen en gezonder te eten. Gezien de voorbeeldrol die ouders vervullen en de belangrijke rol die klasgenoten, vrienden en

collega's spelen in het bevorderen van gezond gedrag zijn dit zorgwekkende cijfers. Scholen en bedrijven vormen een belangrijke plek om het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in Nederland te verbeteren. De huidige ontwikkelingen vragen daarom om een vergroting van hun bijdrage aan het aanbod van activiteiten.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
1	Inleiding	8
1.1	Leeswijzer	8
2	Onderzoeksopzet	10
2.1	Dataverzameling.....	10
2.2	Vragenlijsten in OBiN	10
2.3	Gehanteerd theoretisch raamwerk.....	11
2.4	Gehanteerde gedragsnormen.....	12
2.5	Data analyse	13
2.6	Deelnemers	13
3	Resultaten voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar	15
3.1	Determinanten van beweeggedrag.....	15
3.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	16
3.3	Determinanten van eetgedrag	17
3.4	Eetgedrag.....	18
3.5	Determinanten van een gezond gewicht.....	19
3.6	Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind.....	19
3.7	Aanbod van activiteiten op scholen	20
4	Resultaten voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar	22
4.1	Determinanten van beweeggedrag.....	22
4.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	23
4.3	Determinanten van eetgedrag	24
4.4	Eetgedrag.....	25
4.5	Determinanten van een gezond gewicht.....	26
4.6	Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind.....	27
4.7	Aanbod van activiteiten op scholen	27
5	Resultaten voor volwassenen van 18 jaar en ouder	29
5.1	Determinanten van beweeggedrag.....	29
5.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	30
5.3	Determinanten van eetgedrag	31
5.4	Eetgedrag.....	32
5.5	Determinanten van een gezond gewicht.....	33
5.6	Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven.....	34
6	Discussie, conclusie en aanbevelingen	36
6.1	Samenvatting van de resultaten	36
6.2	Methodologische kanttekeningen	38
6.3	Conclusie.....	39
6.4	Aanbevelingen.....	39

7 Literatuur..... 42

Bijlage(n)

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

1 Inleiding

Het aantal kinderen, jongeren en volwassenen dat te zwaar is in Nederland is een groot probleem. Om overgewicht en obesitas aan te pakken is op 23 november 2009 tijdens de Nationale Balans Top in Den Haag het Convenant Gezond Gewicht getekend. Het Convenant Gezond Gewicht (hierna: het convenant) is een uniek samenwerkingsverband van in totaal 26 partijen afkomstig van (rijks- en lokale) overheden, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties, die zich gezamenlijk inzetten om overgewicht en obesitas aan te pakken. Het convenant loopt van 2010 tot en met 2014 en heeft voor die periode een drietal doelstellingen opgesteld (artikel 1 van het convenant):

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

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

Ter evaluatie van de doelen van het convenant rapporteert TNO, in opdracht van het convenant, jaarlijks van 2010 tot en met 2014 over (determinanten van) beweeg- en eetgedrag van de Nederlandse bevolking. Dit rapport beschrijft de stand van zaken in 2013 en vergelijkt deze met de resultaten van 2012 (Van der Klauw, Verheijden & Slinger, 2012a).

1.1 Leeswijzer

Hoofdstuk 2 behandelt de onderzoeksopzet en de deelnemers van het onderzoek. De hoofdstukken 3, 4 en 5 behandelen de resultaten van 2013 en maken het vergelijk met de resultaten van 2012 voor respectievelijk kinderen van 4 tot en met

11 jaar, jongeren van 12 tot en met 17 jaar en volwassenen ouder dan 18 jaar. In hoofdstuk 6 worden de resultaten bediscussieerd, worden conclusies beschreven en aanbevelingen gedaan voor het convenant.

2 Onderzoeksopzet

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

2.1 Dataverzameling

OBiN is een continue registratie van (ongevals)letsels, sportblessures, bewegen en gezondheid in de Nederlandse bevolking en heeft als doel het beleid van het Ministerie van VWS op het terrein van sport en bewegen te monitoren en te evalueren. Jaarlijks wordt data over beweegnormen en gezondheid verzameld bij gemiddeld 10.000 Nederlanders van 4 jaar en ouder. Daarnaast wordt er jaarlijks bij een willekeurige sub-selectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen gesteld over beweeggedrag en determinanten van eet- en beweeggedrag¹ en wordt bij een andere willekeurige sub-selectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen gesteld over sportparticipatie². Dataverzameling in OBiN vindt deels plaats via een web-enquête en deels via telefonische interviews. Gegevens van kinderen van 4 tot en met 11 jaar worden verzameld via de ouders. Vanaf 12 jaar nemen kinderen zelf aan het onderzoek deel na toestemming van de ouders. Ouders van kinderen tot en met 11 jaar, jongeren van 12 tot en met 14 jaar en 65-plussers worden alleen telefonisch ondervraagd. De overige respondenten worden telefonisch of online bevestigd.

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

2.2 Vragenlijsten in OBiN

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

2.2.1 Bestaande vragenlijst

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

¹ Ook wel 'extra beweegvragen' genoemd.

² Ook wel 'extra sportvragen' genoemd.

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

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

2.2.2 *Module met aanvullende vragen*

In OBiN is beperkt ruimte gereserveerd voor het stellen van aanvullende vragen (de zogenaamde 'vrije ruimte'). Deze vragen kunnen, met goedkeuring van de Technische Commissie van OBiN³ die de kwaliteit van de data(-verzameling) bewaakt, worden voorgelegd aan de OBiN- steekproef.

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

2.3 **Gehanteerd theoretisch raamwerk**

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

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

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

2.4 Gehanteerde gedragsnormen

2.4.1 *Nederlandse Norm Gezond Bewegen, fitnorm, inactiviteit en sedentair gedrag*

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

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

2.4.2 *Eetgedrag*

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

Voedingscentrum, 2010b). Voor fruitconsumptie geldt voor deelnemers in alle leeftijdsgroepen dat zij de norm halen wanneer zij dagelijks minimaal 2 stuks fruit eten (Gezondheidsraad, 2006).

2.5 Data analyse

Voor de jaarlijkse evaluatie van het convenant zijn van elk jaar de cijfers van het tweede en derde kwartaal van OBiN geanalyseerd. Deze selectie is tot stand gekomen doordat in het eerste jaar (2010) de aanvullende vragen pas in het tweede kwartaal mee gingen lopen (mei 2010) en omdat de resultaten jaarlijks opgeleverd dienen te worden voor het einde van het vierde kwartaal. De cijfers over de aanvullende vragen zijn in dit rapport dus voor 2010 gebaseerd op mei t/m september en vanaf 2011 op april t/m september. De gegevens zijn verwerkt met behulp van statistische software (SPSS). Van elke variabele zijn per leeftijdscategorie (4-11 jaar, 12-17 jaar, en 18 jaar of ouder) percentages of gemiddelden uitgedraaid, gewogen naar geslacht, leeftijd, hoogst genoten opleiding, aantal personen in het huishouden, werkzaamheid, stedelijkheid en woonregio om de resultaten representatief te laten zijn voor de totale Nederlandse bevolking. Uit eerder OBiN onderzoek is bekend dat respondenten die telefonisch worden bevraagd eerder geneigd zijn tot het geven van sociaal wenselijke antwoorden dan de respondenten die de vragen online invullen. Om de resultaten van de online bevraagde respondenten te kunnen vergelijken met de telefonisch ondervraagde respondenten is gecorrigeerd voor dit methode-effect (Chorus e.a., 2010). Op de data van 2013 is dezelfde correctiefactor toegepast als in 2012, 2011 en 2010.

Om ontwikkelingen over de tijd inzichtelijk te maken, zijn verschillen tussen het meest recente peiljaar en het voorgaande peiljaar (2013 versus 2012, 2012 versus 2011 en 2011 versus 2010) getoetst op significantie. Hierbij is een bepaald jaar (bijvoorbeeld 2013) steeds vergeleken met het voorgaande jaar (bijvoorbeeld 2012) met behulp van de Pearson χ^2 -toets (bij percentages) of een t-toets (bij gemiddelden). Voor het toetsen van de verschillen tussen de jaren is het gebruikelijke significantieniveau (tweezijdige toetsing) van 5% genomen ($p < 0,05$). Dit betekent dat er 5% kans bestaat dat een gevonden significante verandering op toeval berust en er dus in werkelijkheid geen verschil is. In de tabellen in hoofdstuk 3, 4 en 5 zijn de significante verschillen gemarkeerd. De symbolen ▲ en ▼ staan voor significante verschillen (respectievelijk hoger en lager) tussen het percentage / gemiddelde van dat jaar en het voorgaande jaar. De verschillen tussen de peiljaren (al dan niet significant) dienen met voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd (zie paragraaf 6.2).

2.6 Deelnemers

Kenmerken van de deelnemers die in 2010, 2011, 2012 en 2013⁴ aan de web-enquête en telefonische interviews van OBiN deelnamen zijn gepresenteerd in Tabel 2.1.

⁴ Waar in dit rapport gesproken wordt over 2013 (of 2012, 2011, 2010), wordt steeds het 2^e en 3^e kwartaal van dat jaar bedoeld.

Tabel 2.1 Kenmerken van de onderzoekspopulatie OBiN, peilperiode tweede en derde kwartaal van 2010, 2011, 2012 en 2013

Leeftijdscategorie	Totaal (N)	Extra beweegvragen ¹ (N)	Extra sportvragen ² (N)	Aanvullende vragen t.b.v. convenant ³ (N)	Gemiddelde leeftijd (jaar) ⁴	% vrouwelijk geslacht ⁴	% geboren in Nederland ⁴	% laag opgeleid ^{4,5}
2010								
4-11 jaar	568	158	148	227	7,9	43,0	98,9	17,4
12-17 jaar	319	80	111	143	14,0	50,4	98,7	19,8
18 jaar en ouder	4595	1193	1329	2122	47,0	52,2	97,2	31,5
2011								
4-11 jaar	478	149	112	478	7,4	42,4	98,5	19,0
12-17 jaar	441	141	115	441	14,8	44,2	98,0	22,1
18 jaar en ouder	4217	1145	1121	2218	46,6	52,5	96,9	31,0
2012								
4-11 jaar	644	175	178	644	7,6	41,4	99,2	16,4
12-17 jaar	441	153	119	439	14,4	41,7	98,3	13,5
18 jaar en ouder	4085	1084	1104	2148	47,6	52,7	96,7	24,0
2013								
4-11 jaar	592	168	166	592	7,6	45,9	99,2	12,6
12-17 jaar	424	117	142	424	14,4	50,8	98,8	14,7
18 jaar en ouder	4149	1120	1115	2185	47,6	51,3	96,7	25,1

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

2 Het betreft hier vragen over sportparticipatie. Deze vragen worden gesteld bij een willekeurige subselectie (25%) van de totale steekproef. Dit is een andere subselectie dan voor de extra beweegvragen.

3 Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

4 Gewogen naar de samenstelling van de Nederlandse bevolking voor de totale populatie.

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

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

3.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 3.1 staan de resultaten van de vragen over determinanten van beweeggedrag voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar vermeld. In 2013 vindt bijna 50% van de ouders dat het (heel) goed voor hun kind is om meer te gaan bewegen dan ze nu al doen; iets meer dan de helft van de ouders denkt dat hun kind het (heel) prettig zou vinden om meer te gaan bewegen. Bijna 9 van de 10 ouders denken dat het hun kind (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen. Ruim de helft van de ouders geeft aan dat andere kinderen (heel) veel bewegen; een derde van de ouders geeft aan dat andere kinderen hun kind *niet* stimuleren om meer te gaan bewegen.

De verschillen in vergelijking met 2012 zijn klein. In 2013 geven ouders minder vaak aan te denken dat het hun kind niet goed / niet slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen. Voor de overige determinanten van beweeggedrag bij kinderen zijn geen significante veranderingen zichtbaar in 2013 ten opzichte van 2012.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht voor uw kind om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) goed	59,6%	49,9%	59,2%	49,6%	
Niet goed/niet slecht	37,3%	40,2%	33,2%	40,2%	
(Heel) slecht	2,5%	8,2% ▲	6,9%	9,4%	
Geen mening	0,6%	1,7%	0,7%	0,8%	
Attitude – affectief: In welke mate denkt u dat uw kind het prettig of onprettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) prettig	52,6%	60,7%	48,0% ▼	53,2%	
Niet prettig/niet onprettig	37,1%	27,3%	40,7% ▲	33,2%	
(Heel) onprettig	9,8%	10,2%	9,7%	13,3%	
Geen mening	0,5%	1,8%	1,6%	0,4%	
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen?					
(Heel) goed	77,0%	78,2%	80,9%	87,2%	
Niet goed/niet slecht	20,3%	17,3%	15,0%	8,1% ▼	
(Heel) slecht	2,2%	4,5%	2,8%	4,1%	
Geen mening	0,5%	0%	1,3%	0,6%	
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes. In welke mate bewegen die kinderen over het algemeen?					
(Heel) veel	44,0%	55,2% ▲	55,7%	57,4%	
Niet veel/niet weinig	44,3%	33,2% ▼	29,2%	33,0%	
(Zeer) weinig	6,8%	8,7%	8,1%	6,1%	
Weet niet	5,0%	2,9%	6,9%	3,5%	

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	23,0%	25,9%	25,8%	29,4%	
Een beetje	37,5%	41,1%	26,9% ▼	33,0%	
Niet	33,1%	28,2%	40,5% ▲	34,7%	
Geen antwoord	6,4%	4,8%	6,7%	3,0%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					

3.2 Beweggedrag, sportgedrag en slaap

Van de kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar voldoet in 2013 volgens de ouders iets meer dan 20% aan de NNGB en 35% aan de fitnorm (Tabel 3.2). 10% van de kinderen is inactief. Gemiddeld hebben kinderen in deze leeftijdsgroep 1,7 uur per week schoolgym en is 82% van de kinderen lid van een sportvereniging. In 2013 gaat 3 op de 5 kinderen op 5 dagen per week zelf lopend/fietsend naar school en speelt bijna driekwart dagelijks buiten na schooltijd. Grofweg een derde van de kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar besteedt meer dan 2 uur per dag aan TV kijken en computeren en overschrijdt daarmee de norm voor sedentair gedrag. Gemiddeld liggen kinderen 10,7 uur per nacht in bed.

Het beweeg- en sportgedrag van kinderen in 2013 is op bepaalde punten veranderd ten opzichte van 2012. Op de vraag over het aantal dagen per week dat het kind zelf lopend of fietsen naar school gaat, geven ouders in 2013 vaker aan dat dit 4 dagen per week is dan in 2012 en minder vaak dat het kind de afgelopen week niet naar school is geweest. Een andere verandering is dat in 2013 meer kinderen lid zijn van een sportvereniging dan in 2012. Ook is een afname van het gemiddeld aantal minuten tv-kijken en/of computeren te zien van 937 minuten in 2012 naar 818 minuten in 2013 en is het aantal kinderen de norm voor sedentair gedrag overschrijdt grofweg afgenomen van 1 op 2 naar 1 op 3. Voor het overige beweeg-, sport- en slaappgedrag van kinderen zijn er geen noemenswaardige verschillen in 2013 ten opzichte van 2012.

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

Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	15,9%	19,7%	25,3% ▲	21,2%	
Fitnorm (normactief)	31,7%	31,8%	39,6% ▲	35,7%	
Inactief	14,2%	8,6% ▼	11,3%	10,4%	
Schoolgym (gemiddeld aantal uur/week)	1,7	1,7	1,8	1,7	
Aantal dagen per week zelf lopend of fietsend naar school*					
Nooit	10,8%	14,0%	9,2%	10,2%	
1 dag/week	0,9%	1,1%	0,6%	2,2%	
2 dagen/week	3,3%	3,9%	2,1%	4,6%	
3 dagen/week	4,7%	7,1%	4,2%	9,2%	
4 dagen/week	8,4%	7,3%	3,7%	8,8% ▲	
5 dagen/week	62,0%	58,4%	66,4%	59,3%	
Niet naar school geweest	9,9%	8,2%	13,7%	5,7% ▼	
Is uw kind lid van de sportvereniging (ja)	68,4%	69,4%	72,1%	82,3% ▲	

Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aantal dagen/week dat uw kind in de afgelopen week heeft buiten gespeeld (buiten schooltijd)					
Nooit	0%	1,5%	0,9%	1,7%	
1 dag/week	0,9%	2,2%	1,0%	2,1%	
2 dagen/week	7,0%	2,1% ▼	4,7%	3,0%	
3 dagen/week	5,8%	2,6%	5,3%	4,8%	
4 dagen/week	9,1%	3,9%	3,4%	4,4%	
5 dagen/week	6,0%	9,7%	12,8%	6,6%	
6 dagen/week	5,3%	4,0%	2,5%	4,4%	
7 dagen/week	64,7%	73,9%	68,7%	72,7%	
Niet, maar in een normale week wel	1,1%	0%	0,6%	0,3%	
Sedentair gedrag					
Tv kijken en computeren (gemiddeld aantal minuten/week)	882,7	896,1	936,7	817,9 ▼	
>2 uur per dag tv kijken en computeren	36,1%	47,9% ▲	50,9%	37,2% ▼	
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	10,4	10,7 ▲	10,7	10,7	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer (p < 0,05) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					

3.3 Determinanten van eetgedrag

Tabel 3.3 geeft een overzicht van de determinanten van eetgedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar. In 2013 zegt meer dan de helft van de ouders dat hun kind het (heel) goed vindt om erop te letten dat hij/zij gezond eet. Bijna een derde van de ouders denkt dat hun kinderen het (heel) prettig zouden vinden om gezonder te gaan eten, en bijna 70% van de ouders is van mening dat het hun kinderen (heel) goed zou lukken om gezonder te gaan eten wanneer zij dit echt zouden willen. Ruim 45% van de ouders is van mening dat andere kinderen in de sociale omgeving van hun kind (heel) gezond eten. Desondanks is iets meer dan de helft van de ouders van mening dat andere kinderen hun kind niet stimuleren om gezond te eten.

Er is op één terrein een verandering in 2013 ten opzichte van 2012. Waar in 2013 bijna 11% van de ouders aangeeft te denken dat het hun kind (heel) slecht zou lukken om gezonder te gaan eten, was dit in 2012 ongeveer 4%. Het gaat hier nog steeds om een relatief kleine groep. Voor de overige determinanten van eetgedrag zijn er geen significante veranderingen in 2013 ten opzichte van 2012.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt uw kind het goed of slecht om er op te letten dat hij/zij gezond eet?					
(Heel) goed	51,5%	60,3%	57,0%	55,7%	
Niet goed/niet slecht	30,6%	26,9%	25,4%	21,8%	
(Heel) slecht	14,4%	5,5% ▼	8,0%	6,9%	
Geen mening	3,4%	7,3%	9,6%	15,5%	
Attitude – affectief: In welke mate vindt uw kind het prettig of onprettig om gezonder te eten dan hij/zij nu doet?					
(Heel) prettig	32,3%	37,0%	36,8%	32,3%	
Niet prettig/niet onprettig	41,3%	33,2%	36,7%	39,5%	
(Heel) onprettig	22,6%	26,4%	20,9%	21,3%	
Geen mening	3,8%	3,5%	5,6%	7,0%	
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als hij/zij dat echt zou willen?					
(Heel) goed	65,6%	61,6%	70,0%	69,9%	
Niet goed/niet slecht	25,1%	30,6%	21,5%	17,5%	
(Heel) slecht	8,8%	5,9%	4,3%	10,8% ▲	
Geen mening	0,4%	1,8%	4,1%	1,9%	
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes. In welke mate eten die kinderen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	38,1%	40,3%	42,7%	45,9%	
Niet gezond/niet ongezond	39,6%	28,9% ▼	36,5%	33,4%	
(Heel) ongezond	7,6%	6,8%	6,3%	3,5%	
Weet niet	14,7%	24,1% ▲	14,4% ▼	17,2%	
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	7,9%	5,5%	3,2%	2,6%	
Een beetje	21,6%	31,3%	27,6%	30,1%	
Niet	57,4%	46,8%	55,6%	53,3%	
Geen antwoord	13,0%	16,3%	13,6%	14,0%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					

3.4 Eetgedrag

In 2013 geven bijna alle ouders aan dat hun kind iedere dag ontbijt (Tabel 3.4). Volgens de ouders voldoet 6,5% van de kinderen aan de groentennorm. 30% van de kinderen van 4 tot en met 11 jaar voldoet aan de fruitnorm. Er zijn in het eetgedrag van kinderen in 2013 geen veranderingen ten opzichte van 2012.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	93,9%	96,0%	95,5%	97,0%	
Voldoet aan groentennorm	8,2%	8,4%	8,2%	6,5%	
Voldoet aan fruitnorm	18,6%	25,4%▲	27,9%	30,0%	

De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).

3.5 Determinanten van een gezond gewicht

In 2013 vindt het overgrote deel (89%) van de ouders het (heel) goed dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen (Tabel 3.5). Ongeveer 70% van de ouders vindt het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen.

De attitudes van de ouders over aandacht in de media zijn ten opzichte van 2012 iets veranderd. In vergelijking met 2012 vinden in 2013 meer ouders het (heel) slecht en (heel) onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen, maar deze groep is desondanks nog steeds erg klein.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?					
(Heel) goed	90,0%	89,2%	90,7%	88,9%	
Niet goed/niet slecht	6,7%	9,2%	7,5%	7,9%	
(Heel) slecht	2,5%	1,3%	1,2%	3,1%▲	
Geen mening	0,8%	0,3%	0,6%	0,1%	
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?					
(Heel) prettig	73,9%	76,4%	73,0%	69,5%	
Niet prettig/niet onprettig	20,0%	17,6%	23,1%▲	21,2%	
(Heel) onprettig	4,3%	4,1%	3,2%	7,7%▲	
Geen mening	1,8%	2,0%	0,7%	1,6%	

De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).

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

In 2013 vindt 72% van de ouders het (heel) onnodig voor hun kind om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet (Tabel 3.6). Van de ouders die het voor hun kind '(heel) nodig' of 'niet nodig/niet onnodig' vinden om meer gaan bewegen dan hij/zij nu doet, heeft in 2013 grofweg twee derde in de afgelopen maand geen enkele keer tegen hun kind gezegd dat deze meer moet bewegen dan hij/zij nu doet. Meer dan de helft van de ouders vindt het (heel) onnodig voor hun kind om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet. Van de ouders die het voor hun kind '(heel) nodig' of 'niet nodig/niet onnodig' vinden dat zij gezonder gaan eten dan deze nu doet, heeft iets minder dan de helft in de afgelopen maand geen enkele keer tegen het kind gezegd dat deze gezonder moet eten dan hij/zij nu doet.

De mate waarin ouders het in 2013 (heel) onnodig voor hun kind vinden om meer te gaan bewegen of gezonder te eten is gelijk aan 2012. Het aandeel ouders dat 3 tot 6 keer per week tegen zijn/haar kind zegt om gezonder te eten is in 2013 hoger dan in 2012.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) nodig	16,4%	13,7%	12,4%	13,3%	
Niet nodig /niet onnodig	18,6%	20,9%	16,2% ▼	14,2%	
(Heel) onnodig	64,9%	64,9%	71,2% ▲	72,3%	
Geen mening	0%	0,5%	0,2%	0,2%	
Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet? *					
Meer dan 1 keer per dag	3,0%	1,3%	0,9%	2,1%	
1 keer per dag	10,5%	2,4% ▼	3,3%	6,0%	
3-6 keer per week	5,5%	6,5%	8,0%	12,3%	
1-2 keer per week	15,7%	8,6%	16,7% ▲	10,5%	
2-3 keer per maand	1,4%	3,1%	0,5%	1,5%	
1 keer per maand	2,1%	4,6%	1,7%	1,3%	
Geen enkele keer	61,8%	73,5%	68,9%	66,2%	
In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet?					
(Heel) nodig	23,9%	20,3%	21,8%	21,1%	
Niet nodig /niet onnodig	19,7%	22,1%	22,0%	20,3%	
(Heel) onnodig	55,7%	57,0%	55,6%	58,4%	
Geen mening	0,8%	0,5%	0,6%	0,2%	
Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij gezonder moet eten dan hij/zij nu doet? **					
Meer dan 1 keer per dag	6,9%	5,4%	1,2% ▼	1,0%	
1 keer per dag	6,3%	5,7%	10,2%	7,7%	
3-6 keer per week	15,6%	12,1%	9,8%	16,1% ▲	
1-2 keer per week	20,4%	19,9%	23,5%	19,7%	
2-3 keer per maand	0,8%	6,6% ▲	1,6% ▼	3,6%	
1 keer per maand	1,1%	4,0%	2,1%	3,0%	
Geen enkele keer	48,9%	46,4%	51,6%	48,9%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					
* Deze vraag werd beantwoord door ouders die het voor hun kind (heel) nodig of niet nodig/niet onnodig vonden om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet.					
** Deze vraag werd beantwoord door ouders die het voor hun kind (heel) nodig of niet nodig/niet onnodig vonden om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet.					

3.7 Aanbod van activiteiten op scholen

Van de ouders rapporteert iets minder dan twee derde in 2013 dat de school waarop hun kind zit activiteiten aanbiedt ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij kinderen (Tabel 3.7). In 62% van de gevallen betreft dit beleid over de inhoud van de lunchtrommel. Bijna een kwart van de ouders die rapporteren dat de school activiteiten aanbiedt, geeft aan dat er beleid is voor traktaties bij verjaardagen. In 15% van de gevallen krijgt het kind op school les over gezond eten.

Ten opzichte van 2012 rapporteren ouders van 4 tot en met 11 jarigen in 2013 vaker dat er op school aanbod aanwezig is om overgewicht te voorkomen en/of te verminderen. In 2012 was er ook al een toename te zien ten opzichte van 2011. Ten opzichte van 2012 is er op scholen vaker beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mee mogen nemen, maar minder vaak geen snoep- of frisdrankautomaten of aanbod van naschoolse sport- en beweegactiviteiten. De cijfers over deze laatste twee aspecten variëren sterk van jaar tot jaar.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	41,3%	46,8%	54,7%▲	63,1%▲	
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	20,2%	18,3%	19,1%	24,8%	
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	39,5%	40,1%	44,0%	61,6%▲	
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	5,7%	4,2%	2,5%	1,7%	
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	18,1%	4,9%▼	12,0%▲	7,5%▼	
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	17,2%	9,6%▼	16,3%▲	10,3%▼	
Mijn kind krijgt les over gezond eten	29,5%	23,4%	28,0%	24,6%	
Mijn kind krijgt les over bewegen	18,3%	12,0%	17,3%	15,5%	
Mijn kind krijgt les over gezond gewicht	13,4%	6,5%▼	8,5%	5,6%	
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	12,2%	6,9%	8,6%	6,4%	
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,7%	5,4%	6,5%	4,2%	
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	9,0%	2,4%▼	5,8%▲	3,8%	
Anders	44,5%	38,1%	33,1%	33,1%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					
* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.					
** Deze vraag werd beantwoord door ouders die aangaven dat de school van hun kind helpt om overgewicht te voorkomen of te verminderen.					

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

4.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 4.1 staan de determinanten van beweeggedrag voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar. Meer dan de helft van de jongeren vindt het (heel) goed om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. Iets minder dan de helft van de jongeren vindt het (heel) prettig om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. In 2013 geeft bijna driekwart van de jongeren aan dat het hen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen als zij dit echt zouden willen. Grofweg 40% van de jongeren geeft aan dat mensen in hun directe omgeving (heel) veel bewegen. Een zesde van de jongeren geeft in 2013 aan dat ze veel gestimuleerd worden door de mensen in hun omgeving om meer te gaan bewegen. Bijna 1 op de 2 jongeren weet dat zij minimaal een uur per dag moeten bewegen voor hun gezondheid.

In vergelijking met 2012 zeggen jongeren in 2013 iets vaker dat zij het (heel) slecht vinden om meer te gaan bewegen dan ze nu doen. Deze groep blijft echter klein (6,4%). Voor de overige determinanten van beweeggedrag bij jongeren zijn geen significante veranderingen zichtbaar in 2013 ten opzichte van 2012.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht om meer te gaan bewegen dan je nu doet?					
(Heel) goed	51,4%	57,9%	56,1%	59,1%	
Niet goed/niet slecht	34,4%	34,2%	40,0%	32,9%	
(Heel) slecht	11,3%	5,0%	1,1%	6,4% ▲	
Geen mening	3,0%	2,9%	2,8%	1,6%	
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan je nu doet?					
(Heel) prettig	46,6%	45,0%	48,3%	46,1%	
Niet prettig/niet onprettig	38,8%	48,1%	38,6%	43,6%	
(Heel) onprettig	14,0%	5,6% ▼	9,1%	9,1%	
Geen mening	0,6%	1,3%	4,0%	1,1%	
Eigen-effectiviteit: In welke mate denk jij dat het je goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als je dat echt zou willen?					
(Heel) goed	73,1%	65,0%	59,5%	72,3%	
Niet goed/niet slecht	20,9%	24,5%	27,6%	18,6%	
(Heel) slecht	5,3%	7,0%	8,4%	8,0%	
Geen mening	0,6%	3,5%	4,4%	1,1%	
Sociale invloed – descriptieve norm: Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?					
(Heel) veel	41,6%	41,1%	44,0%	40,3%	
Niet veel/niet weinig	47,0%	46,6%	45,3%	44,2%	
(Zeer) weinig	10,8%	10,7%	7,0%	13,0%	

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Weet niet	0,6%	1,6%	3,7%	2,5%	
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	22,7%	9,5% ▼	23,6% ▲	16,8%	
Een beetje	32,6%	52,8% ▲	35,1% ▼	39,1%	
Niet	42,9%	31,2%	37,7%	39,8%	
Geen antwoord	1,8%	6,4%	3,7%	4,3%	
Kennis: Hoeveel minuten denk jij dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?					
≥ 60 minuten	51,6%	43,9% ▼	48,3%	50,5%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					

4.2 Beweeggedrag, sportgedrag en slaap

In 2013 voldoet 13% van de jongeren aan de NNGB; 35% voldoet aan de fitnorm (Tabel 4.2). In 2013 is 22% van de jongeren inactief en hebben jongeren gemiddeld 2,4 uur per week schoolgym. Op een gemiddelde schooldag zitten de jongeren gemiddeld 6,7 uur, waarvan 1,1 uur tijdens de reis van en naar school. Na schooltijd zitten/liggen zij gemiddeld nog eens 3,5 uur. Het totaal van zitten en liggen op een gemiddelde vrije dag is 5,8 uur. In 2013 liggen jongeren gemiddeld 8,9 uur per nacht in bed.

Ten opzichte van 2012 zijn er een aantal veranderingen. In 2013 voldoen jongeren minder vaak aan de fitnorm en zijn zij vaker inactief. De cijfers fluctueren echter sterk jaar tot jaar; eerder zagen we omgekeerde (2012 – 2011) en vergelijkbare (2011 – 2010) verschuivingen.

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

Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	13,0%	12,8%	15,0%	13,3%	
Fitnorm (normactief)	41,2%	33,7% ▼	43,0% ▲	34,7% ▼	
Inactief	16,0%	22,8% ▲	16,1% ▼	21,9% ▲	
Schoolgym (gemiddeld aantal uur per week)	2,6	2,6	2,6	2,4	
Sedentair gedrag					
Zitten op een gemiddelde schooldag (gemiddeld aantal uren/dag)*	6,0	6,1	6,9**	6,7	
Zitten op een gemiddelde schooldag	--	--	5,7	5,6	
Zitten op een gemiddelde schooldag tijdens woon-schoolverkeer	--	--	1,2	1,1	
Zitten/liggen na schooltijd (gemiddeld aantal uren/dag)	3,4	4,5 ▲	3,3 ▼	3,5	
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,5	5,5	5,4	5,8	
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	9,1	8,8	8,9	8,9	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					
* Vanaf 2012 is er in OBiN afzonderlijk gevraagd naar zitten op een schooldag en zitten op een schooldag tijdens woon-schoolverkeer, waar dit in 2011 en 2010 nog één vraag was.					
** Door gewijzigde vraagstelling is er mogelijk sprake van een trendbreuk tussen 2011 en 2012. Om die reden is het verschil tussen deze jaren niet statistisch getoetst.					

4.3 Determinanten van eetgedrag

Driekwart van de jongeren vindt het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten (Tabel 4.3). 12% vindt het (heel) onprettig om gezonder te eten dan ze nu al doen. In 2013 is ruim 60% van de jongeren van mening dat het hen (heel) goed zou lukken om gezonder te eten dan ze nu doen. Iets meer dan 60% van de jongeren geeft aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten en ongeveer een kwart van de jongeren geeft aan dat zij veel door deze omgeving worden gestimuleerd om gezond te eten. Er zijn in 2013 geen verschillen in de determinanten van eetgedrag bij jongeren ten opzichte van 2012.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht om er op te letten dat je gezond eet?					
(Heel) goed	77,6%	71,0%	80,3%	74,0%	
Niet goed/niet slecht	20,4%	21,3%	14,3%	21,4%	
(Heel) slecht	1,4%	3,6%	4,0%	3,6%	
Geen mening	0,6%	4,1%	1,4%	1,0%	
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig om gezonder te eten dan je nu doet?					
(Heel) prettig	44,7%	40,5%	45,6%	48,4%	
Niet prettig/niet onprettig	33,3%	47,4%▲	45,4%	38,8%	
(Heel) onprettig	20,0%	9,1%▼	7,4%	11,7%	
Geen mening	2,0%	3,1%	1,6%	1,1%	
Eigen-effectiviteit: In welke mate denk jij dat het jou goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als je dat echt zou willen?					
(Heel) goed	69,4%	57,5%	57,6%	64,1%	
Niet goed/niet slecht	20,9%	28,5%	35,2%	24,9%	
(Heel) slecht	9,1%	9,9%	4,2%	9,9%	
Geen mening	0,6%	4,1%	3,0%	1,2%	
Sociale invloed – descriptieve norm: Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	57,8%	59,3%	61,4%	61,5%	
Niet gezond/niet ongezond	36,0%	30,6%	27,5%	33,7%	
(Heel) ongezond	3,1%	5,2%	7,7%	2,6%	
Weet niet	3,1%	4,9%	3,5%	2,2%	
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	22,9%	18,0%	26,3%	26,6%	
Een beetje	45,5%	52,7%	38,7%▼	46,5%	
Niet	29,3%	26,6%	31,0%	24,2%	
Geen antwoord	2,2%	2,7%	3,9%	2,7%	

De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).

4.4 Eetgedrag

Van de jongeren (12-17 jaar) voldoet in 2013 vier op de vijf aan de ontbijtnorm (Tabel 4.4). 9% van de jongeren voldoet aan de norm voor groente en ongeveer een kwart haalt de norm voor het eten van fruit. Het eetgedrag van jongeren in 2013 is onveranderd ten opzichte van 2012.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	83,9 %	80,6%	82,5%	80,2%	
Voldoet aan groentennorm	8,7%	8,9%	7,7%	9,4%	
Voldoet aan fruitnorm	16,6%	27,2%	25,6%	25,3%	
Er zijn geen significante verschillen (p > 0,05).					

4.5 Determinanten van een gezond gewicht

Ongeveer driekwart van de jongeren vindt het (heel) goed, en minder dan de helft vindt het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht (Tabel 4.5). Gemiddeld staat een kwart van de jongeren er vaak bij stil of zij niet te dik worden en staat 15% er vaak bij stil of ze voldoende beweging krijgen. Bijna een kwart van de jongeren geeft aan nooit stil te staan bij gezonde voeding.

Er zijn een aantal veranderingen ten opzichte van 2012. Het aandeel jongeren dat het in 2013 (heel) onprettig vindt dat er in de media veel aandacht is voor gezond gewicht is iets toegenomen ten opzichte van 2012, maar blijft gering. Tussen 2011 en 2012 zagen we een omgekeerde verschuiving. Ook geven meer jongeren dan in 2012 in 2013 aan vaak stil te staan bij of ze niet te dik worden, of ze voldoende beweging krijgen en bij gezonde voeding.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) goed	72,9%	71,1%	73,7%	74,5%	
Niet goed/niet slecht	21,6%	18,6%	20,5%	18,8%	
(Heel) slecht	2,5%	3,1%	1,9%	3,2%	
Geen mening	3,0%	7,2%	4,0% ▼	3,5%	
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) prettig	46,9%	43,2%	46,5%	44,1%	
Niet prettig/niet onprettig	42,1%	38,4%	45,6% ▲	43,8%	
(Heel) onprettig	6,5%	7,0%	3,1% ▼	6,7% ▲	
Geen mening	4,5%	11,3% ▲	4,8% ▼	5,3%	
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je niet te dik wordt?					
Vaak	23,5%	17,1%	11,3%	25,9% ▲	
Af en toe	23,7%	19,6%	16,8%	25,1%	
Zelden	17,8%	19,6%	25,7%	17,4%	
Nooit	33,7%	41,0%	42,9%	30,3%	
Weet niet	1,4%	2,8%	3,4%	1,3%	
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je voldoende beweging krijgt?					
Vaak	22,6%	6,4% ▼	5,4%	15,2% ▲	
Af en toe	35,9%	25,0%	21,7%	32,6%	
Zelden	19,7%	23,5%	29,6%	21,3%	
Nooit	20,5%	41,6% ▲	40,9%	30,9%	
Weet niet	1,4%	3,5%	2,4%	0%	

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	26,1%	17,2%	12,8%	28,6% ▲	
Af en toe	28,1%	27,8%	39,1%	28,7%	
Zelden	22,1%	28,4%	22,1%	19,2%	
Nooit	22,3%	23,8%	23,7%	23,5%	
Weet niet	1,4%	2,8%	2,4%	0%	

De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).

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

Meer dan een kwart van de jongeren rapporteert in 2013 dat hun ouders in de afgelopen maand één of meer keer hebben gezegd dat zij meer moeten bewegen dan ze nu doen (Tabel 4.6). Grofweg de helft jongeren geeft aan dat hun ouders in de afgelopen maand geen enkele keer hebben gezegd dat zij gezonder moeten eten dan zij nu doen.

De veranderingen tussen 2013 en 2012 zijn klein. Het aandeel jongeren dat zegt dat hun ouders in de afgelopen maand 1 keer heeft gezegd dat ze meer moeten bewegen is in 2013 toegenomen ten opzichte van 2012, al gaat het hier nog steeds om een zeer kleine groep.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je meer moet bewegen dan je nu doet?					
Meer dan 1 keer per dag	0%	1,3%	2,3%	1,2%	
1 keer per dag	0,9%	2,6%	1,3%	2,0%	
3-6 keer per week	2,1%	2,4%	3,5%	4,5%	
1-2 keer per week	11,1%	8,1%	6,9%	6,8%	
2-3 keer per maand	4,9%	7,7%	5,0%	5,0%	
1 keer per maand	6,0%	7,2%	4,0%	8,6% ▲	
Geen enkele keer	75,0%	70,7%	76,9% ▲	71,8%	
Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je gezonder moet eten dan je nu doet?					
Meer dan 1 keer per dag	0,6%	0,7%	2,5% ▲	1,3%	
1 keer per dag	4,8%	4,1%	4,3%	2,6%	
3-6 keer per week	5,1%	5,0%	5,2%	7,8%	
1-2 keer per week	19,0%	12,5%	13,4%	13,9%	
2-3 keer per maand	4,1%	12,3% ▲	8,3%	10,7%	
1 keer per maand	7,5%	11,0%	7,0% ▼	7,9%	
Geen enkele keer	58,9%	54,4%	59,2%	55,7%	

De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).

4.7 Aanbod van activiteiten op scholen

In 2013 rapporteert ongeveer een derde van de jongeren dat de school waarop zij zitten activiteiten aanbiedt om overgewicht bij jongeren te voorkomen of te verminderen (Tabel 4.7). Zo'n 30% van de jongeren die rapporteert dat de school

activiteiten aanbiedt, geeft aan dat de schoolkantine een gezond assortiment heeft. Dit is de meest genoemde activiteit. Er zijn in 2013, ten opzichte van 2012, geen verschillen in het aanbod van activiteiten op scholen om overgewicht bij jongeren te voorkomen of te verminderen.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	51,8%	35,1% ▼	37,7%	32,6%	
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	11,2%	4,4%	4,1%	1,5%	
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	9,6%	3,9%	9,2%	7,7%	
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	38,1%	37,4%	29,0%	29,0%	
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	0%	5,3% ▲	3,8%	6,4%	
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	15,9%	13,7%	14,9%	17,3%	
Ik krijg les over gezond eten	17,5%	16,0%	23,8%	19,0%	
Ik krijg les over bewegen	22,4%	17,5%	25,3%	23,3%	
Ik krijg les over gezond gewicht	8,0%	7,6%	9,4%	9,3%	
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	6,6%	4,8%	2,8%	5,1%	
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,0%	6,1%	3,3%	4,3%	
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	6,6%	5,0%	2,1%	2,4%	
Anders	25,4%	31,2%	26,1%	36,8%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					
* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.					
** Deze vraag werd beantwoord door jongeren die aangaven dat de school helpt om overgewicht te voorkomen of te verminderen.					

5 Resultaten voor volwassenen van 18 jaar en ouder

5.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 5.1 staan de determinanten van beweeggedrag voor volwassenen vermeld. In 2013 vindt 3 van de 5 volwassenen het (heel) goed, en bijna de helft van de volwassenen het (heel) prettig om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. Iets minder dan de helft van de volwassenen denkt dat het ze (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen. Iets minder dan een kwart van de volwassenen geeft aan dat mensen in hun directe sociale omgeving (zeer) weinig bewegen en ongeveer de helft van de volwassenen rapporteert dat deze mensen hen niet stimuleren om meer te gaan bewegen. Ruim 4 op de 5 volwassenen weet dat zij minimaal 30 minuten per dag moeten bewegen voor hun gezondheid.

Er zijn een aantal veranderingen in 2013 ten opzichte van 2012. Het aandeel volwassenen dat het (heel) goed vindt om meer te gaan bewegen is gedaald en het aandeel dat het niet goed / niet slecht vindt om meer te gaan bewegen is gestegen. Dit is omgekeerd aan de veranderingen die we in 2012 zagen ten opzichte van 2011. Ook het aandeel volwassenen dat geen mening heeft over meer of minder bewegen is gestegen, al gaat het hier nog steeds om een zeer kleine groep. In 2013 weten iets minder volwassenen dat zij 30 minuten moeten bewegen voor hun gezondheid dan in 2012, maar het percentage volwassenen dat dit weet is absoluut gezien nog steeds hoog. Ook dit is omgekeerd aan veranderingen die we in 2012 zagen ten opzichte van 2011.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht om meer te gaan bewegen dan u nu doet?					
(Heel) goed	62,4%	62,7%	67,5%▲	60,8%▼	
Niet goed/niet slecht	28,4%	28,7%	24,5%▼	28,7%▲	
(Heel) slecht	5,2%	5,8%	5,4%	6,3%	
Geen mening	4,0%	2,9%	2,6%	4,2%▲	
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan u nu doet?					
(Heel) prettig	46,5%	46,8%	47,0%	47,1%	
Niet prettig/niet onprettig	35,4%	36,1%	35,0%	34,1%	
(Heel) onprettig	14,3%	13,7%	15,1%	15,7%	
Geen mening	3,9%	3,4%	2,9%	3,1%	
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als u dat echt zou willen?					
(Heel) goed	44,9%	48,4%	48,5%	47,3%	
Niet goed/niet slecht	32,4%	29,2%	31,8%	31,3%	
(Heel) slecht	18,8%	18,6%	16,5%	18,2%	
Geen mening	3,9%	3,8%	3,3%	3,3%	

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?					
(Heel) veel	26,3%	29,9%	28,7%	27,1%	
Niet veel/niet weinig	45,6%	42,7%	46,4%	44,7%	
(Zeer) weinig	21,8%	20,3%	19,1%	21,7%	
Weet niet	6,3%	7,1%	5,8%	6,6%	
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	6,1%	7,7%	7,6%	6,7%	
Een beetje	31,5%	34,1%	34,7%	35,7%	
Niet	56,9%	51,6% ▼	52,6%	51,5%	
Geen antwoord	5,5%	6,6%	5,1%	6,1%	
Kennis: Hoeveel minuten denkt u dat u gemiddeld per dag moet bewegen voor uw gezondheid?					
≥ 30 minuten	87,1%	85,6%	87,7% ▲	86,1% ▼	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					

5.2 Beweeggedrag, sportgedrag en slaap

In 2013 voldoet 58% van de volwassenen aan de NNGB en voldoet 21% aan de fitnorm (Tabel 5.2). Minder dan één op de tien volwassenen is inactief. Op een gemiddelde werkdag zitten volwassenen 5,6 uur, waarvan 1,3 uur onderweg van en naar het werk. Na het werk zitten/liggen volwassenen nog eens 3,7 uur per dag; op een gemiddelde vrije dag is dit ruim 5 uur. Gemiddeld liggen volwassenen iets meer dan 7,5 uur per nacht in bed. Er zijn ten opzichte van 2012 geen significante veranderingen in het beweeg-, sport- en slaapedrag van volwassenen.

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

Beweeg- en sportgedrag	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	58,1%	58,0%	58,8%	58,1%	
Fitnorm (normactief)	21,3%	22,6%	23,3%	21,4%	
Inactief	7,7%	7,6%	7,5%	7,0%	
Sedentair gedrag					
Zitten op een gemiddelde werkdag (gemiddeld aantal uren/dag) *	5,1	5,2	5,8 **	5,6	
Zitten op een gemiddelde werkdag	--	--	4,5	4,3	
Zitten op een gemiddelde werkdag tijdens woon-werkverkeer	--	--	1,4	1,3	
Zitten/liggen na werktijd (gemiddeld aantal uren/dag)	4,0	4,0	3,5 ▼	3,7	
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,4	5,3	5,2	5,3	
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht in bed, ongeacht slapen)	7,6	7,6	7,6	7,6	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					
* Vanaf 2012 is er in OBiN afzonderlijk gevraagd naar zitten op een schooldag en zitten op een schooldag tijdens woon-schoolverkeer, waar dit in 2011 en 2010 nog één vraag was.					
** Door gewijzigde vraagstelling is er mogelijk sprake van een trendbreuk tussen 2011 en 2012. Om die reden is het verschil tussen deze jaren niet statistisch getoetst.					

5.3 Determinanten van eetgedrag

Tabel 5.3 geeft een overzicht van de determinanten van eetgedrag voor volwassenen. In 2013 vindt 86% van de volwassenen het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten en meer dan de helft van de volwassenen vindt het (heel) prettig om gezonder te eten dan zij nu doen. Drie op de vijf volwassenen denkt dat het hen (heel) goed zou lukken om gezonder te eten. Ruim de helft van de volwassenen geeft aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten. Ruim 1 op de 10 volwassenen geeft aan dat zij door deze mensen veel worden gestimuleerd om gezond te eten. Er zijn ten opzichte van 2012 geen significante veranderingen in de determinanten van eetgedrag bij volwassenen.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht om er op te letten dat u gezond eet?					
(Heel) goed	87,4%	86,5%	87,0%	85,8%	
Niet goed/niet slecht	10,0%	10,5%	11,0%	11,5%	
(Heel) slecht	0,9%	0,9%	1,2%	1,4%	
Geen mening	1,7%	2,1%	0,8% ▼	1,2%	
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig om gezonder te eten dan u nu doet?					
(Heel) prettig	53,2%	52,7%	58,2% ▲	57,3%	
Niet prettig/niet onprettig	35,6%	36,5%	32,5% ▼	32,7%	
(Heel) onprettig	7,2%	6,6%	6,1%	6,4%	
Geen mening	4,0%	4,2%	3,2%	3,6%	
Eigen-effectiviteit: In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als u dat echt zou willen?					
(Heel) goed	61,9%	60,4%	62,1%	59,4%	
Niet goed/niet slecht	25,8%	27,2%	27,7%	27,8%	
(Heel) slecht	7,8%	7,4%	6,7%	8,3%	
Geen mening	4,5%	4,9%	3,5%	4,5%	
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	51,9%	53,1%	55,7%	54,4%	
Niet gezond/niet ongezond	31,7%	32,2%	31,4%	32,7%	
(Heel) ongezond	5,3%	5,9%	6,7%	5,9%	
Weet niet	11,1%	8,8%	6,2% ▼	7,0%	
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	9,1%	10,5%	12,3%	11,6%	
Een beetje	37,9%	39,5%	38,5%	39,3%	
Niet	46,1%	42,6%	43,2%	41,9%	
Geen antwoord	6,9%	7,4%	5,9%	7,3%	

De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).

5.4 Eetgedrag

Grofweg driekwart van de volwassenen geeft in 2013 aan elke dag te ontbijten (Tabel 5.4). 30% van de volwassenen eet genoeg groente en ruim 2 op de 5 volwassenen voldoet aan de fruitnorm. Het eetgedrag van volwassenen is in 2013 onveranderd ten opzichte van 2012.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	74,2%	71,4% ▼	73,3%	74,3%	
Groentenorm	32,6%	31,5%	31,9%	30,1%	
Fruitnorm	34,0%	41,0%	42,1%	44,3%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					

5.5 Determinanten van een gezond gewicht

In 2013 vindt driekwart van de volwassenen het (heel) goed, en bijna de helft vindt het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht (Tabel 5.5). 27% van de volwassenen staat in 2013 er vaak bij stil of hij/zij niet te dik wordt. Ongeveer een kwart van de volwassenen staat vaak stil bij of ze wel voldoende beweging krijgen en ruim 2 op de 5 volwassenen staat vaak bij stil bij gezonde voeding.

Ten opzichte van 2012 weten volwassenen in 2013 vaker niet hoe vaak ze stil staan bij of ze niet te dik worden, bij voldoende beweging en bij gezonde voeding, al gaat het hier om kleine groepen. Meer volwassenen staan in 2013 vaak stil bij gezonde voeding, maar minder volwassenen staan af en toe hierbij stil. In 2012 stonden volwassenen juist vaker af en toe stil bij gezonde voeding ten opzichte van 2011.

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

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) goed	74,8%	74,3%	75,0%	74,7%	
Niet goed/niet slecht	17,5%	18,4%	18,6%	17,9%	
(Heel) slecht	3,5%	2,9%	2,5%	2,9%	
Geen mening	4,3%	4,4%	3,9%	4,5%	
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) prettig	48,0%	48,6%	49,1%	48,0%	
Niet prettig/niet onprettig	39,1%	39,1%	39,0%	38,8%	
(Heel) onprettig	7,0%	7,0%	6,5%	7,6%	
Geen mening	5,8%	5,3%	5,4%	5,6%	
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat u niet te dik wordt?					
Vaak	30,1%	27,2% ▼	27,0%	27,5%	
Af en toe	30,5%	30,4%	31,7%	30,3%	
Zelden	16,7%	17,9%	18,6%	17,3%	
Nooit	21,6%	22,4%	21,2%	22,5%	
Weet niet	1,1%	2,1% ▲	1,5%	2,5% ▲	

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat je voldoende beweging krijgt?					
Vaak	26,7%	24,4%	24,6%	26,6%	
Af en toe	33,5%	31,3%	32,5%	31,2%	
Zelden	19,0%	20,7%	21,3%	20,7%	
Nooit	19,2%	21,3%	20,1%	18,7%	
Weet niet	1,6%	2,2%	1,6%	2,8%▲	
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	47,0%	42,8%▼	40,6%	44,0%▲	
Af en toe	31,3%	30,6%	34,2%▲	31,0%▼	
Zelden	11,8%	12,6%	13,2%	12,4%	
Nooit	8,8%	12,2%▲	10,8%	10,1%	
Weet niet	1,1%	1,8%	1,3%	2,4%▲	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					

5.6 Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven

Aan volwassenen met een betaalde baan van ten minste 12 uur per week (N=2307) is gevraagd naar het aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven. Van de werkenden rapporteert in 2013 ruim een kwart dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt om werknemers te stimuleren om (meer) te bewegen (Tabel 5.6). Bijna 50% van de werkenden die rapporteert dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt, geeft aan dat het gaat om een (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten van fitness buiten het bedrijf. In bijna 30% van de gevallen betreft het acties rond fietsen naar het werk en in grofweg een kwart van de bedrijven wordt er fitness op het bedrijf aangeboden. In bedrijven waar activiteiten worden aangeboden, rapporteert ruim de helft van de werknemers hier geen gebruik van te maken. Activiteiten waaraan relatief gezien het meeste wordt deelgenomen zijn: acties rond fietsen naar het werk en (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten van fitness buiten het bedrijf.

Ten opzichte van voorgaand jaar geven werknemers in 2013 iets vaker aan dat het bedrijf iets anders aanbiedt om werknemers te stimuleren om (meer) te bewegen. Werknemers nemen in 2013 iets vaker deel aan bedrijfsfitness op het bedrijf dan in 2012, maar dit blijft een kleine groep.

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

	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	27,3%	26,5%	28,2%	28,0%	
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	27,8%	30,3%	23,1% ▼	24,2%	
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	46,5%	48,0%	52,9%	47,6%	
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	12,8%	12,3%	14,2%	13,2%	
Acties rond fietsen naar het werk	32,2%	32,2%	32,5%	29,2%	
Acties rond lunchwandelen	8,3%	9,1%	9,7%	7,1%	
Deelname bedrijfscompetities	20,2%	16,1%	18,2%	16,2%	
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	26,2%	19,3% ▼	20,1%	21,4%	
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	3,4%	5,1%	6,0%	5,1%	
Anders	12,2%	8,9%	8,0%	12,6% ▲	
Indien aangeboden, aan welke activiteiten doet u zelf mee? *, **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	7,5%	7,7%	5,6%	8,8% ▲	
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	9,0%	10,1%	9,0%	9,6%	
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	3,6%	2,2%	3,7%	2,3%	
Acties rond fietsen naar het werk	14,2%	14,1%	16,5%	15,6%	
Acties rond lunchwandelen	4,9%	6,2%	7,6%	5,5%	
Deelname bedrijfscompetities	4,6%	4,2%	3,5%	3,6%	
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	8,4%	5,7%	5,7%	6,6%	
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	1,8%	3,7% ▲	4,0%	2,6%	
Anders	4,2%	4,3%	4,4%	5,7%	
Ik doe niet mee	55,2%	56,6%	55,3%	54,2%	
De symbolen ▼ en ▲ geven significante verschillen weer ($p < 0,05$) waarbij steeds een vergelijking is gemaakt tussen dat jaar (bijv. 2013) en het voorgaande jaar (bijv. 2012).					
* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.					
** Uitgedrukt als percentage van de werknemers die rapporteren dat er aanbod aanwezig is.					

6 Discussie, conclusie en aanbevelingen

In de voorgaande hoofdstukken zijn de resultaten van de (determinanten van) beweeg- en eetgedragingen van steekproeven van de Nederlandse bevolking (4-11 jaar, 12-17 jaar en 18 jaar en ouder) besproken. In dit laatste hoofdstuk vatten we de resultaten samen door te kijken naar de grote lijnen van de cijfers van 2013 en door kort de verschillen in (determinanten van) beweeg- en eetgedragingen ten opzichte van 2012 te beschrijven. In de discussie behandelen we enkele methodologische kanttekeningen, waarna we besluiten met een conclusie en aanbevelingen voor verder beleid voor het Convenant Gezond Gewicht.

6.1 Samenvatting van de resultaten

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

Het beweeg- en eetgedrag van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar biedt nog zeker ruimte voor verbetering. Hoewel een groot deel van de kinderen lid is van een sportvereniging (82%), voldoen de meeste kinderen niet aan de beweegnormen (NNGB 21%; fitnorm 36%), is één op de tien kinderen inactief en overschrijden veel kinderen de norm van maximaal twee uur per dag tv kijken of computeren (37%). Ook wat betreft het eten van groente en fruit is er nog verbetering nodig; slechts een klein deel van de kinderen voldoet in 2013 aan de groentennorm (7%) en de fruitnorm (30%). Een lichtpuntje in het gezondheidsgedrag van kinderen is het ontbijt (97% doet dit dagelijks) en buitenspelen (73% doet dit dagelijks).

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag van deze leeftijdsgroep blijkt dat op het terrein van attitudes en sociale invloed nog duidelijk winst te behalen is. Slechts een derde (32%) van de kinderen vindt het namelijk prettig om gezonder te eten dan zij nu al doen. Ook een groot deel van de kinderen (respectievelijk 35% en 53%) wordt door andere kinderen niet gestimuleerd om meer te bewegen of gezonder te eten; hiernaast wordt respectievelijk 66% en 49% hierin niet gestimuleerd door hun ouders. Het merendeel van de ouders van kinderen van 4 tot en met 11 jaar vindt het bovendien (heel) onnodig voor hun kind om meer te gaan bewegen (72%) of gezonder te gaan eten (58%). Positief is wel de eigen-effectiviteitsverwachting van kinderen wat betreft meer bewegen en gezonder eten. Een groot deel van de ouders rapporteert dat het de kinderen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen (87%) of gezonder te eten (70%) als ze dit echt zouden willen. Op bijna twee derde van de scholen (63%) van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar draagt de school bij aan het voorkomen of verminderen van overgewicht bij kinderen. Dit betreft onder andere beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen.

Wat betreft de vergelijking met 2012, valt op dat het aandeel kinderen dat lid is van een sportvereniging in 2013 hoger is (82%) dan in 2012 (72%). Andere positieve punten zijn het gedaalde percentage kinderen (van 51% naar 37%) dat meer dan twee uur per dag tv kijkt en/of computert en het gestegen aandeel scholen met aanbod ter voorkoming of vermindering van overgewicht (63% in 2013 t.o.v. 55% in 2012). Daar tegenover staan ook enkele ongunstige veranderingen in de determinanten van beweeggedrag, waaronder de toegenomen mate waarin ouders

denken dat het hun kind (heel) slecht zou lukken om gezonder te eten als hij/zij dat echt zou willen (van 4% naar 11%; nog steeds een relatief kleine groep) en het afgenomen aanbod van naschoolse sport- en beweegactiviteiten (van 16% naar 10%). Ook vindt een klein maar toegenomen aantal ouders het (heel) slecht (van 1% naar 3%) en (heel) onprettig (van 3% naar 7%) dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen. Het grootste gedeelte van de ouders de media-aandacht echter nog steeds (heel) goed (89%) en (heel) prettig (70%).

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

Ook voor jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 17 jaar biedt het beweeg- en eetgedrag ruimte voor verbetering. Dit geldt met name voor het voldoen aan de NNGB (13%), de fitnorm (35%) en voor het zitten op een gemiddelde schooldag (6,7 uur op school, 3,5 uur na schooltijd) of zitten/ liggen op een vrije dag (5,8 uur). Ook wat betreft het eten van groente (9%) en fruit (25%) is nog veel winst te behalen bij jongeren. Wel ontbijt een groot deel (80%) van de jongeren dagelijks, waarmee zij voldoen aan de ontbijtnorm.

Gekeken naar de determinanten van beweeg- en eetgedrag is er voor jongeren, net als bij kinderen, winst te behalen in de mate waarin zij gestimuleerd worden door anderen om meer te bewegen en gezonder te eten. Een groot deel van de jongeren wordt door andere kinderen (respectievelijk 35% en 53%) niet gestimuleerd om meer te bewegen of gezonder te eten; respectievelijk 72% en 56% wordt niet gestimuleerd door hun ouders. Ook staan nog steeds veel jongeren zelden of nooit stil bij de vraag of ze niet te dik worden (48%), voldoende beweging hebben (52%) of gezond eten (43%). Positief is wel dat het merendeel van de jongeren zegt dat het hen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen (72%) of gezonder te eten (64%) als ze dit echt zouden willen. Bijna 1 op de 3 jongeren (32%) geeft aan dat de school bijdraagt aan het verminderen of voorkomen van overgewicht. Dit betreft onder andere een gezond assortiment in de kantine.

Er zijn een aantal veranderingen in 2013 ten opzichte van 2012. Het aandeel jongeren dat voldoet aan de fitnorm is in 2013 lager (35%) dan in 2012 (43%) en het aandeel jongeren dat inactief is, valt in 2013 hoger uit (22%) dan in 2012 (16%). Wat betreft determinanten is er een gunstige verandering in de mate waarin jongeren vaak stil staan bij de vraag of ze niet te dik worden (26% in 2013; 11% in 2012), voldoende beweging hebben (15% in 2013; 5% in 2012) of gezond eten (29% in 2013; 13% in 2012), al staat nog steeds een groot deel van de jongeren hier zelden of nooit bij stil.

6.1.3 *Volwassenen van 18 jaar en ouder*

Het beweeg- en eetgedrag van volwassenen ouder dan 18 jaar kan op sommige vlakken beter. Dit geldt met name voor het voldoen aan de beweegnormen (fitnorm 21%; NNGB 58%). Echter, slechts een kleine groep volwassenen is inactief (7%). Gemiddeld brengen volwassenen zo'n 5,6 uur zittend door op een werkdag, 3,7 uur na werktijd en zitten/liggen zij gemiddeld 5,3 uur op een vrije dag. Het eten van voldoende groente (30%; fruitnorm 44%) kan nog een impuls gebruiken. Bijna driekwart van de volwassenen (74%) ontbijt dagelijks.

Uit de determinanten van beweeg- en eetgedrag blijkt dat ook volwassenen nog stappen kunnen maken. Dit betreft onder andere de sociale steun van anderen om

meer te bewegen (52% geeft aan niet gestimuleerd te worden) en gezonder te eten (42% geeft aan niet gestimuleerd te worden). Wel zijn veel volwassenen (86%) op de hoogte dat zij minimaal 30 minuten moeten bewegen per dag en heeft meer dan de helft een positieve cognitieve attitude over meer beweging (61%) en gezondere voeding (86%). Van de werkende volwassenen geeft iets meer dan een kwart (28%) aan dat het bedrijf activiteiten aanbiedt om beweging te stimuleren. Dit betreft onder andere (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten voor fitness buiten het bedrijf (48%).

Er zijn een aantal veranderingen in 2013 ten opzichte van 2012. Iets minder volwassenen vindt het (heel) goed om meer te gaan bewegen dan zij nu doen (61% in 2013; 68% in 2012) en iets minder volwassenen weten dat zij voor een goede gezondheid minimaal 30 minuten moeten bewegen (86% in 2013; 88% in 2012), hoewel nog steeds een groot deel van de volwassenen dit wel weet. Ook weten volwassenen in 2013 iets vaker niet in welke mate ze stil gestaan hebben bij of ze niet te dik worden (2,5% in 2013; 1,5% in 2012) voldoende beweging hebben (2,8% in 2013; 1,6% 2012) of gezond eten (2,4% in 2013; 1,3% in 2012).

6.2 Methodologische kanttekeningen

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

Ook dient opgemerkt te worden dat de cijfers in deze rapportage enigszins afwijken van de landelijke cijfers over (determinanten van) bewegen die TNO jaarlijks uitbrengt (zie Trendrapport; Hildebrandt e.a., 2012 en TNO, 2013). Dit komt omdat de gegevens in het huidige rapport afkomstig zijn uit het tweede en derde kwartaal van elk jaar, terwijl in het trendrapport jaarlijks op basis van jaarcijfers (vier kwartalen) gerapporteerd wordt voor de beleidsevaluatie van het beweeggedrag in Nederland. Voor het convenant is er om praktische redenen voor gekozen het tweede en derde kwartaal te gebruiken. Deze beide kwartalen bieden een goede basis om de evaluatie van de doelen van het convenant uit te voeren.

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

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

6.3 Conclusie

De cijfers over het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in 2013 schetsen een tweezijdig beeld. Op sommige vlakken is het beeld van het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen positief en zijn er enkele positieve veranderingen in het beweeggedrag van kinderen ten opzichte van vorig jaar, waaronder een toename in sportlidmaatschap en een daling in de tijd die computerend en tv-kijkend wordt doorgebracht door kinderen. Echter, op een aantal belangrijke punten laten de cijfers nog steeds een ongunstig beeld zien en zijn er ook enkele negatieve veranderingen ten opzichte van vorige jaar: nog steeds een groot deel van de kinderen, jongeren en volwassenen beweegt onvoldoende en eet onvoldoende groente en fruit. Het aandeel jongeren dat voldoet aan de fitnorm is bovendien afgenomen ten opzichte van 2012, terwijl het aandeel jongeren dat inactief is, is gestegen. Er is dus nog zeker inspanning vereist om overgewicht en obesitas onder kinderen, jongeren en volwassenen terug te dringen en de doelstellingen van het Convenant Gezond Gewicht te bereiken.

De determinanten van beweeg- en eetgedrag bieden hier aanknopingspunten voor en geven richtingen waarop de partijen van het Convenant Gezond Gewicht hun pijlen extra zouden kunnen richten. Opmerkelijk is dat veel ouders het niet nodig vinden dat hun kinderen meer gaan bewegen of gezonder gaan eten, maar dat ook kinderen, jongeren en volwassenen matig gestimuleerd worden door anderen in hun omgeving om meer te gaan bewegen en gezonder te eten. Gezien de voorbeeldrol die ouders vervullen en de belangrijke rol die klasgenoten, vrienden en collega's spelen in het bevorderen van gezond gedrag zijn dit zorgwekkende cijfers. Scholen en bedrijven vormen een belangrijke plek om het beweeg- en eetgedrag van kinderen, jongeren en volwassenen in Nederland te verbeteren. De huidige ontwikkelingen vragen daarom om een vergroting van hun bijdrage aan het aanbod van activiteiten.

6.4 Aanbevelingen

Bij de aanpak en preventie van overgewicht en obesitas bij kinderen, jongeren en volwassenen speelt beweging een belangrijke rol. Het is dan ook niet verwonderlijk dat het Convenant Gezond Gewicht en haar partners inzetten op het bevorderen van beweeggedrag. De cijfers uit dit rapport benadrukken de noodzaak deze activiteiten voort te zetten. Hieronder volgen een aantal aanbevelingen die de convenantpartners kunnen helpen hun activiteiten op dit terrein te intensiveren en te prioriteren.

Ten eerste mag het gegeven dat 10% van de kinderen en 22% van de jongeren inactief is, gerust alarmerend genoemd worden. Dit zijn kinderen en jongeren die op minder dan drie dagen in de week tenminste een uur matig intensief actief bewegen. Scholen bieden een kansrijke setting voor het bevorderen van beweeggedrag bij kinderen en jongeren. Ten eerste omdat activiteiten op school, naast sporten, een belangrijk deel uitmaken van de lichamelijke activiteit van kinderen en jongeren (TNO, 2013). Daarnaast kunnen de scholen de kinderen en jongeren herhaaldelijk en op verschillende manieren tegelijkertijd bereiken. Bijvoorbeeld via de omgeving (faciliteiten), educatie en in het leerplan van de school. Gebleken is dat aanpakken waarbij deze drie componenten tegelijk worden toegepast de grootste kans van slagen hebben (Kriemler e.a., 2011).

Uit de huidige resultaten blijkt echter dat voor een groot deel van de kinderen en het merendeel van de jongeren de school geen aanbod heeft om beweging extra te stimuleren. Het (verder) vergroten van het aanbod op scholen maar ook het stimuleren van actieve deelname aan het aanbod lijken daarom kansrijke richtingen om het beweeggedrag van kinderen en jongeren verder te stimuleren. Daarnaast blijkt uit een eerdere studie (Van der Klauw e.a., 2012b) dat een groot deel van de kinderen en jongeren dat te weinig beweegt, noch door de school, noch door hun ouders wordt gestimuleerd om meer te gaan bewegen. Omdat school en thuis in het verlengde van elkaar liggen, bieden interventies gericht op een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders een goed perspectief om kinderen en jongeren in beweging te krijgen (Bos, de Jongh en Paulussen, 2010; Stuij, Wissel, van Mossel, Lucassen & van den Dool, 2011). De JOGG-aanpak van het Convenant Gezond Gewicht is een voorbeeld van zo'n aanpak waarbij meerdere partijen betrokken worden. Belangrijk hierbij is de focus juist op die kinderen die inactief zijn en te weinig bewegen. Er is nog weinig bekend over deze groep kinderen, hun achtergrond, en de redenen voor het inactief zijn en het niet slagen van tal van initiatieven om hen in beweging te krijgen. Om toekomstige interventies gericht aan te laten sluiten op deze groep en dit groeiende probleem, dient nader onderzoek uitgevoerd te worden naar deze specifieke groep.

Een tweede alarmerende uitkomst van de huidige studie is het gegeven dat 37% van de kinderen sedentair is en dat jongeren en volwassenen gemiddeld respectievelijk 6,7 uur en 5,6 uur zittend doorbrengen op een gemiddelde school-/werkdag. Dit is zorgwekkend omdat onderzoek uitwijst dat langdurig achtereen zitten verband houdt met een verhoogde kans op overlijden en waarschijnlijk ook met een verhoogde kans op chronische ziekten zoals diabetes. (Hendriksen e.a., 2013), onafhankelijk van of iemand daarnaast nog fysiek actief is. In andere woorden: langdurige stil zitten kan niet gecompenseerd worden met sporten en is dus een direct gezondheidsrisico.

Voor volwassenen vormt het werk een toenemende bron van bewegingsarmoede. Dit komt onder andere door de opkomst van Het Nieuwe Werken waarmee beweging tijdens woon-werkverkeer vermindert. Uit onderzoek blijkt echter dat lichamelijke activiteiten tijdens het werk nog steeds de grootste bron voor beweging is voor volwassenen (TNO 2013). De werksetting vormt daarom een belangrijke omgeving om de dagelijkse hoeveelheid beweging te reguleren. Gebleken is echter dat gebrek aan bekendheid over de effecten van bewegingsstimulering op het werk voor werkgevers vaak een drempel vormt om dit in te voeren (Janssen, 2012), terwijl die effecten wel degelijk zijn aangetoond (zie bijvoorbeeld Proper e.a., 2006).

Zeker vanwege het feit dat in de huidige economische tijd bedrijven toch vaak bezuinigen op dit soort activiteiten (Simons & Hildebrandt, 2013), valt er op dit punt nog veel te winnen. Naast het stimuleren van bewegen in de werksetting is ook het terugdringen van sedentair gedrag in de werksetting van belang. Zeker ook omdat blijkt dat werknemers die op hun werk veel zitten, ook vaker sedentair zijn buiten werktijd (Jans, Proper en Hildebrandt, 2007). Dit terwijl steeds duidelijker wordt dat sedentair gedrag een onafhankelijke risicofactor is voor verschillende aandoeningen (Warren, 2010). Om die reden is het ontwikkelen van aanbod van activiteiten om sedentair gedrag in de werksetting tegen te gaan en het aantonen van de effecten die dergelijke programma's kunnen hebben van belang.

Strategieën om werkgevers te verleiden hierin te investeren, zijn dringend gewenst. Hierbij is het volgen van een lange-termijn aanpak die systematisch in het bedrijfsbeleid verankerd is van groot belang. Naast goed aanbod speelt ook de (duurzame) deelname van werknemers aan deze activiteiten een rol. Een goede aansluiting van de activiteiten op de behoefte en de verwachtingen van werknemers is hierbij belangrijk (Janssen, 2012; Bernaards, den Besten & Jansen, 2013). De activiteiten van het Convenant Gezond Gewicht bieden een platform om meer bekendheid te geven over zowel de kosten en baten van leefstijlprogramma's, als over de verschillende mogelijkheden wat betreft het stimuleren van deelname aan bestaande activiteiten.

7 Literatuur

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

BOS V, DE JONGH DM, PAULUSSEN TGWM (2010). *Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen*. RIVM.

BERNAARDS CM, DEN BESTEN LAA, JANSEN YJFM (2013). *Determinanten van duurzame sportbeoefening bij deelnemers aan bedrijfssport*. In voorbereiding.

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

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

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

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

HENDRIKSEN IJM, BERNAARDS CM, COMMISSARIS DACM, PROPER KI, VAN MECHELEN W, HILDEBRANDT VH (2013). *Forum Position statement: Langdurig zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid!* Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen, 91, 22 – 25.

HILDEBRANDT VH, BERNAARDS CM, STUBBE JH (2012). *Tendrapport Bewegingen en Gezondheid 2010/2011*. Leiden: TNO.

JANS MP, PROPER KI, HILDEBRANDT VH, (2007). *Sedentary behavior in Dutch workers. Differences between occupations and business sectors*. American Journal of Preventive Medicine, 33(6):450–454.

JANSSEN M (2012). *In de Benen!* Arbo Magazine, 10: 14-16.

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

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

KRIEMLER S, MEYER U, MARTIN E, VAN SLUIJS EMF, ANDERESSEN LB, MARTIN BW (2011). *Effect of School based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic updates*. British Journal of Sports Medicine, 14:923-930.

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

PROPER KI, VAN DEN HEUVEL SG, DE VROOME EM, HILDEBRANDT VH, VAN DER BEEK AJ (2006). *Dose-response relation between physical activity and sick leave*. British Journal of Sports Medicine, 40, 173-178.

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

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

STUIJ M, WISSE E, VAN MOSSEL G, LUCASSEN J, VAN DEN DOOL R (2011). *Bewegen en Sport. Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen*. Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut. Nieuwegein/ 's-Hertogenbosch.

TNO (2013). *Bewegen in Nederland 2000 – 2012*. Leiden: TNO.

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

VAN DER KLAUW M, SCHOKKER D, SLINGER J, VERHEIJDEN M (2012b). *Kinderen en Jongeren in Beweging. De rol van de school en de ouders*. Leiden: TNO.

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

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

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

WARREN TY, BARRY V, HOOKER SP, et al. Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42:879–85.

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

A Bestaande vragenlijst 4-11 jaar

SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

GESLACHT / Q56

Geslacht kind

1. man
2. vrouw

LEEFTIJD / Q55

Leeftijd kind

HHGR

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, uzelf meegerekend?

Q553 / P3

Wat is de hoogst genoten opleiding van de kostwinner?

Opleidingen waar de kostwinner nog mee bezig is tellen ook mee

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

Q556 / P6

In welk land is uw kind geboren?

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

Q557 / P7

In welk land is de moeder van uw kind geboren?

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

Q558 / P8

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

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

ATTITUDE: BEWEGEN

Q5051 / BWB22

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

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

Q5052 / BWB23

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

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

EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN

Q5053 / BWB24

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

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

SOCIALE INVLOED: BEWEGEN

Q5054 / BWB25

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

In welke mate bewegen die kinderen over het algemeen?

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

Q5055 / BWB26

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

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

GEDRAG: BEWEGEN

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

Q5001 / BWA1A

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

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

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

Q5002 / BWA2A

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

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

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

GEDRAG: SPORTEN

Q562 / BWA3A

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

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

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

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

Q563 / BWA4A

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

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

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

GEDRAG: SCHOOLGYM

Q431 / SPA8

Hoeveel uur schoolgymnastiek heeft uw kind in de week?

GEDRAG: LOPEN EN FIETSEN NAAR SCHOOL

Q5101 / BWB38

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

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week · Q5103
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. mijn kind is afgelopen week niet naar school geweest · Q5104

GEDRAG: LIDMAATSCHAP SPORTVERENIGING

Q5104 / BWB41

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

1. Ja
2. nee

GEDRAG: BUITEN SPELEN

Q5111 / BWB48

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

Denk hierbij aan de afgelopen week.

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

GEDRAG: TV KIJKEN EN COMPUTEREN (SEDENTAIR)

Q5107 / BWB44

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

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

Q5108 / BWB45

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

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

Q5109 / BWB46

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

Denk hierbij aan de afgelopen week.

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

Q5110 / BWB47

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

Denk hierbij aan de afgelopen week.

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

ATTITUDE: GEZOND ETEN

Q5061 / BWB27

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

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

Q5062 / BWB28

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

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

EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN

Q5063 / BWB29

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

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

SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN

Q5064 / BWB30

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

In welke mate eten die kinderen over het algemeen gezond?

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

Q5065 / BWB31

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

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

GEDRAG: SLAAP

Q5074 / BWB35

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

B Aanvullende vragenlijst 4-11 jaar

GEDRAG: GEZOND ETEN

MGG3

Hoeveel dagen per week ontbijt uw kind?

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

MGG4

Hoeveel dagen per week eet uw kind fruit?

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

MGG5

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

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

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

MGG6

Hoeveel dagen per week eet uw kind groente?

1. (Bijna) nooit INDIEN $MGG6 = 1 \cdot MGG16$
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

MGG7

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

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

ACTIVITEITEN VOOR GEZOND GEWICHT OP SCHOOL

MGG16

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

1. Ja
2. Nee INDIEN MGG16 = 2 · MGG18

MGG17

Op welke wijze?

Meer dan 1 antwoord mogelijk.

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

ROL VAN DE OUDERS: ETEN EN BEWEGEN

MGG18

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

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

MGG1

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

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

MGG19

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

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

MGG2

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

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

ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA

MGG14

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

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

MGG15

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

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

C Bestaande vragenlijst 12-17 jaar

SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

GESLACHT / Q56

Geslacht Respondent

1. man
2. vrouw

LEEFTIJD / Q55

Leeftijd Respondent

HHGR /Q47

Uit hoeveel personen bestaat je huishouden, jezelf meegerekend?

Q571 / P12

En wat is je hoogst genoten schoolopleiding?

Opleidingen waar je nog mee bezig bent tellen ook mee

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

Q556 / P6

In welk land ben jij geboren?

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

In welk land is je moeder geboren?

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

En in welk land is je vader geboren?

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

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

Q450 / W01

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

1. ja → Q454
2. nee

Q451 / W02

Ben je dan:

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

KENNIS OVER DE NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN

Q574 / BWB20

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

ATTITUDE: BEWEGEN

Q5051 / BWB22

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

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

Q5052 / BWB23

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

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

EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN

Q5053 / BWB24

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

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

SOCIALE INVLOED: BEWEGEN

Q5054 / BWB25

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

In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?

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

Q5055 / BWB26

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

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

AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE BEWEGEN

Q661 / VLGHD1

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

J. dat ik voldoende beweging krijg

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

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

Q5024 / BWA7

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

1. Ja
2. nee → Q507

Q5025 / BWA8

Op welke wijze?

Je kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

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

Q5026 / BWA9

En aan welke activiteiten doe je zelf mee?

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

GEDRAG: BEWEGEN

Q501 / BWA1

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

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

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

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

Q5001 / BWA1A

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

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

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

Q5002 / BWA2A

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

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

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

GEDRAG: SPORTEN

Q562 / BWA3A

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

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

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

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

Q563 / BWA4A

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

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

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

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

Q431 /SPA8

Hoeveel uur schoolgymnastiek heb je in de week?

SEDENTAIR GEDRAGQ5071 / BWB32⁵

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

Q5071a / BWB32A

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

Q5071b / BWB32B

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

Q5072 / BWB33

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

Q5073 / BWB34

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

ATTITUDE: GEZOND ETEN

Q5061 / BWB27

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

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

Q5062 / BWB28

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

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

⁵ Deze vraag is vanaf 2012 vervangen door de deelvragen a en b.

EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN

Q5063 /BWB29

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

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

SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN

Q5064 / BWB30

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

In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?

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

Q5065 / BWB31

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

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

AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE GEZOND ETEN

Q661 / VLGHD1

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

I. gezonde voeding

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

GEDRAG: SLAAP

Q5074 / BWB35

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

AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE gezond gewicht

Q661 / VLGHD1

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

F. dat ik te dik word

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

<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT IN HET BEDRIJF⁶

Q5027

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

1. Ja
2. nee → Q507

Q5028 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

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

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

Q5029/BWA9

Aan welke activiteiten doe je zelf mee?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

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

D Aanvullende vragen 12-17 jaar

ROL VAN DE OUDERS: ETEN EN BEWEGEN

MGG1

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

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

MGG2

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

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

GEDRAG: GEZOND ETEN

MGG3

Hoeveel dagen per week eet je een ontbijt?

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

MGG4

Hoeveel dagen per week eet je fruit?

Bijvoorbeeld appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen, etc.

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

MGG5

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

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

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

MGG6

Hoeveel dagen per week eet je groente?

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

MGG7

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

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

ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA

MGG14

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

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

MGG15

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

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

INDIEN SCHOLIER OF STUDENT → MGG16, ANDERS EINDE

ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT OP SCHOOL

MGG16

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

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

MGG17

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

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

E Bestaande vragen volwassenen

SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

GESLACHT / Q56

Geslacht Respondent

1. man
2. vrouw

LEEFTIJD / Q55

Leeftijd Respondent

HHGR /Q47

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, uzelf meegerekend?

Q571 / P12

En wat is uw hoogst genoten schoolopleiding?

Opleidingen waar u nog mee bezig bent tellen ook mee

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

Q556 / P6

In welk land bent u geboren?

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

In welk land is uw moeder geboren?

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

En in welk land is uw vader geboren?

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

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

Q450 / W01

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

1. ja → Q454
2. nee

Q451 / W02

Bent u dan:

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

KENNIS OVER DE NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN

Q574 / BWB20

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

ATTITUDE: BEWEGEN

Q5051 / BWB22

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

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

Q5052 / BWB23

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

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

EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN

Q5053 / BWB24

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

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

SOCIALE INVLOED: BEWEGEN

Q5054 / BWB25

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

In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?

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

Q5055 / BWB26

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

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

AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE BEWEGEN

Q661 / VLGHD1

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

J. dat ik voldoende beweging krijg

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

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

Q5024 / BWA7

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

1. Ja
2. nee → Q507

Q5025 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

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

Q5026 / BWA9

En aan welke activiteiten doet u zelf mee?

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

GEDRAG: BEWEGEN

Q501 / BWA1

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

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

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

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

Q502 / BWA2

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

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

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

GEDRAG: SPORTEN

Q562 / BWA3A

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

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

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

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

Q563 / BWA4A

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

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

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

SEDENTAIR GEDRAGQ5071 / BWB32⁷

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

Q5071a / BWB32A

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

Q5071b / BWB32B

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

⁷ Deze vraag is vanaf 2012 vervangen door de deelvragen a en b.

Q5072 / BWB33

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

Q5073 / BWB34

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

ATTITUDE: GEZOND ETEN

Q5061 /BWB27

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

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

Q5062 / BWB28

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

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

EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN

Q5063 /BWB29

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

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

SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN

Q5064 / BWB30

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

In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?

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

Q5065 / BWB31

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

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

AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE GEZOND ETEN

Q661 / VLGHD1

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

I. gezonde voeding

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

GEDRAG: SLAAP

Q5074 / BWB35

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

AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE gezond gewicht

Q661 / VLGHD1

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

F. dat ik te dik word

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

<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT IN HET BEDRIJF⁸

Q5027

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

1. Ja
2. nee → Q507

Q5028 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

10. voorlichting en advies door een deskundige
11. mogelijkheid om een health check te doen
12. gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
13. mogelijkheid een (afslank-)cursus of training te volgen
14. stimulering van meer bewegen op het werk of in de vrije tijd
15. aanpassing van werkplek of werkmaterialen zodat ook dikkere medewerkers goed kunnen werken
16. te dikke medewerkers worden hierop aangesproken
17. te dikke personen worden bij sollicitatie afgewezen
18. nog anders, namelijk:

Q5029/BWA9

Aan welke activiteiten doet u zelf mee?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

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

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

F Aanvullende vragen volwassenen

GEDRAG: GEZOND ETEN

MGG8

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

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

MGG8-1

Gekookte / gebakken groenten

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

MMG8-2

Sla / rauwkost

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

MGG9

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

Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.

MGG9-1

Gekookte / gebakken groenten

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

MGG9-2

Sla / rauwkost

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

MGG10

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

MGG10-1

Fruit

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

MMG8-2

Vruchtensap

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

MGG11

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

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

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

MGG12

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

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

MGG13

Hoeveel dagen in de week gebruikt u gewoonlijk een ontbijt?

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

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

ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA

MGG14

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

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

MGG15

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

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

INDIEN SCHOLIER OF STUDENT → MGG16, ANDERS EINDE

ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT OP SCHOOL

MGG16

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

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

MGG17

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

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