Geneeskundige en Gezondheidsdienst

Gemeente Utrecht

Gezond Gewicht Overvecht

Go is een gezamenlijk project van de Gemeente Utrecht, Aveant en Cumulus



Rapportage 3

Begin Vroeg …

Gezonde voeding en beweging voor peuters in de vroeg- en voorschoolse educatie

www.gggd.utrecht.nl

Colofon

Uitgave
Unit Epidemiologie en Informatie
GG&GD
Gemeente Utrecht
Postbus 2423
3500 GK Utrecht
030 286 3333
gggd@utrecht.nl

in opdracht van
GG&GD, afdeling Gezondheid & Zorg
Aveant
Cumulus

internet
www.gggd.utrecht.nl

rapportage
Hanneke Schreurs, Jaap Toet, Erik van Ameijden

informatie
Hanneke Schreurs
(030) 286 3220

foto omslag
Bert Spiertz

drukwerk
Oce, Utrecht

bronvermelding
Het overnemen van gegevens uit deze publicatie is toegestaan met bronvermelding.

Januari 2007

Samenvatting

Aanleiding

Gezond Gewicht Overvecht (GO) is een gezamenlijk project van de gemeente Utrecht, Aveant en Cumulus. Dit vierjarig project bestaat uit 'community-based' interventies en is gericht op het voorkomen en terugdringen van overgewicht bij kinderen en jongeren (0-19 jarigen). Gedurende het tweede jaar van het project is ervoor gekozen de focus op 2-4 jarigen te leggen. Overgewicht komt bij deze jonge leeftijd al voor en gedurende deze periode worden gewoontes rond voeding en beweging al gevormd. Om de preventie van overgewicht bij peuters vorm te geven is GO een samenwerking aangegaan met de voorschoolse opvang van wijkwelzijnsorganisatie Cumulus. De interventie bestond uit het bijscholen van peuterleidsters op het gebied van voeding en beweging en het geven van voorlichting aan ouders. Om het project te ondersteunen en te evalueren werd een onderzoek eraan gekoppeld.

Onderzoek

Het onderzoek kende drie doelstellingen:

→ Inzicht krijgen in mate van overgewicht bij peuters en hun voedings- en bewegingspatroon;
→ Het evalueren van de activiteiten die in het kader van de interventie op de voorschoolse opvang werden uitgevoerd;
→ Een inventarisatie van activiteiten die nog meer wenselijk zijn voor de preventie van overgewicht onder peuters.

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van verschillende methoden, zowel kwantitatief als kwalitatief en zijn verschillende informanten (zowel ouders, peuterleidsters als de organisatie van de interventie) geraadpleegd. Dit om tot een betrouwbaar resultaat te komen.
De evaluatie van het onderzoek heeft zich gericht op een procesevaluatie en een effectevaluatie die zich beperkte tot de beleving van de deelnemers. 'Harde' uitspraken over behaalde effecten kunnen hierdoor niet gedaan worden. Ook kunnen resultaten mogelijk iets positiever zijn dan in werkelijkheid door sociaal wenselijke antwoorden. Toch kan gesteld worden dat door de keuze voor diverse methoden en informanten en de goede respons de verkregen inzichten voldoende betrouwbaar zijn.

Overgewicht bij peuters

Achtergrond van peuters op de voorschoolse opvang

Ongeveer 280 peuters zijn via de voorschoolse opvang bereikt. De leeftijd varieerde tussen de 1,5 tot 5 jaar met een gemiddelde leeftijd van 3,2. Het merendeel van deze peuters is van Marokkaanse afkomst (50%), maar ook bijna 20% is Nederlands en ruim 15% Turks, verder is een redelijk percentage vluchteling (Midden-Oosten, Afrika, Oost-Europa etc.). Hoogstwaarschijnlijk zal de sociaal economische positie van de meeste gezinnen laag zijn. Ook zal naar verwachting een hoog percentage van de ouders overgewicht hebben, 50% van de volwassenen in Overvecht heeft overgewicht.

Overgewicht

In Overvecht heeft volgens cijfers van het consultatie bureau 15% van de peuters overgewicht. Dit is 3,5% meer dan het Utrechts gemiddelde, waarbij met name meer peuters obesitas hebben. Een verschil tussen jongens en meisjes was nagenoeg afwezig. Als naar leeftijd gekeken werd, bleken ook kinderen van 2 jaar al overgewicht te hebben (12%) ten opzichte van 16% bij 3-jarigen en 17% bij 4-jarigen. Ook bleken Turkse peuters vaker overgewicht te hebben dan Nederlandse en Marokkaanse kinderen. Kinderen met een overige etniciteit hadden relatief minder vaak overgewicht. Ouders gaven aan een gezond gewicht voor hun kind heel belangrijk (ruim 80%) te vinden. Het overgewicht van het eigen kind werd echter geregeld onderschat, slechts 5% van de ouders denkt dat hun peuter te dik is. Oorzaken voor overgewicht zijn volgens ouders en peuterleidsters ongezonde voeding en onvoldoende beweging, maar ook aanleg, lichaamsbouw en gewenning aan een bepaald lichaamsbeeld werden genoemd. Zowel ouders als peuterleidsters geven tenslotte aan dat ze het goed vinden dat er aandacht aan overgewicht, een gezonde voeding en voldoende beweging besteed wordt.

Voeding

85% van de ouders denkt dat zijn of haar peuter gezond eet. Turkse ouders scoren hierbij het laagst (63%). Bijna 20% van de peuters ontbijt echter minder dan vijf dagen per week, ruim 5% krijgt niet dagelijks[1] een warme maaltijd, bijna 40% eet minder dan vijf dagen per week groenten en 20% van de peuters eet minder dan vijf dagen per week fruit. Peuters drinken vooral water (87%), melk (80%), vruchtensap (59%) en frisdrank (46%). 49% van de kinderen eet dagelijks een gezond tussendoortje, 18% een hartig tussendoortje en 38% een zoet tussendoortje.
Oorzaken die door ouders en peuterleidsters genoemd worden voor ongezonde voeding zijn onwetendheid van ouders, onvoldoende financiële middelen, culturele eetgewoonten en gemakzucht. Ook denkt men dat een ongezond voedingspatroon sterk met opvoedingsproblemen samenhangt. Ouders stellen vaak weinig regels als het om eten gaat of eten wordt als troostmiddel of beloning gebruikt. Dit blijkt ook uit een aantal stellingen dat werd voorgelegd. 8% van de ouders vindt het niet nodig dat hun kind aan tafel eet, 22% van de kinderen mag voor de TV eten, 16% speelt met speelgoed tijdens het eten en 33% moet het bord leeg eten. Daarbij vindt 19% van de ouders dat eten als troost mag worden gegeven en 41% als beloning.

Beweging

De grote meerderheid van de ouders is van mening dat beweging voor hun kind erg belangrijk is (91%). Toch speelt nog geen 40% van de peuters dagelijks minimaal een half uur buiten en kijkt ruim een kwart van de kinderen meer dan 3 uur tv per dag.
Oorzaken die genoemd worden voor het gebrek aan beweging zijn wederom onwetendheid van het belang van beweging en onbekendheid met beweging voor kinderen, het gebrek aan leuke en betaalbare activiteiten voor kinderen in de wijk (65% van de ouders vindt dat er voor peuters niet veel te doen is), onveiligheid op straat en het gemak van de TV.

Op grond van de analyses van overgewicht en het voedings- en bewegingsgedrag van peuters lijkt preventie van overgewicht voor deze jonge leeftijdsgroep terecht en noodzakelijk.

[1] Met dagelijks wordt in dit rapport bedoeld: minimaal 5 dagen.

Stimulans VVE

Zowel ouders als peuterleidsters geven aan dat de voorschoolse opvang een belangrijke stimulans kan bieden voor een gezond voedings- en beweegpatroon.
Door het stellen van regels voor thuis ontbijten, fruit als tussendoortje en gezonde traktaties worden bijvoorbeeld ouders gestimuleerd bewuster met voeding bezig te zijn. Als peuters moeilijk eters zijn (bv fruit) dan kunnen leeftijdsgenootjes die fruit eten een positieve invloed hebben. Een peuter die thuis geen fruit wil, kan dan opeens een banaantje naar binnen peuzelen.
Door met peuters veel (buiten) te spelen, dragen de peuterleidsters ook bij aan de hoeveelheid beweging die peuters krijgen (zeker 's winters), en het plezier dat ze in beweging hebben.
Echter er wordt ook gewaarschuwd dat de verantwoordelijkheid voor een gezonde voeding en voldoende beweging uitdrukkelijk bij de ouders moet blijven liggen. Peuterleidsters kunnen proberen te stimuleren en adviseren, maar daarbij vinden ze dat hun taak ook ophoudt.

Evaluatie interventie VVE

Het project heeft een integraal karakter, het is zowel op voeding als beweging gericht en management, peuterleidsters en ouders worden bij het project betrokken. Dit wordt als ontzettend belangrijk ervaren. De voorschoolse opvang wordt ervaren als een goede plek om ouders te bereiken, het buurthuis zou bijvoorbeeld een hogere drempel vormen voor ouders. Meerdere malen wordt er wel op gewezen dat de verantwoordelijkheid bij de ouders hoort te blijven liggen. Het gezin als uitgangspunt nemen is daarbij erg belangrijk.

Deskundigheidsbevordering peuterleidsters

De deskundigheidsbevordering voor peuterleidsters bestond uit 2 onderdelen. Een voedingsvoorlichting en het project beweegkriebels gericht op bewegen voor peuters. Over beide onderdelen zijn de leidsters positief.

Volgens 40% van de peuterleidsters voldeed het voedingsgedeelte helemaal aan de verwachtingen en 60% redelijk. 75% denkt de informatie zeker op de voorschoolse opvang te kunnen gebruiken. Het gemiddelde rapportcijfer dat gegeven werd is een 7,3. Vooral de informatie over drinken, tussendoortjes en ontbijt vonden de leidsters interessant. Al gaven ze aan dat ook redelijk veel informatie al bekend was. Voor een volgende keer wordt geadviseerd de voorlichting beter af te stemmen op de dagelijkse praktijk van de peuterleidsters. Ze zouden ook meer informatie willen over of hoe ze gezinnen kunnen helpen die moeite hebben om thuis regels te stellen (opvoedingsproblematiek).

90% van de peuterleidsters vond beweegkriebels helemaal aan de verwachtingen voldoen en 10% redelijk. 80% vond het geleerde zeker goed bruikbaar voor het eigen werk. Het gemiddelde rapportcijfer dat deze voorlichting kreeg, was een ruime 8,5. Vooral de spelletjes met eenvoudige en kostenloze materialen als wasknijpers en kranten, spraken de peuterleidsters erg aan. Ook de praktische inslag van de voorlichting viel in goede aarde. Dit is ook de verklaring van de hogere waardering van de bewegingsvoorlichting ten opzichte van de voedingsvoorlichting.

Voorlichting ouders

De voorlichting is door ongeveer 60% van de ouders bijgewoond. Een enkele keer waren ook vaders bij de voorlichting aanwezig, dit werd als zeer positief ervaren. 80% van de ouders vond de gegeven informatie erg interessant en de voorlichting voldeed in de meeste gevallen aan de verwachtingen (80% helemaal, 19% redelijk). Het gemiddelde rapportcijfer dat gegeven werd, is een 8,7. Ouders gaven aan dat het onderwerp bewegen wat uitgebreider aan bod had mogen komen. Ook ontstonden geregeld discussies tijdens de voorlichting over moeilijke eters. Veel ouders maken zich zorgen als hun kind niet goed (gezond of genoeg) eet en willen graag informatie over hoe ze hier het beste me om kunnen gaan. Ouders vonden de voorbeelden van gezonde en ongezonde producten nuttig, alleen veel producten waren te 'autochtoon' en in verhouding waren er mee ongezonde dan gezonde producten. Een betere balans hierin is wenselijk. Een onderwerp wat naast beweging een volgende keer uitgebreider aan bod kan komen is opvoeding. Ouders hebben soms moeite met het stellen van regels.

Verder beheersten veel ouders matig tot slecht het Nederlands. De mogelijkheid om te tolken (naar Arabisch, Berbers of Turks) was daardoor ook een noodzaak. Enkele keren voelden ouders zich door de taalbarrière minder vrij voelden om vragen te stellen. Al gaf 80% van de ouders wel aan dat de gegeven informatie gemakkelijk te begrijpen was. Tenslotte werd nog geadviseerd om de voorlichting nog meer inzichtelijk te maken (bv. suikerklontjes naast een pakje drinken) en om de gevolgen van overgewicht op de lange en korte termijn meer te onderstrepen.

Resultaten

Peuterleidsters zijn positief voer de deskundigheidsbevordering. Deze heeft ertoe geleid dat veel peuterleidsters regels rond voeding op groep hebben verbeterd of aangescherpt. Regels die nu ook in het beleid van de voorschoolse opvang worden opgenomen. Ook geven ze ouders meer advies. Meer vakinhoudelijke en toegepaste informatie tijdens de voedingsvoorlichting was echter wel gewenst. Het onderdeel beweegkriebels is eveneens positief ontvangen. Vooral de eenvoudige spelvormen spraken de peuterleidsters aan. Wekelijks wordt nu in iedere groep een grote beweegactiviteit in een gymzaal georganiseer. En in 2007 wordt ernaar gestreefd naast het buitenspelen kleinere dagelijks beweegmomenten op de groep in te bouwen. In 2007 zullen de peuterleidsters het certificaat beweegkriebels behalen.

Ook de ouders bleken positief te zijn over de gekregen voorlichting. Na afloop heeft 10% een positievere attitude ten aanzien van een gezond gewicht (95% in plaats van 85% van de ouders vindt een gezond gewicht erg belangrijk bij de nameting) en 8% ten aanzien van het belang van voldoende beweging (van 90% naar 98%). Ook de kennis van ouders is toegenomen. 67% bij de nameting ten opzichte van 55% bij de voormeting weet nu dat een kind iedere dag fruit nodig heeft en 72% ten opzichte van 57% dat het iedere dag groente nodig heeft. Naar aanleiding van de voorlichting zijn de ouders ook van plan een gezondere leefstijl voor hun kind na te streven. Zo wil 68% vaker ontbijten, 73% meer fruit en 78% vaker groenten eten. 84% van de ouders wil hun kind vaker buiten laten spelen en 63% wil hun kind minder tv laten kijken.

Er wordt echter wel opgemerkt dat intenties nog geen gedragsveranering betekenen, zowel voor ouders als peuterleidsters. Een blijvende aandacht voor het onderwerp is hiervoor nodig.

Vervolg

Gedragsverandering, ook bij deze jonge leeftijdsgroep, blijft een proces van de lange adem en gewoontes worden langzaam doorbroken. Om dit te realiseren kan de huidge interventie op verschillende manieren gecontinueerd worden.

Herhaling:

Ten eerste is het van belang dat de voorlichting voor ouders en peuterleidsters herhaald wordt. Deze herhaling kan ook gepaard gaan met een verdieping door bijvoorbeeld uitgebreider aandacht te besteden aan opvoedingsondersteuning, beweging of de grote culturele diversiteit.

Verankering

Op de voorscholen, peuterspeelzalen en ouder-kind groepen zijn peuterleidsters bezig geweest regels rond voeding en beweging te verbeteren. Aan de ene kant is dit een belangrijke stimulans voor ouders om hun voornemens voor een gezondere levensstijl door te zetten en te verankeren. Aan de andere kant is het ook belangrijk om de afspraken die peuterleidsters maken ook uiteindelijk vast te leggen in beleid, zodat ook deze regels minder gemakkelijk kunnen verslappen. Op het moment is Cumulus volop bezit met deze laatste vorm van verankering.

Uitbreiding

Tenslotte wordt uitbreiding van de activiteiten sterk geadviseerd. Deze uitbreiding kan op verschillende manieren plaatsvinden.

Doelgroep: nog niet alle peuters in Overvecht zijn met de huidige interventie bereikt. Er dient ook aandacht te zijn voor deze groep peuters. Daarnaast wordt een gezondere leefstijl eerder bereikt als andere gezinsleden bezig zijn hun leefstijl te verbeteren. Voorlichting voor ouders of bijvoorbeeld oma's zelf, zou hierdoor versterkend kunnen werken.

Setting: peuterleidsters gaven aan dat een gedragsverandering eerder tot stand komt als een boodschap blijvend is en vanuit meerdere settings peuters, ouders en peuterleidsters bereikt. Zo spelen ook consultatiebureaus en de jeugdgezondheidszorg een belangrijke intermediërende rol. Zij kunnen nog meer bij het project betrokken worden. Ouders merkten tijdens interviews op dat ze vinden dat artsen rond het probleem van overgewicht een grote invloed en verantwoordelijkheid hebben. Als zij problemen signaleren en aanpakken, zullen ouders sneller geneigd zijn hierin mee te gaan. Ook uitbreiding naar het basisonderwijs is volgens ouders en peuterleidsters essentieel. De behaalde resultaten in de voorschoolse opvang moeten niet verloren gaan op het moment dat het kind naar het basisonderwijs gaat en bijvoorbeeld geen regels meer rond voeding gesteld worden.

Activiteiten: tenslotte kunnen er nog buiten de voorschoolse opvang om allerlei andere activiteiten voor peuters en hun ouders op het gebied van voeding en vooral beweging georganiseerd worden, bijvoorbeeld in buurthuizen. Ouders noemen als voorbeeld peutergym, kinderfitness, dans of zwemmen. Eventueel voor ouder en kind samen. Op dit moment zijn er nog weinig van dit soort activiteiten in Overvecht. Een betaalbare prijs is daarbij erg belangrijk.

Inhoudsopgave

Samenvatting 5

Inleiding 13

1 Methodologie 15

Doelstelling 15
Informanten 15
Dataverzameling 15
Respons en dataverwerking 16
Validiteit en betrouwbaarheid 17

2 Overgewicht bij peuters 18

Achtergrond van peuters 18
Overgewicht 19
Voeding 23
Beweging 34

3 Evaluatie interventie VVE 42

Algemene ervaringen 42
Deskundigheidsbevordering voeding peuterleidsters 43
Deskundigheidsbevordering beweging peuterleidsters 47
Voedings- & bewegingsvoorlichting ouders 49
Beleid & implementatie op de groepen 59
Vervolg 59

Conclusies en aanbevelingen 61

Evaluatie interventie VVE 61
Aanbevelingen 63

Literatuurlijst 65

Bijlage 67

Inleiding

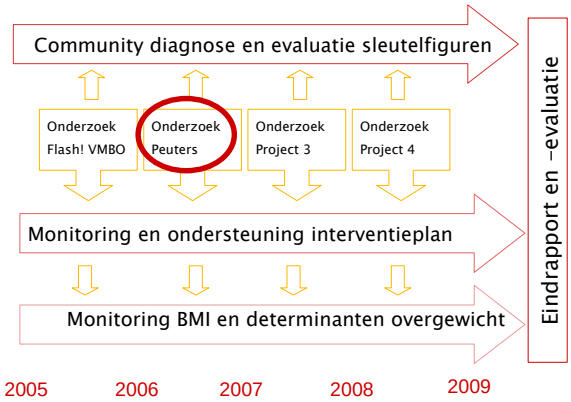
Overgewicht vormt een groeiend probleem in Nederland. Steeds meer volwassenen en kinderen kampen met een paar kilootjes te veel. Op korte termijn kan overgewicht leiden tot psychosociale stress, lage zelfwaardering of lichamelijke afwijkingen als skeletafwijkingen, vermoeidheid en glucose-intolerantie. Op de lange termijn kan overgewicht leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes, gewrichtsklachten, hoge bloeddruk en kanker. Kinderen met overgewicht lopen zo op de lange termijn grote gezondheidsrisico's.

Gezond Gewicht Overvecht.

Voor de GG&GD Utrecht en verschillende samenwerkingspartners (Aveant, Cumulus, Dienst wijken, Dienst Maatschappelijke ontwikkeling, afdeling Sport & Recreatie en basisonderwijs) was het toenemend overgewicht en de daarmee gepaard gaande risico's reden om gezamenlijk aandacht te bestenden aan het probleem van overgewicht in de wijk Overvecht. Een wijk waar gemiddeld meer overgewicht voorkomt dan in Utrecht gemiddeld. De samenwerking heeft geleid tot het project "Gezond Gewicht Overvecht" (GO). Dit vierjarig project bestaat uit community based'' interventies en is gericht op het voorkomen en terugdringen van overgewicht bij 0-19 jarigen.

Onderzoek

Om de interventies die binnen GO worden opgezet te ondersteunen en te evalueren is onderzoek aan het project gekoppeld. In het schema hiernaast staan de verschillende onderzoekslijnen weergegeven. Elk jaar wordt een vernieuwend en veelbelovend project uitgekozen om uitgebreid te worden geëvalueerd. Dit onderzoek dient daarbij ook inzicht te bieden in de problematiek rond overgewicht in Overvecht. In het tweede jaar is de keuze gevallen op een project gericht op peuters in de voor- en vroegschoolse educatie.



Preventie van overgewicht bij peuters

In de wetenschappelijke literatuur speelt de discussie of er gedurende een leven kritieke periodes zijn waarbij preventie effectiever kan zijn. Lawlor (2006) beargumenteert bijvoorbeeld dat de perinatale periode en de pubertijd dergelijke periodes zijn. Hawkins (2006) voegt hier aan toe dat ook de peuterleeftijd cruciaal kan zijn voor overgewicht preventie 'we would argue that interventions for obesity prevention should focus on early childhood when health-related behaviours are developing'. Verondersteld wordt dat ongezonde voeding en lichamelijke inactiviteit de belangrijkste beïnvloedbare determinanten voor overgewicht zijn, ook bij zeer jonge kinderen. (Van Overbeek, 2005). Van Overbeek geeft aan dat preventie niet alleen de verantwoordelijkheid is van de jeugdgezondheidszorg, ook kinderopvang of voorschoolse opvang kunnen een belangrijke rol spelen. Uit het onderzoek blijkt dat zij deze rol ook wil spelen en met name in de rol als intermediair zorgwekkende signalen aan ouders kenbaar wil maken. Zowel uit het onderzoek van Van Overbeek als het onder-

zoek van Dunn (2006) blijkt dat om deze rol te kunnen vervullen bijscholing van peuterleidsters noodzakelijk is. Ook wijst Dunn er daarnaast nog op dat preventie van overgewicht het meest succesvol is als voor meerdere methodes en settings wordt gekozen. Niet alleen moet men zich richten op het kind, maar ook op het gezin en de gemeenschap.

Om de preventie van overgewicht bij peuters vorm te geven is GO een samenwerking aangegaan met de voorschoolse opvang van wijkwelzijnsorganisatie Cumulus. De voorschoolse opvang van Cumulus bestaat uit voorscholen, peuterspeelzalen en ouder-kindgroepen waar peuters respectievelijk 4, 2 of 1 dagdelen per week naar toe gaan. Officieel vallen onder de vroeg- en voorschoolse opvang (VVE) alleen de voorscholen, in dit rapport zal voor de leesbaarheid voor alle groepen over VVE gesproken worden. De interventie bestond uit het bijscholen van peuterleidsters op het gebied van voeding en beweging en het geven van voorlichting aan ouders.

Onderzoek

Het onderzoek, dat als doel had de interventie te ondersteunen, kende een drietal doelstellingen:

→ Inzicht krijgen in de mate van overgewicht bij peuters en hun voedings- en bewegingspatroon;
→ Het evalueren van de activiteiten die in het kader van de interventie op de VVE werden uitgevoerd;
→ Een inventarisatie van activiteiten die nog meer wenselijk zijn voor de preventie van overgewicht onder peuters

De resultaten van dit onderzoek zijn in dit rapport terug te vinden.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 staat de onderzoeksmethodologie beschreven. Vervolgens zal in hoofdstuk 2 worden ingegaan op de achtergrond van de peuters, de prevalentie van overgewicht, het beweeg- en voedingspatroon van peuters en de (mogelijke) rol van de VVE. In hoofdstuk 3 zal tenslotte worden ingegaan op de interventie zelf. Hoe tevreden is men erover? Wat zijn de belangrijkste ervaringen met de deskundigheidsbevordering van peuterleidsters en voorlichting aan ouders? Het rapport zal worden afgesloten met de conclusies over de huidige interventie en aanbevelingen voor de toekomst.

1 Methodologie

De uitdaging voor het onderzoek was tweeledig. Ten eerste kon met onderzoek worden bijgedragen aan een succesvolle aanpak van het groeiend overgewicht bij peuters op voorscholen, peuterspeelzalen en ouder-kindgroepen. Ten tweede bood het project de kans om meer inzicht te krijgen in het daadwerkelijke eet- en beweeggedrag van peuters in Overvecht en mogelijke overige wensen en behoeften van peuterleidsters en ouders rond het probleem van overgewicht bij deze jongste doelgroep. Van 0-4 jarigen is nog erg weinig bekend over hun voedings- en beweegpatroon, zeker over peuters die naar de VVE komen, dit is voor onderzoek vaak een lastig bereikbare groep (allochtoon en lage sociaal economische status).

Doelstelling

De *eerste doelstelling* van het onderzoek was inzicht te krijgen in de mate van overgewicht van peuters en hun voedings- en bewegingspatroon. Daarbij lag met name de nadruk op de prevalentie van overgewicht, ontbijtgedrag, fruit- en groenteconsumptie, tussendoortjes, frisdrank, traktaties en beweegmomenten. Onderwerpen die ook tijdens de interventie zelf centraal hebben gestaan.
De *tweede doelstelling* was het evalueren van de activiteiten die in het kader van de interventie op de VVE werden uitgevoerd: deskundigheidsbevordering van peuterleidsters en voorlichting van ouders. Het onderzoek heeft zich niet gericht op een 'harde' effect evaluatie, dit betekent dat geen gedragsverandering gemeten is. De nadruk lag op een procesevaluatie en een effect-evaluatie die zich beperkte tot de beleving van de deelnemers en intentie- of attitudeverandering.
De *derde doelstelling* was het maken van een inventarisatie van activiteiten die nog meer wenselijk zijn voor de preventie van overgewicht. Daarbij werd hoofdzakelijk de mening meegenomen van de ouders en peuterleidsters om zo ook inzicht te krijgen in de behoefte van de 'community'.

Informanten

De ouders van peuters (ca. 280), de peuterleidsters (ca. 25), het management van Cumulus (teamhoofd en go-coordinator), de voorlichtsters eigen taal en cultuur van de GG&GD (5) en de wijkgezondheidswerker Overvecht van de GG&GD waren de informanten die in het onderzoek betrokken zijn. Er zijn alleen maar ouders die in Overvecht woonachtig waren en peuterleidsters die in Overvecht werkten bij het onderzoek betrokken. Ouders van peuters die in Overvecht wonen, maar niet naar de VVE gaan, zijn ook niet in het onderzoek betrokken.

Dataverzameling

Om aan de doelstellingen te kunnen voldoen is informatie verzameld over verschillende onderwerpen met diverse onderzoeksmethoden. In het nu volgend overzicht is te zien welke dataverzamelingsmethoden per onderwerp gebruikt zijn. Verschillende vragenlijsten staan in de bijlage.

⇒ *gewicht en lengte peuters (thuis en op peuterspeelzaal/voorschool/ouder-kindgroep);*
- vragenlijst gericht aan ouders
- aveant-databestand met gegevens lengte en gewicht consultatiebureau

⇒ *beweeggedrag peuters (thuis en op peuterspeelzaal/voorschool/ouder-kindgroep);*
- vragenlijst gericht aan ouders
- (groeps)interviews met ouders
- (groeps)interviews met peuterleidsters
- eet- en beweegdagboek bijgehouden door peuterleidsters

⇒ *voedingsgedrag peuters (thuis en op peuterspeelzaal/voorschool/ouder-kindgroep);*
- vragenlijst gericht aan ouders
- interviews ouders en peuterleidsters
- eet- en beweegdagboek bijgehouden door leidsters

⇒ *ervaringen met en attitude tav de deskundigheidsbevordering van peuterleidsters;*
- groepsinterviews met peuterleidsters
- evaluatieformulieren voorlichtingsbijeenkomst
- observatie voorlichtingsbijeenkomst

⇒ *ervaringen met en attitude tav de voorlichting voor ouders;*
- observatie tijdens voorlichtingsbijeenkomst
- evaluatieformulieren voor ouders
- evaluatieformulieren voor VETC'ers
- groepsevaluatie voor VETC'ers
- groepsinterviews met ouders
- groepsinterviews met peuterleidsters

⇒ *kennis ouders wat betreft ontbijten, tussendoortjes, traktaties, frisdrank en bewegen;*
- vragenlijst en evaluatieformulier ouders

⇒ *ervaringen organisatie (VETC'ers, GG&GD, management peuterleidsters)met het project.*
- evaluatieformulieren van voorlichtingsbijeenkomsten voor VETC'ers
- groepsevaluaties voor VETC'ers
- gesprekken met organisatie (GG&GD en Cumulus)

De vragenlijst voor ouders is deels afgeleid van de vragenlijst 'voeding en beweging bij peuters' van GGD Friesland (2005). Door de vaak matige beheersing van het Nederlands van de respondenten, zijn sommige vragen eenvoudiger gesteld. Daarnaast zijn vragen toegevoegd over onder andere tussendoortjes, kennis over voeding en attitude.

Respons en dataverwerking

Respons

In onderstaande tabel is te lezen hoeveel informanten per dataverzamelingsmethode zijn bereikt. Daar waar relevant staat het percentage van de respons erachter vermeldt.

In totaal nemen ongeveer 280 peuters deel aan de VVE van Cumulus. Echter niet alle groepen zijn altijd gevuld en/of kinderen zijn korte tijd afwezig. Om een inschatting te kunnen maken van de respons op de vragenlijsten die aan ouders zijn meegegeven is om deze reden uitgegaan van 200 kinderen. In dat geval bedraagt de respons ongeveer 60%. Aan de voorlichting hebben ongeveer 125 ouders deelgenomen. De respons van de evaluatieformulieren is 90%. De respons op de voorlichting van de peuterleidsters is met 50% een stuk lager, maar nog voldoende om uitspraken op te baseren. Zeker aangezien de meningen van peuterleidsters dicht bij elkaar lagen.

In totaal hebben ongeveer 25 ouders deelgenomen aan de groepsinterviews en 8 peuterleidsters.

Respons op dataverzamelingsmethoden		
Bron	Aantal (n)	Respons (%)
Databestand Aveant	662/82[2]	-
Vragenlijst ouders	121	60%
Groepsinterviews met ouders	4	-
Dagboek peuterleidsters	20	77%
(Groeps)interviews met peuterleidsters	6	-
Evaluatieformulier oudervoorlichting ouders	112	90%
Evaluatieformulier oudervoorlichting VETC	20	100%
Observaties tijdens oudervoorlichting	3	-
Groepsinterview VETC	1	-
Evaluatieformulier deskundigheidsbevordering voeding peuterleidsters	9	50%
Evaluatieformulier deskundigheidsbevordering beweging peuterleidsters	11	46%
Observaties tijdens deskundigheidsbevordering	2	-
Overleggen met organisatie (Cumulus en GG&GD)	Diverse	-

Dataverwerking

De data van het Aveant databestand, de vragenlijsten en evaluatieformulieren zijn verwerkt in SPSS. Daar waar mogelijk zijn verschillen tussen groepen met een chi-kwadraat toets geanalyseerd, vaak waren groepen echter te klein, bijvoorbeeld bij analyses naar etniciteit.
De kwalitatieve gegevens (interviews, open vragen in vragenlijsten, observaties etc.) zijn uitgewerkt en geanalyseerd met behulp van MaxQDA.

Validiteit en betrouwbaarheid

Getracht is de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten door van verschillende informanten gebruik te maken, diverse bronnen en onderzoeksmethoden te gebruiken en de respons zo hoog mogelijk te krijgen door een persoonlijke benadering via het management, de peuterleidsters en bezoeken aan de VVE. Toch dienen er enkele kritische kanttekeningen gemaakt te worden. Verschillende ouders hadden moeite met het invullen van de vragenlijst. VETC'ers hebben in dat geval voorafgaand aan de voorlichting geholpen met invullen. Toch kan dit mogelijk ook een vertekening van de resultaten tot gevolg hebben gehad, waardoor resultaten mogelijk positiever zijn uitgevallen. Ook tijdens de evaluaties kunnen sociaal wenselijke antwoorden gegeven zijn. Tenslotte zijn er geen harde effecten gemeten in de vorm van daadwerkelijke gedragsverandering. Daarbij is meteen of een korte periode na de interventie geëvalueerd. Mogelijke afzwakking van de behaalde resultaten (bijvoorbeeld intentieverandering) is hierdoor niet gemeten. Dit kan ertoe leiden dat resultaten in de woorden van Reilly (2006) *are likely to be misleading optimistic.* Enige voorzichtigheid bij de interpretatie van de resultaten is daardoor noodzakelijk.
Bovenstaande in acht nemend kan gesteld worden dat de interne validiteit door gekozen methoden, bronnen van informatie en respons, voldoende groot is om betrouwbare uitspraken te kunnen doen.

[2] 662 peuters zaten in het totale bestand, 82 peuters hebben het consultatiebureau aan de Zamenhofdreef bezocht.

2 Overgewicht bij peuters

Hoe is het gesteld met het gewicht van de peuters op de VVE? Hoeveel procent heeft overgewicht? Kan dit mogelijke overgewicht verklaard worden door een ongezond voedings- en bewegingspatroon? Wat zien ouders en peuterleidsters als belangrijkste oorzaak voor overgewicht? Deze vragen en meer zullen in dit hoofdstuk behandeld worden. Allereerst zal worden stilgestaan bij de achtergrond van de peuters. Welk percentage wordt via de VVE bereikt? Welke etnische achtergrond hebben de peuters en wat is de sociaal-economische positie van hun gezinnen?

Achtergrond van peuters

Ongeveer 7% van de bevolking in Overvecht is 0 t/m 4 jaar, dit zijn ruim 2000 kinderen. Afhankelijk van de soort groep (voorschool, peuterspeelzaal of ouder-kind groep) kunnen kinderen vanaf 1,5 jaar of 2 jaar naar de VVE. Ongeveer 280 kinderen gaan naar de VVE. Dit is ongeveer 20% van het totaal aantal peuters in Overvecht. Van de peuters in de VVE is ruim tweederde tussen de drie en vier jaar. 15% is tussen de 1,5 en 3 jaar en ruim 15% is vier jaar of ouder. Voor iets meer dan de helft van de ouders (52%) die meegedaan hebben aan het onderzoek, is de peuter het eerste kind.

Overvecht is een multiculturele wijk. 50% van de bevolking is van allochtone afkomst. In de tabel hiernaast is af te lezen dat het hoogste percentage allochtonen van Marokkaanse afkomst is (19%), gevolgd door Overvechters met een Turkse achtergrond (9%). Daarnaast wonen in Overvecht relatief veel vluchtelingen, deze vallen onder de categorie 'overig niet Westers'. Voor de peuters in de VVE geldt dat de grote meerderheid (82%) van allochtone afkomst is. 50% van de kinderen is van Marokkaanse afkomst is, 18% van Nederlandse afkomst, 16% van Turkse afkomst en 16% heeft een andere etniciteit waaronder veel etniciteiten uit het Midden-Oosten, Afrika en Oost-Europa.

Etniciteit in Overvecht (totale bevolking)

	Overvecht	Utrecht
Allochtoon	49.6%	31.7%
Nederlands	50.4%	68.3%
Turks	8.5%	4.5%
Marokkaans	19.4%	8.8%
Overig niet Westers	10.4%	7.0%
Westers	5.9%	7.9%

Bron: bestuursinformatie Utrecht 2006

Ruim een kwart van de kinderen in Overvecht groeit op in éénoudergezinnen, ten opzichte van nog geen vijfde in Utrecht gemiddeld. Daarnaast bevindt 75% van de huishoudens in Overvecht zich in een sociaal-economische achterstandspositie ten opzichte van 40% gemiddeld in Utrecht. (bron: bestuursinformatie Utrecht 2006)

Overgewicht onder volwassenen in Overvecht		
	Overvecht	Utrecht
Ondergewicht	2.1%	2.4%
Normaal gewicht	45.5%	62.4%
Matig overgewicht	34.1%	26.1%
Obesitas	18.3%	9.0%
Bron: gezondheidspeiling 2006		

Van de volwassenen in Overvecht heeft, zoals in de tabel hiernaast te zien is, ruim eenderde matig overgewicht en bijna een vijfde heeft zelfs obesitas. Het percentage mensen met overgewicht ligt hiermee een stuk hoger dan in Utrecht gemiddeld (18%).

Concluderend kan gesteld worden dat van de peuters in Overvecht een redelijk percentage via de VVE bereikt wordt. De kinderen hebben zeer diverse culturele achtergronden en de sociaal-economische positie van hun gezinnen is vaak laag. Ook zal naar verwachting een hoog percentage van de ouders van de peuters overgewicht hebben, gezien de algemene cijfers voor volwassenen in Overvecht. Maar hoe is het gesteld met het overgewicht van de peuters zelf?

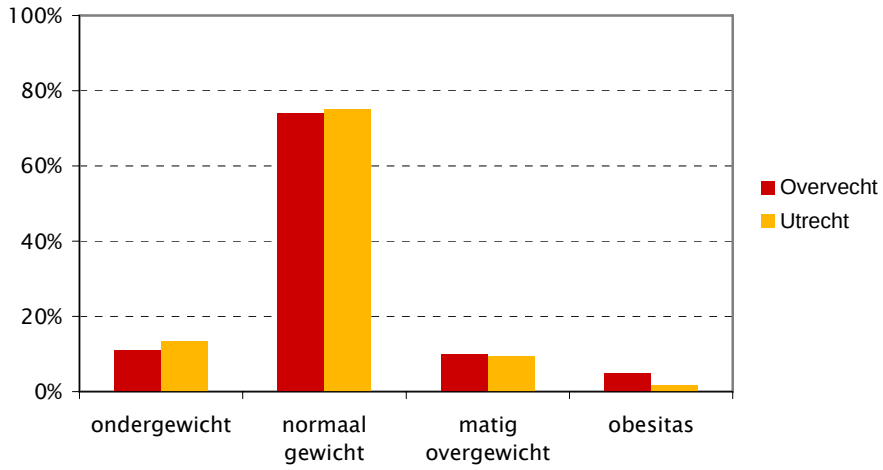
Overgewicht

Gegevens over overgewicht worden bij deze jonge leeftijdsgroep niet systematisch verzameld. Om toch een beeld te krijgen van de prevalentie van overgewicht onder peuters is gebruik gemaakt van twee bronnen. Ten eerste is een databestand beschikbaar gesteld door Aveant. Juni 2005 zijn gedurende een maand over alle 2 tot 4 jarigen die het consultatiebureau hebben bezocht, gegevens verzameld[3]. Gegevens van circa 600 Utrechtse kinderen zijn in dit bestand opgenomen. Daarnaast zijn in de vragenlijst voor ouders vragen over lengte en gewicht opgenomen. Met behulp van de lengte en het gewicht van het kind kan de BMI (Body Mass Index) berekend kan worden (BMI=gewicht(kg)/lengte(m)^2). Aan de hand van deze BMI, het geslacht en de leeftijd (op basis van halve jaren) van het kind zijn afkapwaarden vastgesteld voor extreem ondergewicht, ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas).

In figuur 1 zijn de resultaten van het Aveant-databestand te zien. Het blijkt dat ongeveer 15% van de peuters in Overvecht met overgewicht kampten. Dit percentage ligt 3,5% hoger dan het Utrechts gemiddelde. Vooral het percentage peuters met obesitas ligt naar verhouding hoger dan het Utrechts gemiddelde (5% t.o.v. 2%). Uit interviews met ouders kwam naar voren dat ouders eerder bezorgd zijn dat hun kind te dun is, dan dat het te dik is. Uit de analyses van het gewicht van peuters blijkt dat volgens de huidige afkapwaarden ongeveer 11% van de kinderen in Overvecht ondergewicht heeft. Dit percentage ligt 2% lager dan het Utrechts gemiddelde. Naarmate kinderen ouder worden zal waarschijnlijk het percentage ondergewicht afnemen (zie ook Waardenburg, 2005). De huidige percentages ondergewicht zijn daardoor vooralsnog niet zorgelijk en de zorgen van ouders lijken over het algemeen niet gegrond.

[3] De grenzen van het bereik van een consultatiebureau lopen niet samen met de wijkgrenzen zoals deze binnen de gemeente gehanteerd worden. Peuters uit Overvecht gaan naar twee consultatiebureaus toe (Zamenhofdreef en Maria van Hongarijedreef). Aangezien echter bij het laatstgenoemde bureau ook kinderen uit een nabijgelegen (betere) wijk komen, zijn deze data niet meegenomen in de analyses voor Overvecht om vertekening te voorkomen. Daarbij is aangenomen dat de mate van overgewicht voor Overvechtse peuters bij de twee consultatiebureaus niet sterk zal verschillen.

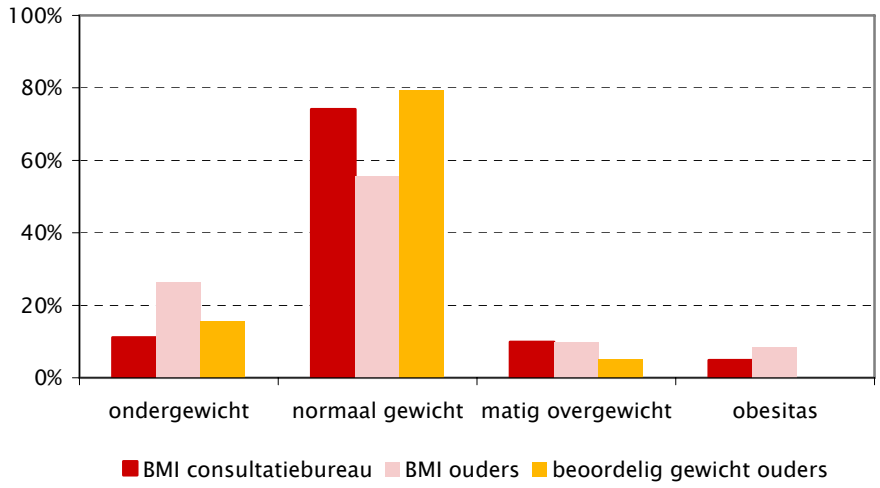
Figuur 1 – Gewicht bij peuters in Overvecht en Utrecht



Bron: Aveant 2005

Ook de ouders die mee hebben gedaan aan het onderzoek is gevraagd om de lengte en het gewicht van hun kinderen op te geven. De resultaten zijn in figuur 2 terug te vinden. In deze figuur staan ook nog een keer ter vergelijking de resultaten van de Aveant-database. Het blijkt dat zeker voor ondergewicht en normaal gewicht de percentages sterk van elkaar afwijken. De percentages van het databestand worden als meest betrouwbaar beschouwd omdat deze door een arts of verpleegkundige gemeten zijn.

Figuur 2 – vergelijking BMI gemeten door consultatiebureau, gerapporteerd door ouders en eigen oordeel ouders



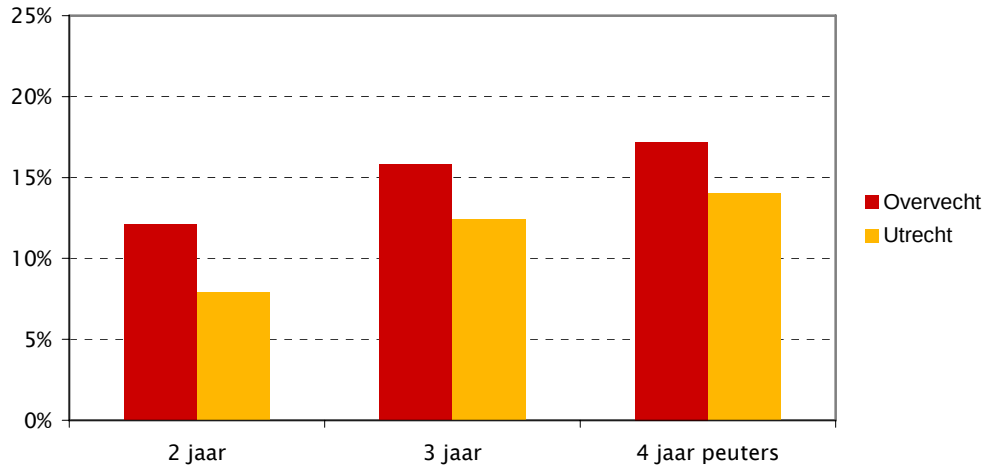
Bron: Aveant 2005 en vragenlijst ouders 2006

De meest voor de hand liggende verklaring voor het verschil met de zelfrapportages van ouders is dat de lengte en het gewicht van een kind erg snel veranderen en ouders mogelijk een oude en verkeerde lengte en/of gewicht opgeven, waardoor de resultaten vertekenen. Ook kan het zijn dat de peuters die naar de VVE gaan, niet representatief zijn voor de peuters in Overvecht als geheel.

De peuters komen relatief vaker uit gezinnen met een lagere sociaal-economische status (SES). Aangezien echter een groot gedeelte van de peuters uit Overvecht opgroeit in een gezin met een lage SES, lijkt de eerste verklaring toch de meest aannemelijke.

Daarnaast is de ouders ook gevraagd of ze kun kind te dik of te dun vinden. Ook de resultaten van deze inventarisatie zijn terug te vinden in figuur 2. Het blijkt dat bijna 80% van de ouders van mening is dat hun kind een normaal gewicht heeft. Dit geldt echter slechts voor 74% van de kinderen. Vooral het overgewicht wordt door ouders onvoldoende ingeschat. Uit de Aveant-database kwam naar voren dat 15% van de peuters te dik is. Slechts 5% van de ouders denkt dat zijn of haar kind te dik is en geen ouder vermoedt dat de peuter zwaarlijvig is. Ook uit de interviews met ouders blijkt dat het probleem door een gedeelte van de ouders nog niet onderkend wordt. De meeste peuterleidsters zijn er wel van overtuigd. Het is ook niet duidelijk of alle ouders op de hoogte zijn van de risico's van overgewicht. Met name peuterleidsters betwijfelen dit.

Figuur 3 - Overgewicht naar leeftijd



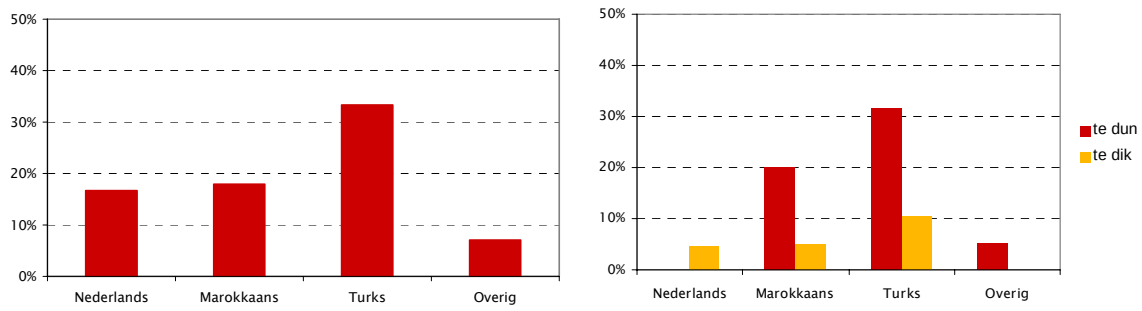
Bron: Aveant 2005

Bestaan er nog groepsverschillen als het om overgewicht gaat? In het laatste gedeelte van deze paragraaf zal hierop worden ingegaan. In figuur 3 is de mate van overgewicht naar leeftijd uiteengezet. Twee dingen springen in het oog. Als de cijfers van Overvecht met de gegevens van Utrecht vergeleken worden, blijkt dat het verschil het grootst is bij 2-jarigen (4%). Daarnaast blijkt dat de mate van overgewicht vooral toeneemt tussen 2 en 3 jaar (van 12% naar 16%). De ontwikkeling wordt dan afgezwakt. Het verschil tussen de 3 en 4-jarigen is slechts 1%.

Vaak blijkt ook een verschil in etniciteit samen te hangen met overgewicht. In het Aveant-databestand zijn geen gegevens over etniciteit opgenomen. Om toch een vergelijking te kunnen maken, zijn de zelfrapportages van de ouders gebruikt. Hoewel deze, zoals hierboven beschreven is, niet erg betrouwbaar zijn. In figuur 4 is deze analyse weergegeven. Het blijkt dat met name Turkse kinderen relatief vaker overgewicht hebben dan de kinderen van andere etniciteiten. De kinderen met de categorie 'etniciteit overig' scoren het laagst. Deze vergelijking komt overeen met

analyses die voor het basisonderwijs gemaakt zijn. De Turkse groep scoort vaak het meest ongunstig. Verklaringen die door ouders en peuterleidsters gegeven worden voor de relatief hoge prevalentie van overgewicht onder Turkse peuters zijn veelal cultureel. Zo maakt de Turkse keuken veel gebruik van vetten en eten neemt een prominentere rol in de cultuur in. Een kind mag ook wat voller zijn. Ook kan het zijn dat Turkse kinderen minder buiten spelen doordat de hechte Turkse gemeenschap slechte invloeden van buitenaf wil weren. In tegenstelling tot de cijfers, hebben echter veel mensen de indruk dat Marokkaanse kinderen even dik of nog dikker zijn dan Turkse kinderen. Ook bij Marokkaanse kinderen zouden culturele invloeden een rol spelen in de verwachte hoge prevalentie.
De verklaring waarom autochtone kinderen ook relatief vaak overgewicht hebben, ligt waarschijnlijk in de lage sociaal-economische positie van de gezinnen. Hoe lager de SES hoe kleiner etnische verschillen worden. Daarnaast zullen verschillende autochtone kinderen derde generatie migranten zijn, zij worden niet meer aangemerkt als allochtoon.

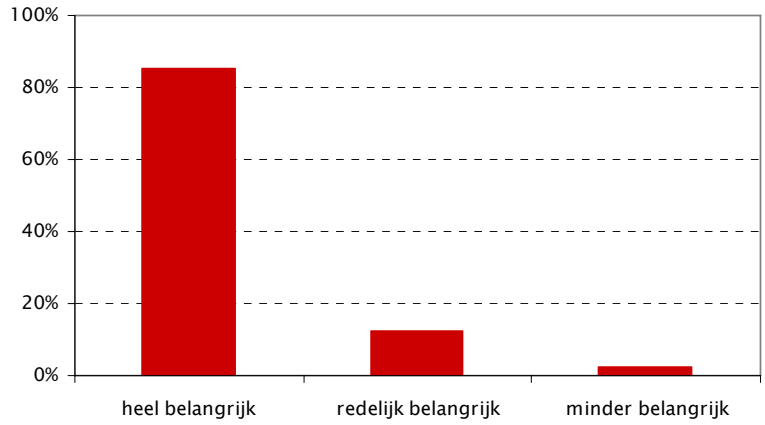
Figuur 4 – Overgewicht en beoordeling overgewicht naar etniciteit



Bron: vragenlijst ouders 2006

In figuur 4 is ook een grafiek opgenomen met de beoordeling van het gewicht naar etniciteit. Wat opvalt, is dat zoals verwacht Turkse ouders gemiddeld het meest aangeven dat hun kind overgewicht heeft (ongeveer 10%). Echter een nog veel hoger percentage, bijna een derde, denkt dat zijn of haar kind te dun is. Dit verschil is ook te zien bij de Marokkaanse ouders en in mindere mate de ouders met een overige etniciteit. Van de autochtone ouders denkt niemand dat zijn of haar kind te dun is. Geconcludeerd kan worden dat overgewicht in de regel onder alle groepen onderschat wordt. Tijdens interviews werd aangegeven dat dik en mollig als gezonder worden beschouwd dan dun. Dit geldt vooral voor mensen uit ‘zuidelijke’ culturen. Men is vaker van mening dat een kind wat flinker moet zijn. Deze overtuiging begint wel te veranderen, maar kan een verklaring zijn voor de verkeerde inschatting van het gewicht.

Figuur 5 – belang dat ouders hechten aan een goed gewicht van hun kind



Bron: vragenlijst ouders 2006

Tenslotte is gevraagd hoe belangrijk ouders het vinden dat de peuter een gezond gewicht heeft en of ze het belangrijk vinden dat er bijvoorbeeld door een project als GO Overvecht aandacht aan besteed wordt. In figuur 5 is te zien dat 85% van de ouders aangeeft dat ze een gezond gewicht voor hun kind heel belangrijk vinden. Slechts 3% van de ouders vindt dit minder belangrijk.
Zowel ouders als peuterleidsters vinden het goed dat er aandacht aan overgewicht wordt besteed. Doordat men zich steeds bewuster wordt van het groeiend probleem, raakt men er steeds meer van overtuigd dat er iets aan gedaan moet worden. Enkele leidsters geven in het interview aan dat ze er zelf ook al langer mee bezig zijn.

Tijdens de interviews werden door de ouders en peuterleidsters verschillende verklaringen voor overgewicht genoemd. Deze hangen, voor de hand liggend, samen met voeding (te veel zoet, tussendoortjes en frisdrank) en onvoldoende beweging. Maar ook verklaringen als aanleg, lichaamsbouw en gewenning aan een bepaald lichaamsbeeld, werden genoemd. In de volgende twee paragrafen zal op de twee belangrijkste determinanten van overgewicht, voeding en beweging, verder worden ingegaan.

Voeding

In deze paragraaf zal aandacht worden besteed aan het voedingspatroon van peuters. Krijgen ze op vaste tijden een maaltijd? Hoe zit het met de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit? Welke tussendoortjes krijgen ze? En welke regels worden er rond voeding gesteld?
Allereerst zal echter worden ingegaan op de vraag of ouders vinden dat hun peuter gezond eet of niet? En welke verklaringen ouders hebben voor mogelijk ongezonde voeding voor hun kind. In totaal vindt 15% van de ouders die de vragenlijst invullen dat

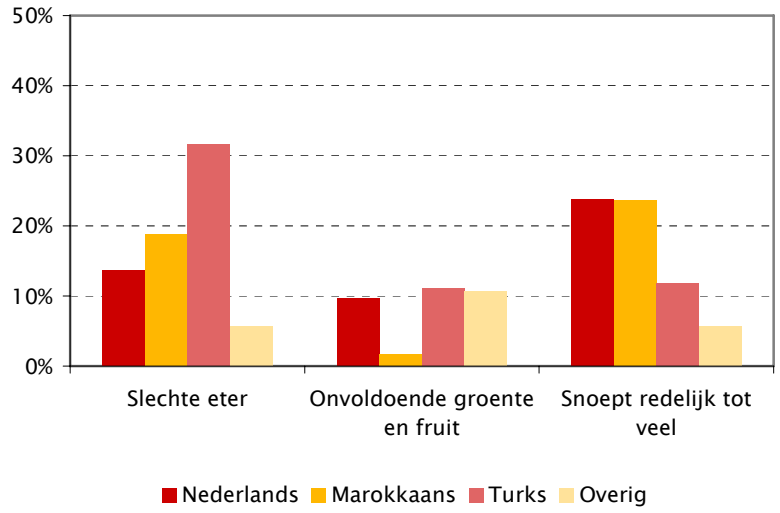
Titel: Ouders die van mening zijn dat hun kind gezond eet

Etniciteit	Percentage
Nederlands	86%
Marokkaans	90%
Turks	63%
Overig	90%

Bron: vragenlijst ouders 2006

zijn of haar kind niet gezond eet. In de tabel hiernaast is te zien dat met name Turkse ouders dit van mening zijn, bijna 40%.
Ook is de ouders een aantal stellingen voorgelegd met betrekking tot voeding. In figuur 6 staan de percentages weergegeven van ouders die het eens zijn met de stelling dat hun kind een slechte eter is, dat het onvoldoende groente en/of fruit eet en dat het redelijk tot veel snoept. 18% van de ouders is van mening dat de peuter een slechte eter is. Ouders merkten daarbij op dat ze niet alleen vinden dat hun kind slecht eet als het ongezond eet (bijvoorbeeld geen groente of fruit), maar ook als het te weinig eet. Als naar etnische verschillen gekeken wordt, springt wederom de Turkse groep in het oog. Ruim 30% van de ouders vindt hun kind een slechte eter. Maar ook de Marokkaanse groep scoort redelijk hoog met bijna 20%. De groep met ouders van een andere (allochtone) etniciteit scoort echter laag. Slechts 6% is van mening dat hun kind slecht eet.
Gemiddeld vindt 6% van de ouders dat hun kind onvoldoende groente en fruit eet. De Marokkaanse ouders scoren hierbij heel erg laag met 2%, ook in vergelijking tot de andere etniciteiten waar gemiddeld 10% van de ouders denkt dat hun kind wel wat meer groente of fruit kan eten.
Tenslotte denkt 19% van de ouders dat hun kind in vergelijking met andere kinderen redelijk tot veel snoept. Met name Nederlandse en Marokkaanse ouders denken dat dit het geval is (beiden ongeveer een kwart). Turkse ouders en ouders met een andere etniciteit scoren veel lager.

Figuur 6 – Oordeel voedingspatroon peuters naar etniciteit



Bron: vragenlijst ouders 2006

Verklaringen ongezonde voeding

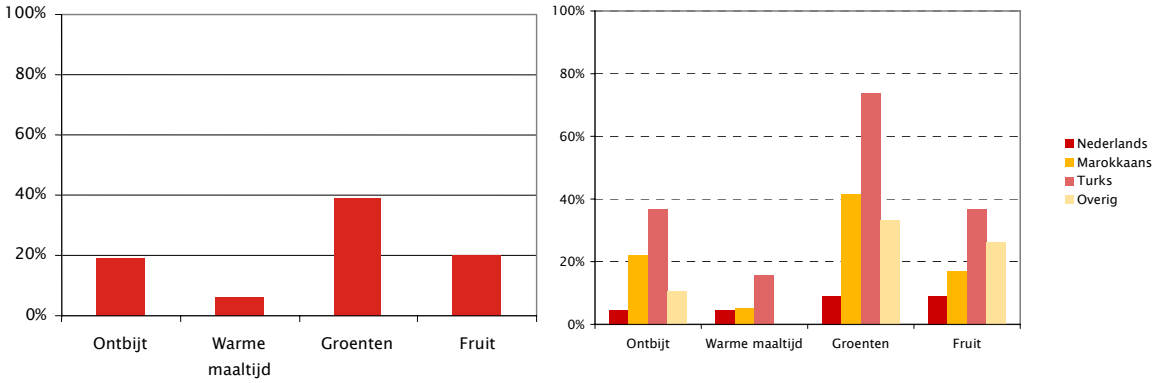
Uit bovenstaande is duidelijk geworden dat zeker één op de zes ouders van mening is dat het voedingspatroon van hun kind gezonder kan. Welke verklaringen geven ouders en peuterleidsters voor deze ongezonde patronen? In de interviews is hiernaar gevraagd.

- Ten eerste wordt onwetendheid van ouders genoemd. Er zijn zeer veel producten op de markt en richtlijnen voor gezonde voeding zijn lang niet altijd éénduidig. Ook geldt lang niet voor alle ouders dat ze op de hoogte zijn van algemene richtlijnen als 2 ons groente en 2 stuks fruit per dag.

- Daarbij komt dat vooral het aanbod voor ongezonde producten erg groot en verleidelijk is. Dit aanbod wordt ook nog eens gepromoot met veel, vaak misleidende, reclame. Een moeder merkt op dat 'een kind iets pakt waar Sponge Bob op staat, dat willen ze hebben'. Oudere kinderen schamen zich zelfs als ze brood mee naar school krijgen, ze kopen liever iets van hun zakgeld in de kantine. Ouders zijn geregeld geneigd aan de wensen van hun kinderen tegemoet te komen, ook al zijn de kosten hoger. Dit staat in contrast met de volgende verklaring die door ouders gegeven wordt.
- Geld, of beter gezegd het ontbreken van geld, wordt ook vaak als verklaring gegeven voor een ongezond voedingspatroon. Een moeder merkt tijdens een interview op dat ze een tijd geen geld had om gezond eten te kopen. Dit blijkt uit het volgende citaat: "wij aten bijvoorbeeld vaak pannenkoeken, macaroni, goedkope dingen. Je wilt toch je kind iets geven dat vult. <…> Wij hebben een hele tijd moeilijk gezeten, je weet dat het niet gezond is, bijvoorbeeld frikadellen. Maar als je geen middelen hebt … je gaat op zoek naar alternatieven. Als ik geld zou hebben, zou ik bijvoorbeeld meer vis kopen. Je kijkt naar je portemonnee, je moet er een maand mee rond komen." Ouders geven aan dat mensen met weinig geld vaak heel anders leven dan mensen die meer te besteden hebben. Olijfolie bijvoorbeeld wordt duur gevonden. Dit geldt ook voor pakjes drinken van Joy, deze zijn gezonder voor een peuter dan de veel gedronken Wicky pakjes. Vooral grotere gezinnen met meerdere kinderen kampen met het probleem dat financiële middelen beperkt zijn.
- Een andere verklaring voor erg vet of zoet eten is cultuur. In bijvoorbeeld de Marokkaanse keuken wordt veel suiker gebruikt en in de Turkse keuken veel vet. Daarnaast wordt eten ook vaak gezien als een vorm van gastvrijheid. Als ouder wil je je kind niet tekort doen en gun je hem of haar lekker eten.
- Gemakzucht speelt echter ook een rol. Ouders geven toe dat ze ook wel eens kiezen voor het makkelijkste en kinderen krijgen dan patat of pizza. Een gezonde maaltijd bereiden kost meer tijd. Sommige peuterleidsters hebben ook de indruk dat ouders niet echt bezig zijn met goede of slechte voeding. Op de groep krijgen ze er nooit vragen over.
- Tenslotte wordt opgemerkt dat problemen in de opvoeding een verklaring kunnen zijn voor een ongezond voedingspatroon. Ouders hebben soms moeite met het stellen van regels binnen het gezin en dit heeft ook gevolgen voor de voeding. Een moeder merkte tijdens een interview op: 'Ik kan niet tegen mezelf nee zeggen, laat staan tegen mijn kinderen'.

Het blijkt dat een aanzienlijk percentage van de ouders (15%) onderkent dat de eetgewoontes van hun kinderen beter kunnen en verschillende aannemelijk verklaringen worden door de ouders gegeven. In het nu volgend gedeelte zal uitgebreider worden ingegaan op de daadwerkelijke voeding die peuters binnenkrijgen en regels die daarmee samenhangen.

Figuur 7 – Elementen gezond voedingspatroon – minder dan vijf dagen per week (totaal en naar etniciteit)



Bron: vragenlijst ouders 2006

In figuur 7 is te zien welk percentage van de peuters minder dan vijf dagen per week ontbijt, een warme maaltijd binnenkrijgt, groente en/of fruit eet. Ook is daarnaast een opsplitsing naar etniciteit gemaakt.

Ontbijt en andere maaltijden

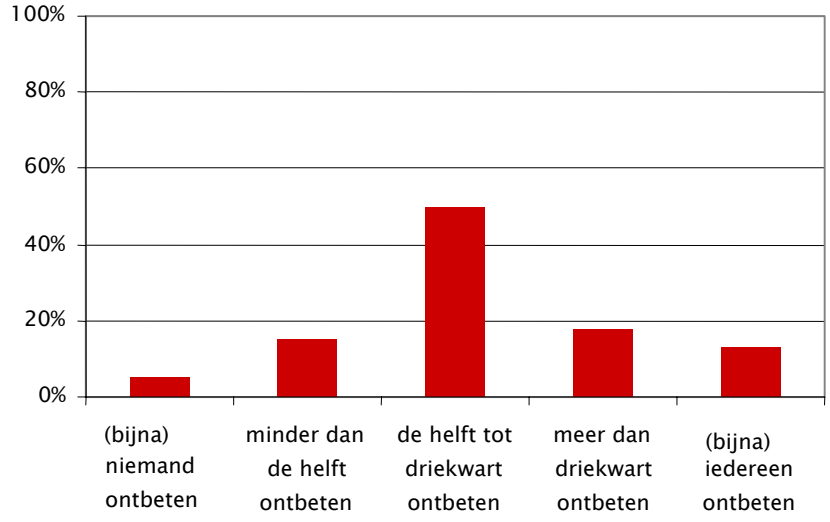
Ouders vinden ontbijt erg belangrijk, zoals in de tabel hiernaast te zien is. Toch ontbijten lang niet alle peuters dagelijks. In figuur 7 is te zien dat een vijfde van de peuters minder dan vijf dagen per week ontbijt. Ook uit dagboeken die peuterleidsters hebben bijgehouden blijkt dat een hoog percentage van de kinderen zonder ontbijt naar de groep komt (zie figuur 8). Bij nog geen derde van de groepen heeft meer dan driekwart van de kinderen ontbeten. En bij 20% van de groepen had minder dan de helft van de kinderen ontbeten toen ze naar de groep kwamen. In figuur 7 zijn ook grote verschillen in etniciteit wat betreft ontbijtgedrag te zien. Marokkaanse en vooral Turkse kinderen ontbijten naar verhouding veel minder vaak. Een verklaring voor het hoge percentage kinderen dat 's ochtends niet ontbijt, is dat ouders erop vertrouwen dat hun kind rond 10 uur op de groep van de VVE voldoende te eten krijgt. Ze nemen daardoor niet de tijd om met de peuter te laten eten. Sommige kinderen eten 's avonds erg laat en worden daardoor zonder honger gevoel wakker. Ook zijn peuters soms erg moeilijke eters en willen 's ochtends geen ontbijt. Een dochtertje van een ouder zit dan bijvoorbeeld als een hamstertje aan tafel en stopt alles in haar wang of ze geven zelfs over. Als ze andere kinderen op de groep iets zien eten, zijn ze eerder geneigd zelf ook wat te nemen.

Titel: Ontbijt heel belangrijk

Etniciteit	Percentage
Nederlands	100%
Marokkaans	93%
Turks	100%
Overig	90%

Bron: vragenlijst ouders 2006

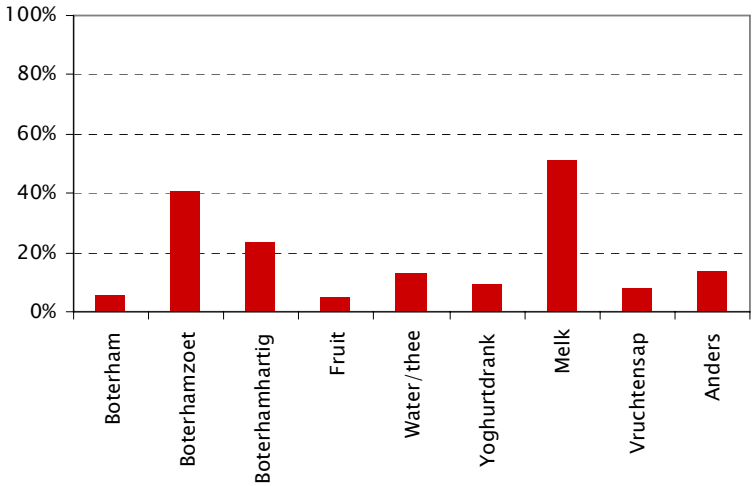
Figuur 8 – Percentage peuters dat ontbeten heeft voordat ze naar de VVE komen



Bron: dagboek peuterleidsters 2006

Ook hebben de peuterleidsters gedurende drie dagen bijgehouden wat voor ontbijt de kinderen thuis kregen. De resultaten van deze inventarisatie zijn terug te vinden in figuur 9. De meeste kinderen hadden een zoete of hartige boterham op met melk. Slechts 5% van de kinderen kreeg fruit bij het ontbijt. Tijdens de interviews werd opgemerkt dat veel kinderen van allochtone afkomst 's ochtends eieren, brood met olie of een soort pannenkoeken krijgen. Deze waren niet in de inventarisatielijst opgenomen. De kritiek van peuterleidsters was dan ook dat de lijst te westers was. Msummun of bughrier zijn bijvoorbeeld gerechten die vooral in het weekend als ontbijt worden klaargemaakt. Msummun is een soort platte opgevouwen pizza in de koekenpan. Bughrier zijn Marokkaanse dikke pannenkoeken.

Figuur 9 – Soort ontbijt



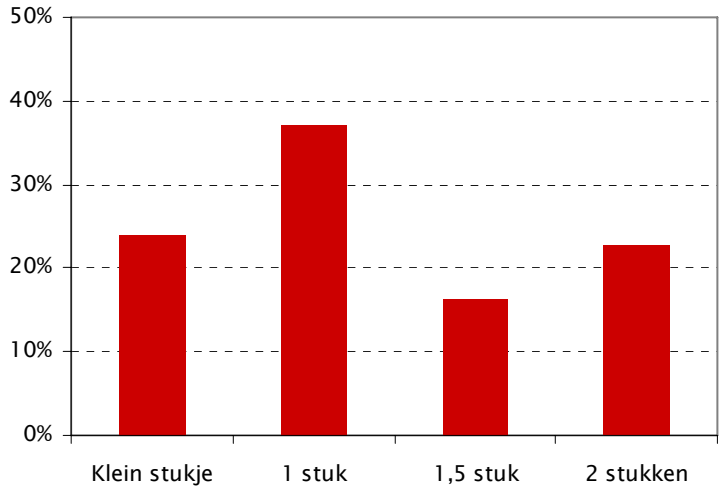
Bron: Dagboek peuterleidsters 2006

Wat betreft andere maaltijden is in figuur 7 te zien dat ruim 5% van de peuters niet dagelijks een warme maaltijd krijgt (minder dan vijf dagen per week). Als naar etniciteit gekeken wordt, springt vooral de Turkse groep in het oog met een percentage van ruim 15%.
Tijdens interviews wordt over maaltijden opgemerkt dat er binnen verschillende culturen ander ideeën over eten en eetpatroon bestaan. Er zijn zeer veel verschillende keukens in Overvecht. De standaard Nederlands formule is bijvoorbeeld ontbijt (brood of pap), lunch en avondeten. Turkse en Marokkaanse gezinnen eten vaker 2 of 3 keer per dag warm, waarbij ook tijdens het ontbijt warm eten kan worden bereid. Ook worden tijdens een warme maaltijd vaak bijvoorbeeld aardappelen en brood gecombineerd. Een peuterleidster merkt op dat als iets normaal is in een cultuur je niet zondermeer kunt zeggen 'jongens, jullie gaan nu even brood eten'. Je moet rekening houden met andere gewoontes.
Er wordt tijdens de interviews ook opgemerkt dat er ook veel gezinnen zijn die niet erg vaste patronen hebben. Zeker niet voor hun kinderen. Sommige kinderen mogen vlak voordat het avondeten opgediend wordt, nog een tussendoortje nemen. Als het kind erom vraagt wordt eten gegeven. Een peuterleidster merkt op 'ze willen zoveel goed voor een kind doen, dat het kind het goed heeft. Ook met eten. Als een kind een boterham vraagt, geven ze het en denken 'hoera, neem maar mee'.' Op deze manier worden op een dag veel tussendoortjes gegeten.
Sommige ouders zijn tenslotte streng voor hun kinderen en vinden dat ze moeten eten wat er gekookt wordt. Andere ouders zijn veel soepeler en makkelijker. Een moeder merkt op 'ik ga niet apart koken, ik hoor wel dat dat vaak gebeurd.' Een andere moeder vertelt dat ze in haar omgeving vaak merkt 'als ze het Marokkaans eten niet lusten, krijgen ze frietjes en een frikadel. Dat is makkelijk, niet 3 of 4 pannen. Als ze maar iets binnenkrijgen'. Gevolg is dat veel kinderen weinig groenten of vlees eten, ondanks dat bijvoorbeeld de Marokkaanse keuken veel groenten gebruikt.

Fruit en groenten

Hoe staat het met de fruit- en groenteconsumptie van de peuters? In het voorafgaande werd al kort aangestipt dat kinderen soms weinig groenten bij de warme maaltijd krijgen. Dit blijkt ook uit de vragenlijst die de ouders hebben ingevuld. In figuur 7 is te zien dat bijna 40% van de kinderen niet dagelijks groente eet. 20% van de kinderen eet niet dagelijks fruit. Voor allochtone groepen liggen deze percentages een stuk hogere dan voor autochtone kinderen, zoals ook in figuur 7 te zien is.
Een peuterleidster merkte tijdens een interview op dat ze geregeld verbaasd is dat peuters als ze in het speelkeukentje staan te 'koken', allemaal dingetjes in pannen aan het bakken zijn, maar nooit bijvoorbeeld fruit of groente snijden. Veel groenten kunnen ze zelfs nog niet benoemen. Ook merkte een ouder op dat peuters vaak groenten niet lusten. Voor haar peuter probeert ze de groente dan te verstoppen in ander eten, zodat hij toch nog wat binnenkrijgt. Het is daarnaast ook de vraag hoeveel groenten de ouders zelf eten. Een moeder merkte tijdens de interviews op: 'Ik ben gek op groente, ik eet minstens drie keer per week groente'. Het kan echter ook zo zijn dat het verschillend is wat voor eten mensen als groente beschouwen en wat niet.

Figuur 10 – Hoeveelheid fruit per dag, bij vijf of meer dagen per week fruit



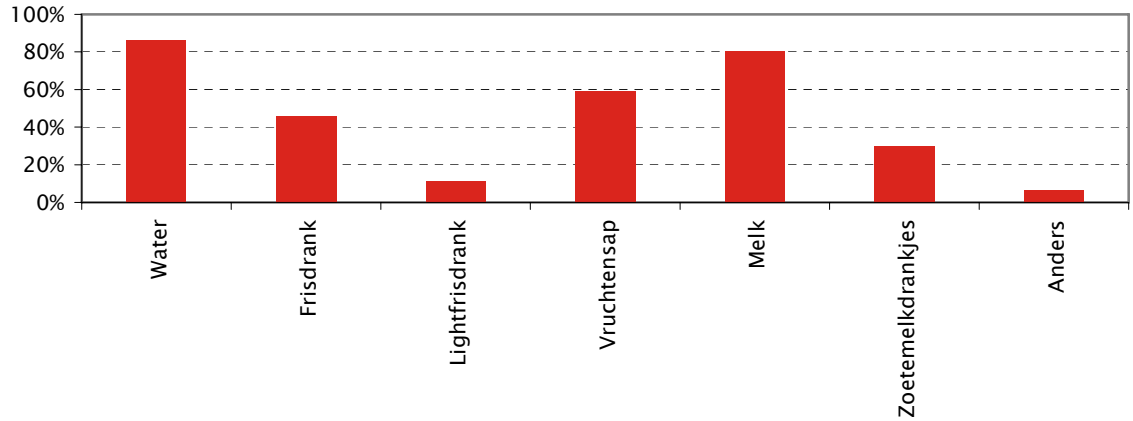
Bron: vragenlijst ouders 2006

De aanbevolen hoeveelheid fruit voor een kind is ieder dag twee stuks. In figuur 10 is te zien dat de meerderheid van kinderen die iedere dag fruit eten, niet de twee stukken fruit per dag haalt. Slechts 15% van de peuters eet zeven dagen per week 2 stukken fruit.

Drinken

Ook is de ouders gevraagd wat hun peuters voornamelijk drinken. In figuur 11 zijn de resultaten terug te vinden. Peuters drinken vooral water, melk, vruchtensap en frisdrank. Opvallend is dat slechts 11% van de peuters light frisdrank krijgen, ondanks dat deze gezonder is dan frisdrank of meer dan één glas vruchtensap per dag. Ander drinken dat ouders hun kinderen geven, zijn bij-voorbeeld groeifruit, milkshakes en chocolademelk.

Figuur 11 – Drinken



Bron: vragenlijst ouders 2006

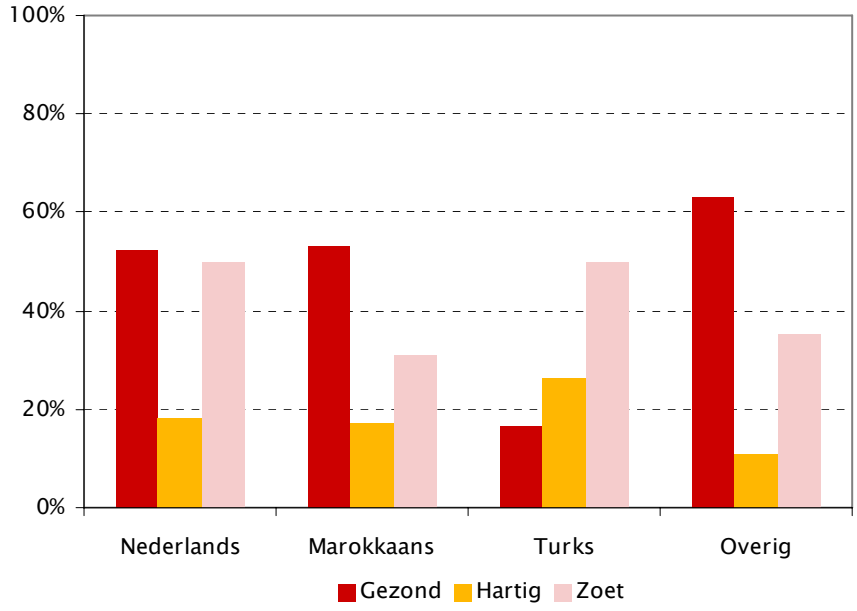
Uit de dagboeken die de peuterleidsters hebben bijgehouden, blijkt dat op de groepen voornamelijk vruchtensap en frisdrank (bijna 50%) wordt gedronken. Dit zijn vooral de pakjes drinken van Wickey of de Lidl. Een gezonder pakje drinken, zoals Joy, vinden ouders vaak te duur. In mindere mate wordt water of thee gedronken (15%) of yoghurtdrankjes (10%). Melk wordt nauwelijks gedronken (3%) op de groepen. Wel wordt geregeld door peuters chocolademelk gedronken.

Tussendoortjes en traktaties

Zowel ouders als peuterleidsters geven aan dat peuters veel tussendoortjes krijgen. Zeker als er geen vast eetpatroon in een gezin gevolg wordt. Kinderen hebben geregeld bijna onbeperkte toegang tot koek, snoep, chips en bijvoorbeeld suikerklontjes. Ouders letten er niet zo op of ze krijgen lekkers toegestopt door familieleden. Dit komt ook doordat er vaak veel zoetigheid in huis is. Visite kan altijd verwacht worden en dan wil men iets lekkers bij de thee hebben. Volgens peuterleidsters wordt er onvoldoende nee tegen peuters gezegd.

In figuur 12 is te zien dat de meerderheid van de Nederlandse, Marokkaanse peuters en peuters met een overige etniciteit dagelijks een gezond tussendoortje krijgt. Voor Turkse kinderen is dit niet het geval. In totaal geldt dat ongeveer de helft van de peuters dagelijks een gezond tussendoortje krijgt. Bijna 20% van de peuters krijgt dagelijks een hartig tussendoortje en bijna 40% een zoet tussendoortje. Nederlandse en Turkse peuters krijgen relatief vaker zoete tussendoortjes dan de kinderen van andere etniciteiten. Ook eten Turkse kinderen relatief wat vaker hartige tussendoortjes.

Figuur 12 – Tussendoortjes, 5 of meer dagen per week naar etniciteit



Bron: vragenlijst ouders 2006

Als een peuter voor zijn of haar verjaardag trakteert is het volgens peuterleidsters altijd lastig een balans te vinden tussen wat ouders willen geven en wat nog gezond is voor de peuters. Ze geven aan dat ouders sociaal willen zijn en veel willen trakteren als een peuter jarig is. Dit geldt zeker voor gezinnen met een beperkt sociaal leven doordat veel familie in het buitenland woont. De

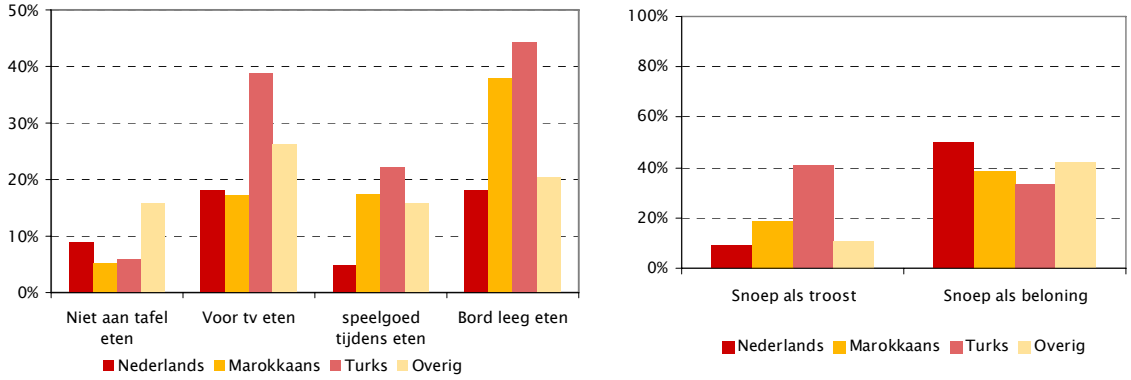
verjaardag wordt dan echt op de groep gevierd. In de regel wordt getrakteerd op chips, snoep of taart. De peuterleidsters pleiten bij de ouders voor gezondere traktaties en steeds vaker worden regels op de groep ingevoerd over trakteren.

Opvoeding

Tijdens de interviews met ouders en peuterleidsters werd verschillende keren aangegeven dat ouders behoefte hebben aan opvoedingsondersteuning. Ouders hebben moeite met het stellen van regels voor kun kinderen, doordat ze er niet zo bewust mee bezig zijn, niet durven te dwingen of het zielig voor hun kind vinden. Ook hebben ouders niet altijd zin in het gezeur van kinderen en vinden ze het belangrijk dat het leuk en gezellig blijft. Gevolg is dat er weinig nee wordt gezegd tegen kinderen en ze bijvoorbeeld een onbeperkte toegang tot snoep hebben. Peuterleidsters geven aan dat men er wel vanuit moet gaan dat ouders het goed willen doen voor hun kind. Het ontbreekt echter vaker aan structuur. Ook omdat ouders zelf geen gezonde eetgewoonten hebben. Een moeder merkte op dat ze op dieet was en daardoor een gezond eetpatroon aanleerde, 'dat wil ik ook graag doorgeven'. Peuterleidsters geven aan dat het, om de voeding van peuters te verbeteren, belangrijk is uit te gaan van de gezinnen en ouders bewuster te maken van hun leefstijl.

De ouders is in de vragenlijst een aantal stellingen voorgelegd over regels rond eten. In figuur 13 zijn de resultaten terug te vinden. Om een gestructureerd eetpatroon te hebben, is het belangrijk dat de ouder bepaalt wanneer en waar gegeten wordt. Vaste en rustige momenten op een dag zijn daarbij belangrijk. 8% van de ouders is echter van mening dat het niet nodig is aan tafel te eten. 22% van de kinderen mag ook voor de TV eten en gemiddeld 16% van de kinderen mag tijdens het eten met speelgoed spelen. Ook nu bestaan weer verschillen tussen etnische groepen zoals in figuur 13 te zien is. Ouders met een overige etniciteit vinden het vaker geen probleem niet aan tafel te ten. Dit kan ook met cultuur samen hangen. Ze gaan ook relatief wat vaker akkoord met voor de TV eten. Dit geldt nog meer voor Turkse kinderen. Bijna 40% van de ouders vindt het geen probleem als het kind voor de TV eet. Daarnaast valt op dat vooral weinig Nederlandse kinderen met speelgoed tijdens het eten spelen. Een andere belangrijke regel voor een gezond eetpatroon voor een kind is dat de peuter bepaalt hoeveel hij of zij eet. Het is dan ook niet verstandig een peuter te dwingen een bord leeg te eten. Ongeveer een derde van de ouders vindt echter dat dit wel zou moeten. Dit geldt voornamelijk voor Turkse en Marokkaanse ouders.

Figuur 13 – Regels rond maaltijden naar etniciteit en eten als beloning of troost



Bron: vragenlijst ouders 2006

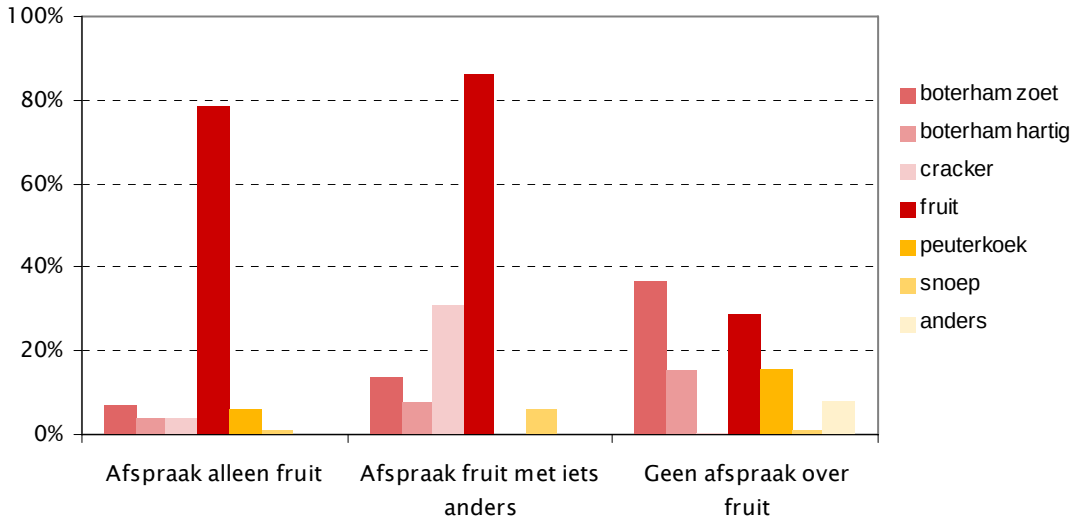
Tenslotte is niet verstandig om een kind te troosten of belonen met eten. Dergelijke gewoontes kunnen emotie-eten in de hand werken. In figuur 13 is te zien dat zowel ouders echter snoep als troost (19%) en zeker als beloning (41%) gegeven worden. Ook tijdens interviews geven peuterleidsters aan dat snoep ook vaak als lokkertje gebruikt wordt door ouders, bijvoorbeeld bij het aandoen van de jas, of als troost bij het weggaan en een peuter moet huilen, vaak wordt dan een opmerking gemaakt als 'straks komt mammie halen met snoep'. Dit soort gewoontes is volgens de peuterleidsters erg ingebakken. Als naar culturele verschillen wordt gekeken, valt tenslotte vooral op dat Turkse ouders vaker dan gemiddeld snoep als troostmiddel geven.

Stimulans door peuterleidsters

Peuterleidsters geven aan dat ze gezonde voeding uiteindelijk de verantwoordelijkheid van de ouders vinden. Toch kunnen ze op verschillende manieren bijdragen aan gezonde gewoonten. Regels van buiten hebben soms meer kracht, zoals een peuterleidster tijdens een interview opmerkte. Indirect zijn deze in het voorafgaande al besproken, maar ze zullen in dit laatste gedeelte van deze paragraaf uitgebreider aan bod komen.

Veel groepen hebben afspraken met de ouders gemaakt over fruit. Op bijna de helft van de groepen mogen de peuters alleen maar fruit meenemen. En op nog eens 25% van de groepen in ieder geval fruit eventueel aangevuld met een boterham of bijvoorbeeld een gezonde koek. Op 30% van de groepen zijn geen specifieke afspraken gemaakt rond fruit, maar bijvoorbeeld wel over chips en snoep. Het introduceren van alleen fruit kon wel eens weerstand oproepen bij ouders, omdat ouders bezorgd zijn dat hun kinderen te weinig zullen eten. Deze weerstand verdween in de regel weer na verloop van tijd en sloeg vaak om in enthousiasme. Zeker omdat ouders ook merkten dat 'vreemde ogen kunnen dwingen'. Peuters die thuis nauwelijks tot geen fruit lusten, kunnen dat in een groep opeens wel op eten en zelfs lekker gaan vinden.

Figuur 14 - Soort tussendoortje van peuters naar afspraak met VVE



Bron: Dagboek peuterleidsters 2006

De peuterleidsters hebben in het dagboekje bijgehouden welke tussendoortjes peuters bij zich hadden. In figuur 14 zijn de resultaten van deze inventarisatie terug te vinden. De resultaten zijn opgesplitst naar soort afspraak die peuterleidsters met ouders over tussendoortjes gemaakt hebben. Het kan zijn dat peuters bijvoorbeeld zowel een stuk fruit als een boterham bij zich hadden, dit is de reden waarom de opgetelde percentages per groep niet op honderd uitkomen.
Wat opvalt, is dat in de groepen met afspraken over fruit peuters duidelijk veel meer fruit eten dan in de groepen zonder specifieke afspraken over fruit. Hoewel in de groepen met de afspraak dat alleen fruit wordt meegenomen, ook nog andere tussendoortje gegeten worden, liggen deze percentages veel lager dan in de andere groepen. Een verklaring voor het toch nog meenemen van andere tussendoortjes is dat vaak de regels over fruit nog niet lang waren ingevoerd ten tijde van het onderzoek en er nog sprake was van een overgangsfase.

De afspraken over het alleen meenemen van fruit hebben ook tot gevolg dat kinderen thuis moeten ontbijten. Ook dit is een positieve stimulans die van peuterleidsters uit kan gaan. Ze bieden ouders niet meer de mogelijkheid om bijvoorbeeld hun kind om 10 uur te laten ontbijten.

Over drinken hebben peuterleidsters veel minder afspraken met ouders gemaakt. Op de meeste groepen nemen peuters drinken zelf mee. Wel adviseren ze ouders in de keuze voor bepaalde pakjes drinken. Op een enkele groep krijgen de kinderen van de peuterleidsters water (eventueel met aanmaaklimonade). Er is geen apart budget voor drinken op de groepen.

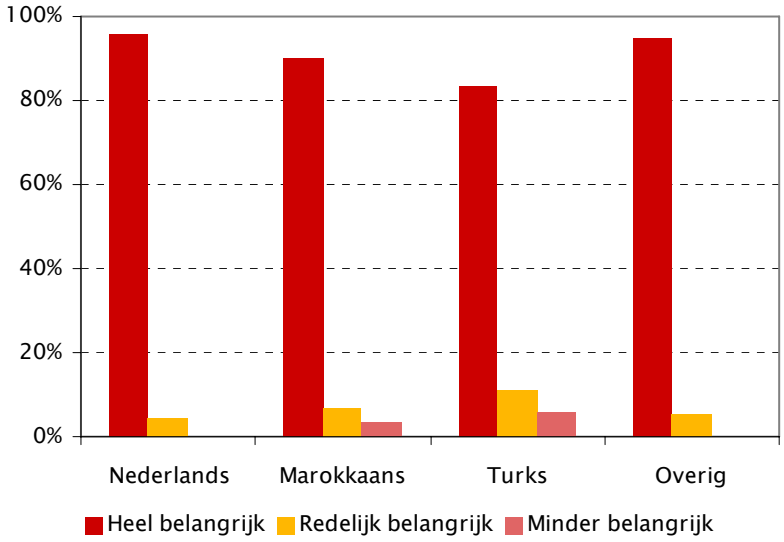
Zoals al eerder aangegeven hebben de meeste peuterleidsters ook afspraken gemaakt met de ouders over traktaties. De meeste groepen adviseren geen snoep of slechts kleine hoeveelheden te geven. Als toch snoep wordt gegeven wordt dit vaak bewaard tot thuis. Peuterleidsters lijken iets soepeler te zijn over chips. Als ouders om advies vragen, adviseren peuterleidsters in de regel gezonde traktaties.

Ook kunnen peuterleidsters tenslotte veel bereiken door ouders aan te spreken over de voeding van hun kinderen en daar waar mogelijk te adviseren. Een peuterleidster vertelde in een interview dat ze haar zorgen bij een paar moeders geuit had en dat deze door de moeders goed waren opgepakt. Peuterleidster geven wel aan dat het lastig is de balans te vinden tussen adviseren en ouders echt op gedrag aanspreken. Dit laatste vinden ze niet altijd hun taak en ze willen ouders ook niet beledigen. Een peuterleidster vertelde dat ze het volgende kan doen: ‘ouders helpen, attent erop maken, info geven, ondersteunen, maar niet oplossen.’
Ook vertelde een peuterleidster dat ze een keer een voorbeeldtafel gemaakt heeft met etenswaren en daarnaast de energiewaarden in suikerklontjes. Dit was voor ouders erg verhelderend.
Het prijzen van ouders die gezonde tussendoortjes of traktaties meenemen kan tenslotte ook erg stimulerend voor ouders werken.

Beweging

Een ander belangrijke determinant voor overgewicht is onvoldoende beweging. In Nederland wordt de norm gehanteerd dat kinderen dagelijks minimaal een uur matig intensief moeten bewegen. Uit figuur 15 blijkt dat de grote meerderheid van de ouders voldoende lichaamsbeweging voor hun peuters erg belangrijk vinden. Turkse ouders vinden naar verhouding beweging iets minder belangrijk, gevolgd door Marokkaanse ouders. Peuterleidsters merkten tijdens de interviews op dat ouders zelf ook meer bezig zijn met bewegen (bijvoorbeeld rennen en gymnastiek). De leidsters vinden dit een positieve ontwikkeling.

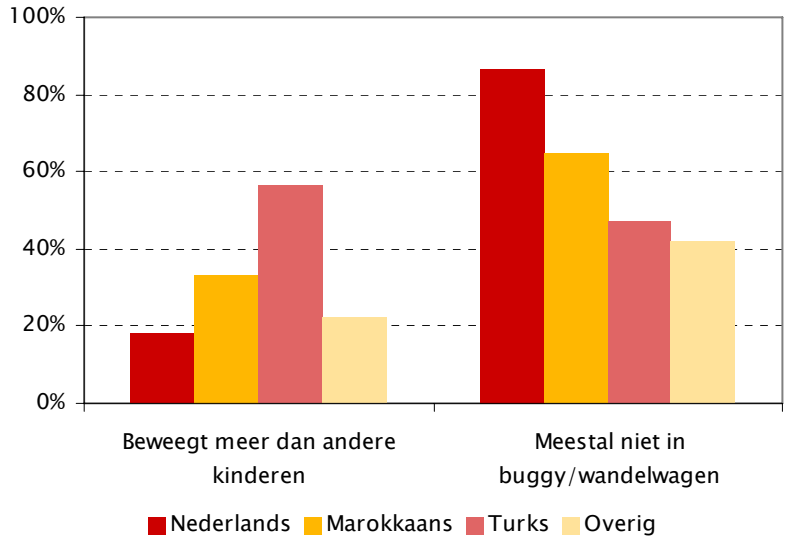
Figuur 15 – Belang beweging voor peuters



Bron: vragenlijst ouders 2006

Hoeveel bewegen de peuters? Om daar een indruk van te krijgen, is een aantal vragen aan de ouders gesteld zowel over actieve dingen als buitenspelen, als inactieve dingen, bijvoorbeeld tv-kijken. Ook zijn de ouders twee stellingen voorgelegd. De eerste stelling was of ouders het ermee eens zijn dat hun kind gemiddeld meer dan andere kinderen beweegt. Bijna een derde van de ouders was dit van mening. In figuur 16 is te zien dat vooral de Turkse ouders het idee hebben dat hun kind meer dan gemiddeld beweegt (56%). Daarnaast is de ouders gevraagd of het eens zijn met de stelling om hun kind in de regel met een buggy of wandelwagen te vervoeren. 63% van de ouders is het hier niet mee eens. Dit geldt vooral voor Nederlandse ouders (86%), gevolgd door de Marokkaanse ouders (56%). Een minderheid van de Turkse ouders (47%) en ouders met een overige etniciteit (42%) vervoert hun peuter liever niet in een wandelwagen.

Figuur 16 – Indicatoren voor beweging naar etniciteit



Bron: vragenlijsten ouders 2006

Verklaringen onvoldoende beweging

Ondanks dat ouders beweging voor hun kind erg belangrijk vinden, is slechts een derde van mening dat hun kind meer dan gemiddeld beweegt. Bijna 28% is het met deze stelling oneens.
Wat zijn de belangrijkste verklaringen die door ouders en peuterleidsters voor inactief gedrag gegeven worden?

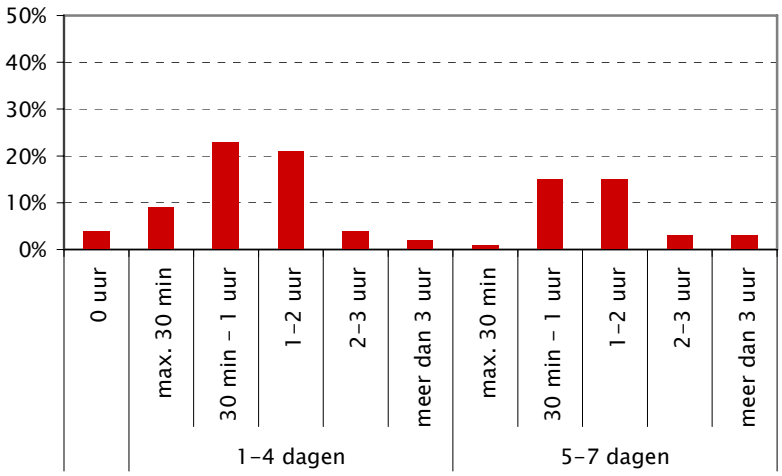
- Eén van de eerste verklaringen die gegeven wordt, is dat ouders zich niet zo bewust zijn dat ook bij peuters op gelet moeten worden dat ze voldoende bewegen. Of dat het belangrijk is voor een kind om elke dag wat frisse lucht te krijgen, ook 's winters.
- Daarbij komt dat ouders ook zelf bijvoorbeeld niet gewend zijn te sporten. Een moeder geeft aan dat zij nu wel met haar kinderen speelt, maar dat zij dat zelf vroeger niet deed met haar moeder. Peuterleidsters merken op dat ouders soms niet goed weten hoe ze met hun kind kunnen spelen. Peuterleidsters merken tijdens een interview op dat kinderen vaak ook niet gewend zijn om vies te worden. Ze houden niet van viezigheid op hun handen of kleren en sommige peuters wassen volgens de leidsters extreem vaak hun handen. Ook hierin is de invloed van ouders te merken. Als een kind na een ochtend op de groep vieze kleren heeft, kan een ouder wel eens boos worden. En volgens de leidsters zijn hun huizen altijd helemaal 'spik en span'. Dit heeft volgens de leidsters ook tot gevolg dat veel kinderen met allergieën kampen. Ze worden te hygiënisch opgevoed.
- Verder merken ouders op dat er weinig activiteiten voor peuters in de wijk zijn. Of dat de activiteiten duur zijn.
- Onveiligheid in de buurt of de vrees voor slechte invloeden van de straat zorgen er volgens ouders daarnaast voor dat zij hun kinderen minder buiten laten spelen.
- Tenslotte wordt door ouders opgemerkt dat ze ook geregeld geen tijd hebben om met hun peuter te spelen, zeker als er meerdere kinderen in het gezin zijn. De TV is dan een makkelijke oplossing.

Behalve een inventarisatie van mogelijke verklaringen voor inactiviteit, is de ouders ook gevraagd om aan te geven hoe vaak en hoelang ze met hun peuter buiten spelen en hoeveel TV er gekeken wordt. Dit om een indruk te krijgen van hoe vaak peuters bewegen of stilzitten. In het volgend gedeelte van deze paragraaf zal hierop worden ingegaan.

Buitenspelen

Uit figuur 17 kan worden afgelezen dat ruim 60% van de ouders 1 tot 4 dagen buiten speelt met hun kind. De meeste ouders nemen er dan een half uur tot twee uur de tijd voor (44%). Bijna 40% van de ouders speelt vijf dagen of meer met de peuters buiten en ook nu is dit in de tegel het vaakst tussen het half uur en de 2 uur (30%). Slechts 21% van de kinderen speelt vijf dagen of meer per week minimaal een uur buiten en zou op basis hiervan waarschijnlijk al aan de norm voor beweging voldoen.

Figuur 17 - Buiten spelen per week

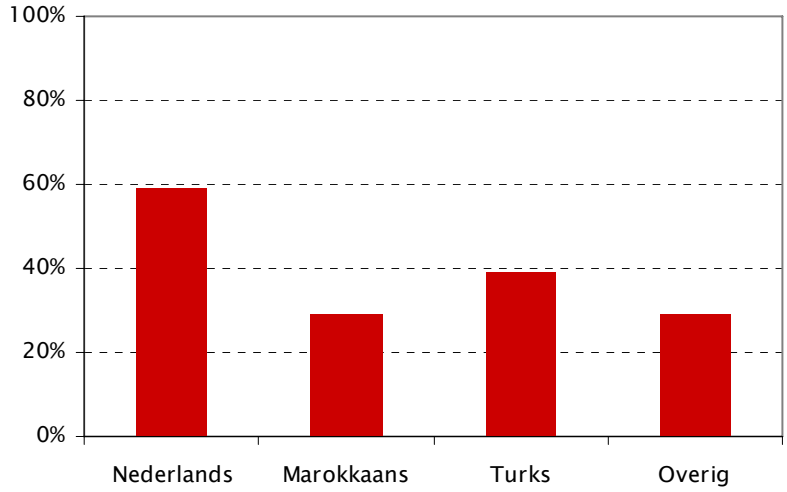


Bron: vragenlijst ouders 2006

Redenen die ouders geven voor het weinig buitenspelen, zijn dat het weer te slecht is (koud of nat); dat kinderen nog te jong zijn om (zelf) buiten te spelen, dat er weinig vriendjes zijn om mee te spelen of dat ouders zelf geen tijd hebben. Ouders die in een 10-hoog flat wonen, laten hun kind niet graag alleen buiten spelen. Ze vinden de buurt te onveilig door hangjongeren, ongure types of juist door druk verkeer of de aanwezigheid van sloten en vijvers. Ze kunnen vanuit hun flat geen oogje in het zeil houden. Ook zijn ouders bang voor slechte invloeden van de straat. Dat kinderen slechte manieren of woorden leren. Vooral Turkse ouders hebben deze zorgen geuit.
Ook zijn sommige ouders van mening dat hun kind al voldoende beweging krijgt. Ouders vinden echter wel dat er in de meeste buurten van Overvecht voldoende plekken en mogelijkheden zijn om buiten te spelen, dat is geen verklaring. Wel geven sommige ouders aan dat soms speeltuinen te zeer zijn afgestemd op oudere kinderen. Er is voor peuters te veel water in de buurt of ze kunnen te gemakkelijk naar gevaarlijkere speeltoestellen lopen. Uit de interviews kwam daarnaast naar voren dat ouders zelf niet altijd gewend zijn om veel buiten te zijn. Als kind hebben ze bijvoorbeeld zelf weinig buiten gespeeld. Leidsters van Ouder-Kind groepen moeten bijvoorbeeld veel moeite doen

om ouders te motiveren meer naar buiten te gaan om te spelen met de kinderen, geregeld kijken ze liever alleen toe. Die houding verandert langzaam als de peuterleidster blijft aandringen. Ook merken moeders tijdens een interview op dat ze de nieuwe klimrekken etc. in een park te modern en ingewikkeld vinden. Voor hen mag het een stuk eenvoudiger, ze zien graag meteen waarvoor dingen in een speeltuin bedoeld zijn. Een moeder merkt tijdens een interview op 'het hoeft niet modern, mag ouderwets blijven, maar gewoon leuk. Soms zie ik iets en dan denk ik wat is dat?'. Tenslotte geven verschillende ouders wel aan dat ze na het avondeten vaak met het gezin een korte wandeling maken. En als het mooi weer is, vinden ouders het leuk om met hun kinderen veel buiten te zijn en bijvoorbeeld te picknicken. Verschillende ouders merken op dat ook vaders met de kinderen gaan buitenspelen en bijvoorbeeld met ze voetballen.
Bestaan er nog verschillen tussen de culturele groepen? In figuur 18 is te zien dat vooral de Nederlandse kinderen (bijna 60%) veel buiten spelen, gevolgd door de Turkse kinderen (40%). Van de Marokkaanse peuters en peuters met een overige etniciteit speelt nog geen derde minimaal vijf dagen per week een half uur buiten.

Figuur 18 – Minimaal 5 dagen per week minimaal een half uur buitenspelen per week naar etniciteit

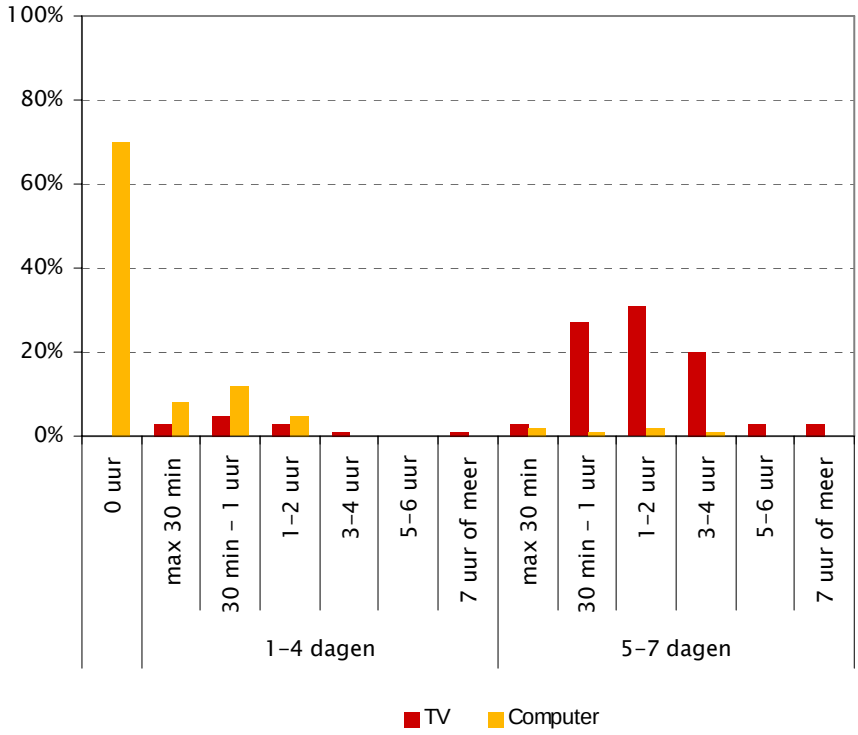


Bron: vragenlijst ouders 2006

TV kijken en computeren

In de vragenlijst is de ouders ook gevraagd hoeveel dagen per week peuters TV kijken en/of achter de computer zitten. Uit figuur 19 kan worden afgelezen dat de meeste peuters 5 dagen of meer tv kijken per week. 30% van de kinderen kijkt dan maximaal een uur TV per dag, 31% één tot twee uur en 26% meer dan drie uur.

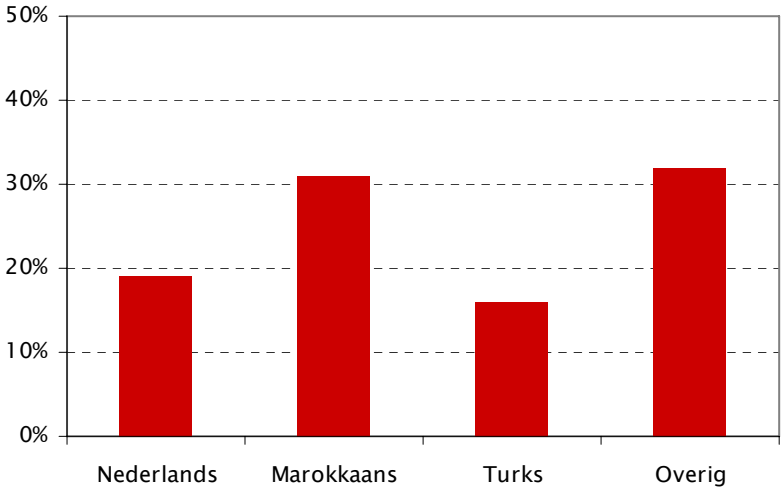
Figuur 19 – TV-kijken en computeren per week



Bron: vragenlijst ouders 2006

Peuters, en dat kan eigenlijk ook wel verwacht worden gezien hun leeftijd, zitten nauwelijks achter de computer. 70% van de ouders geeft aan dat hun kind nooit achter de computer zit. En slechts 6% van de peuters zit vijf dagen of meer te computeren.

Figuur 20 – Minimaal 5 dagen per week 3 uur of meer TV kijken naar etniciteit

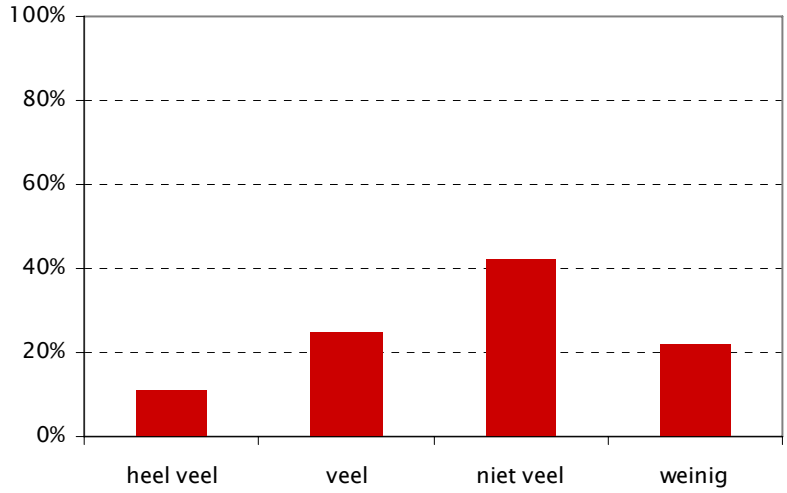


Bron: vragenlijst ouders 2006

Zoals al eerder is opgemerkt, is de TV voor ouders vaak een makkelijke manier om hun peuter bezig te houden. Een moeder gaf dit ook toe en voegde eraan toe dat ze ook wel weet dat het eigenlijk niet goed is voor het kind. Peuterleidsters gaven aan dat zij bij huisbezoeken merken dat de peuters soms zelfs de baas zijn over de afstandsbediening en bepalen wat er gekeken wordt. Ze zijn hier verbaasd over.
Ook is nog een analyse gemaakt van mogelijke culturele verschillen. De resultaten zijn terug te vinden in figuur 20. Vooral Marokkaanse peuters en peuters met een overige etniciteit kijken relatief vaker meer dan 3 uur TV per dag. De Turkse peuters scoren met 16% het laagst.

Activiteiten in de buurt
Een mogelijke verklaring voor inactiviteit van peuters die door ouders gegeven werd, was het ontbreken van geschikte activiteiten. Dit bleek ook toen in de vragenlijst ouders de vraag gesteld werd of er voldoende activiteiten voor peuters in de wijk georganiseerd werden (zie ook figuur 21). 64% van de ouders is van mening dat er weinig of niet veel georganiseerd wordt. Voorbeelden van activiteiten die ouders graag zouden zien, zijn bijvoorbeeld peutergym of bewegen voor moeder en kind. Peuterleidsters merken op dat veel activiteiten voor kinderen vanaf de kleuterleeftijd beginnen, de motoriek van kinderen is dan voldoende ontwikkeld en de concentratie voldoende. Ook zei vinden het jammer dat er in Overvecht weinig mogelijkheden voor peuters zijn om georganiseerd te bewegen. Daarbij komt dat ouders vaak niet op de hoogte zijn als er wel activiteiten voor deze leeftijd georganiseerd worden. Zij worden slecht via de bestaande communicatiekanalen bereikt. Dit geldt zeker voor meer geïsoleerde gezinnen.

Figuur 21 - Oordeel hoeveelheid activiteiten voor kinderen in de buurt



Bron: vragenlijst ouders 2006

Daarnaast geven ouders aan dat activiteiten die georganiseerd worden vaak te duur zijn, zeker als een gezin meerdere kinderen heeft. Ook zijn ouders vaak minder mobiel en gaan minder gemakkelijk naar een activiteit aan de andere kant van de stad. Tenslotte bestaan er voor activiteiten als zwemmen wachtlijsten. Ouders zijn hier ontevreden over.

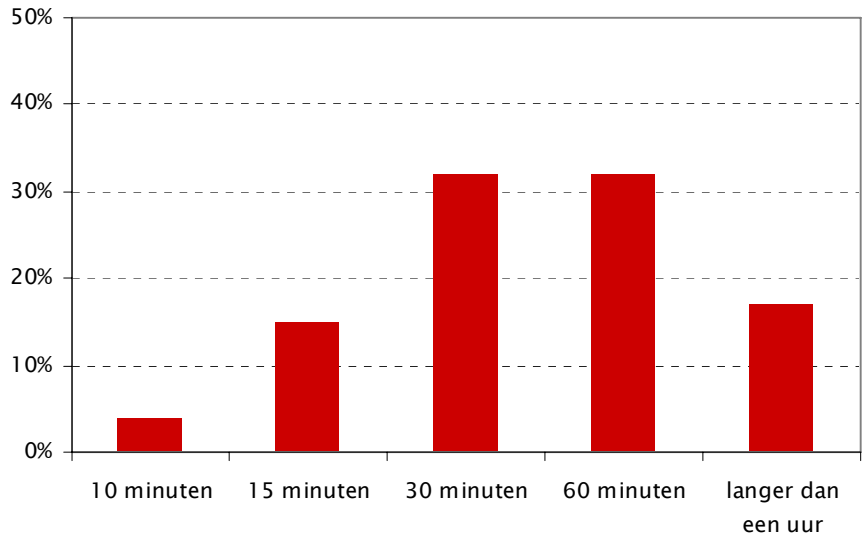
Opvoeding

In de vorige paragraaf over voeding is uitvoerig stil gestaan bij de rol van opvoeding voor een gezond voedingspatroon. In mindere mate geldt dit ook voor beweging. In het voorafgaande is al beschreven dat ouders soms niet gewend zijn zelf veel te bewegen of met hun kind te spelen. Zij zijn in dat geval geen goed voorbeeld voor hun kind. Iets wat belangrijk is voor een kind om een gezond bewegingspatroon te ontwikkelen. Ouders laten daarnaast peuters vrij veel TV kijken.
Om beweging te stimuleren is het volgens peuterleidsters ook nu wederom belangrijk dat het gehele gezin erin betrokken wordt.
Een ander aspect van opvoeding, dat naar voren kwam, is meer cultureel. Turkse ouders geven aan dat tijdens de opvoeding veel aandacht wordt besteed aan respect en luisteren. Het risico om een kind buiten te laten spelen en bloot te stellen aan slechte invloeden (foute woorden en ruzies), wordt dan liever niet genomen. Of men is van mening dat een kind netjes moet zijn en zich niet vies moet maken. Ook deze opvattingen kunnen bijdragen aan een tekort aan beweging voor peuters.

Stimulans door peuterleidsters

Evenals voor voeding, geldt voor beweging dat peuterleidsters dat ze een belangrijke stimulans voor ouders (en peuters) kunnen vormen. Dit betreft niet alleen de kwantitatief, wat het geval is als beweegactiviteiten op de groep worden georganiseerd, maar ook de kwaliteit. Leidsters kunnen peuters bekend maken met verschillende vormen en manieren van bewegen en daarbij ook het plezier in bewegen overbrengen. Ze kunnen dit zelfs bij ouders bereiken door ze bij de beweegactiviteiten te betrekken, dit geldt vooral voor de Ouder-Kind groepen. In het laatste gedeelte van deze paragraaf zal nog even kort bij deze rol van peuterleidsters worden stilgestaan.

Figuur 22 – Duur totaal aantal speelmomenten VVE



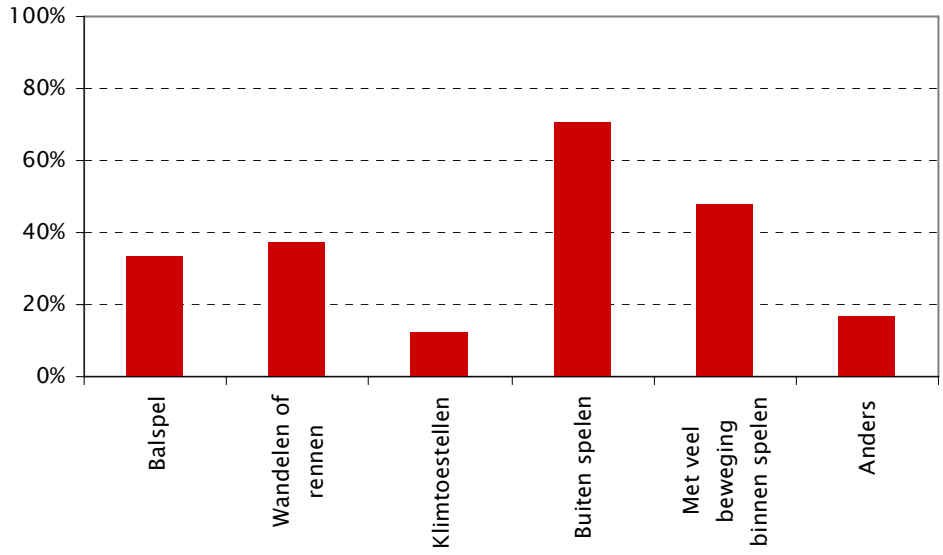
Bron: dagboek peuterleidsters 2006

Het aantal beweegmomenten op de groepen wisselde per voorschool, peuterspeelzaal en Ouder-Kind groep en per dag. Soms kozen peuterleidsters voor één lang beweegmoment en een andere keer voor meerdere korte beweegmomenten. Gedurende de drie dagen dat de peuterleidsters het

dagboek hebben bijgehouden, had 46% van de groepen 1 beweegmoment, 37% 2 beweegmomenten, 15% 3 beweegmomenten en 2% vier of meer beweegmomenten. In figuur 22 is te zien hoe lang de beweegmomenten gemiddeld geduurd hebben tijdens de ochtend of de middag dat de peuters naar de VVE kwamen. Voor 64% van de groepen geldt dat peuters een half uur tot een uur actief hebben bewogen. Met slecht weer waren er minder actieve speelmomenten voor de peuters.

Peuterleidsters hanteren verschillende beweegactiviteiten om de conditie (bv. springen en rennen), de motoriek (bv. fietsen, dansen en balspellen) en de behendigheid (bv. klimmen en gymmen) van peuters te verbeteren. In de dagboeken die door peuterleidsters gedurende drie dagen werden bijgehouden, is ook opgetekend welke beweegactiviteiten de peuterleidsters met de kinderen hebben gedaan. Ruim 70% van de groepen ging met de kinderen buitenspelen. Bijna 50% van de groepen speelde met veel beweging binnen. Dit was voornamelijk het geval als het weer te slecht werd. Daarnaast werden ook veel balspellen gedaan of men liet de peuter wandelen of rennen.

Figuur 23 – Soort beweegmomenten VVE



Bron: dagboek peuterleidsters VVE

Andere activiteiten die peuterleidsters gedurende de dagen dat het dagboek bij werd gehouden gedaan hebben zijn rustig spelen (81%), groepsgesprekken (77%), knutselen (75%) en voorlezen (51%).

3 Evaluatie interventie VVE

Uit hoofdstuk twee komt naar voren dat ongeveer 15% van de peuters in Overvecht al kampt met overgewicht. Ook zijn duidelijk ongezonde voedings- en bewegingspatronen bij deze jonge kinderen te signaleren. Op grond van de analyses uit hoofdstuk twee lijkt een interventie onder de peuters dan ook recht van bestaan te hebben. Zeker omdat het belangrijk is verkeerde gewoontes zo snel mogelijk te doorbreken. Hoe langer iemand zich een ongezond patroon heeft eigen gemaakt, hoe moeilijker het te veranderen is.

Voor de interventie onder peuters is ervoor gekozen om de vroeg- en voorschoolse educatie als ingang te nemen. Dit onderwijs richt zich op het voorkomen van achterstanden in de ontwikkeling van kinderen van twee tot zes jaar en is sterk gericht op deelname aan de samenleving. De VVE is gericht op risicokinderen (NIZW 2007). Door voor de VVE als setting te kiezen, kwam een belangrijke en vaak moeilijk bereikbare doelgroep voor een project als GO binnen het bereik. Ook werd in hoofdstuk twee al beschreven dat peuterleidsters een belangrijke stimulans kunnen vormen een gezondere leefstijl aan te nemen.

De interventie bestond uit verschillende onderdelen. Ten eerste werden peuterleidsters op het gebied van voeding en beweging bijgeschoold. Ten tweede ontvingen ouders voorlichting door speciaal opgeleide voorlichters eigen taal en cultuur (VETC). En ten derde hanteerden peuterleidsters hernieuwde regels rond voeding en beweging in de groepen. Deze afspraken werden uiteindelijk ook vastgelegd in het beleid van de VVE in Overvecht.

Met behulp van vragenlijst, observaties, interviews en evaluatieformulieren zijn de diverse onderdelen van de interventie geëvalueerd. De nadruk lag hierbij op een procesevaluatie met aandacht voor de subjectieve mening van mensen die in het project hebben geparticipeerd. Er zijn geen harde effecten gemeten. De resultaten van de evaluatie worden in dit hoofdstuk beschreven. Allereerst wordt ingegaan op enkele algemene ervaringen met het project. Vervolgens zullen de deskundigheidsbevordering van de peuterleidsters en voorlichting van de ouders aan bod komen. Tenslotte zal nog worden stil gestaan bij het beleid van de VVE dat op grond van de bovenstaande ontwikkelingen is aangepast en bij wat belangrijke vervolg stappen zijn voor de interventie.

Algemene ervaringen

Het probleem van overgewicht en de daarmee samenhangende leefstijl staan tegenwoordig volop in de aandacht, maar nog niet bij iedereen, voor wie het relevant is, op de agenda. Peuterleidsters en ouders merken op dat deze interventie in eerste instantie gezien moet worden als een proces van bewustwording. Ouders zijn vaak in de veronderstelling dat ze het goed doen en zich niet bewust van ongezonde gewoontes. Gewoontes die het liefst op een zo vroeg mogelijke leeftijd doorbroken worden.
Ook zijn ouders en peuterleidsters van mening dat de VVE een goede setting is voor dit project. Al geven peuterleidsters wel aan dat de uiteindelijke verantwoordelijkheid voor een (on)gezonde

leefstijl bij de ouders moet blijven liggen. De leidsters kunnen in die zin alleen maar adviseren. De voorscholen, peuterspeelzalen en ouder-kindgroepen zijn erg laagdrempelig voor ouders. Ouders gaan veel minder snel naar een buurthuis toe. Ook komen hier gezinnen met voornamelijk een allochtone en lage sociaal economische status. Een groep die in de regel ook met veel overgewicht kampt.
Daarnaast leert de ervaring met deze interventie dat een los onderdeel (zoals voedingsvoorlichting voor ouders) succesvol is als het aansluit bij andere onderdelen. Hier is bij dit project inderdaad sprake van. De verschillende onderdelen sluiten goed op elkaar aan. Peuterleidsters hebben er daarnaast steeds op gewezen dat niet van het kind, maar van het gezin uitgegaan moet worden. Wil men de leefstijl blijvend veranderen, dan is het belangrijk dat het gezin (deels) mee verandert. Hierbij dient ook rekening te worden met culturele verschillen in gewoontes. Een peuterleidster merkt op dat je niet zomaar tegen ouders kan zeggen 'jongens, ga nu even brood eten'. Zowel wat betreft het bereik van het gezin als de gevoeligheid voor culturele verschillen, kan deze interventie nog verbeterd worden. Hier is nog weinig aandacht aan besteed.
De algemene verwachting van zowel ouders als peuterleidsters is dat dit project uiteindelijk wel zal werken. En men is erg tevreden over de al reeds behaalde resultaten. Er wordt echter wel opgemerkt dat er ook aandacht moet zijn voor de groep ouders met peuters in Overvecht die niet via de VVE bereikt worden. Dit is nog een grote groep kinderen.
Tot zover enkele algemene indrukken van de interventie. In het nu volgende zullen de verschillende onderdelen uitgebreid aan bod komen.

Deskundigheidsbevordering voeding peuterleidsters

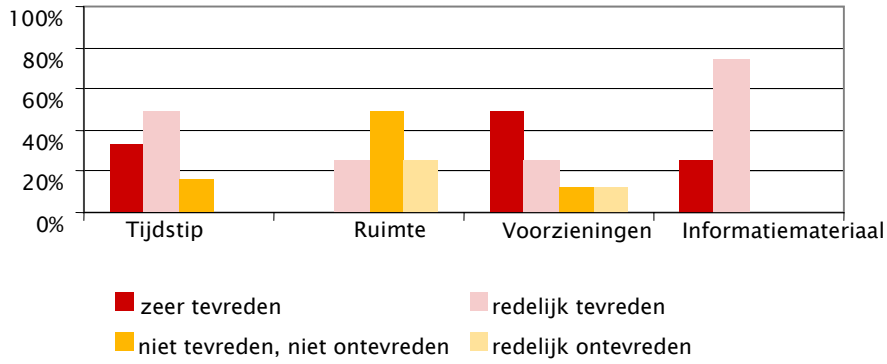
Gedurende de opleiding van peuterleidsters wordt niet uitgebreid aandacht besteed aan een gezond gewicht voor peuters en de daarbij horende voeding. Uit het vorige hoofdstuk bleek echter dat peuterleidsters een belangrijke rol kunnen spelen om ouders te attenderen op een ongezond voedingspatroon van hun kind en daar waar mogelijk te adviseren en ondersteunen. Om deze rol van peuterleidsters te versterken is besloten een deskundigheidsbevordering specifiek gericht op voeding te geven. Op 17 november 2005 hebben peuterleidsters die werkzaam zijn op de VVE-locaties in Overvecht gedurende een dagdeel voedingsvoorlichting gekregen, dit betrof 18 leidsters (8 leidsters waren afwezig). Deze deskundigheidsbevordering, die toegespitst was op het werk van peuterleidsters, werd verzorgd door een diëtist van Aveant en een wijkpedagoog van het opvoedbureau van de GG&GD. De diëtist gaf hoofdzakelijk informatie direct gericht op gezonde voeding (ontbijten, drinken, tussendoortjes), maar ook over gewichtsverandering bij jonge kinderen en het spreekuur van de diëtist. De wijkpedagoog richtte haar presentatie meer op het opvoedingsaspect rond gezonde voeding, waarbij aandacht werd besteed aan diverse soorten eters, regels rond voeding (wat bepaalt de ouder en wat bepaalt het kind), tips voor bij het eten en het opvoedbureau.
Tijdens de voorlichting is door de onderzoeker geobserveerd, na afloop van de voorlichting hebben de peuterleidsters een kort evaluatieformulier ingevuld (zie bijlage) en is de voorlichting in enkele interviews met peuterleidsters aan bod gekomen. De resultaten van deze evaluatie zullen in deze paragraaf kort besproken worden.
De peuterleidsters bleken bij aanvang redelijk goed op de hoogte te zijn van het doel van de deskundigheidsbevordering. De voorlichting sloot ook aan bij al bestaande ontwikkelingen. Zo waren verschillende leidsters al bezig regels rond tussendoortjes en traktaties op de groepen aan te

scherpen of ze probeerden ouders te waarschuwen voor de gevaren van overgewicht. De peuterleidsters stonden dan ook grotendeels positief ten opzichte van de voorlichting en vonden het nuttig dat aan dit onderwerp aandacht besteed werd. Hoe oordelen de leidsters achteraf over de deskundigheidsbevordering?

Organisatorisch

De leidsters zijn van mening dat ze van te voren voldoende op de hoogte zijn gesteld van de organisatie rond de voorlichting (tijdstip, locatie etc.). De voorlichting werd van 15.30 uur tot 17.30 uur gegeven in een vergaderruimte in het hoofdkantoor van Cumulus. Aangezien niet alle locaties op eenzelfde tijdstip sluiten, was het niet voor alle leidsters mogelijk om op tijd bij de bijeenkomst aanwezig te zijn. Tot ongeveer een half uur na aanvang kwamen leidsters binnenlopen. In figuur 24 is te zien dat leidsters dit niet als onprettig hebben ervaren. Geen leidster heeft aangegeven ontevreden te zijn over het tijdstip waarop de voorlichting gegeven werd. Om de presentaties van de diëtist en de wijkpedagoog niet te zeer te onderbreken, is het echter wenselijk een volgende keer meer rekening te houden met groepen die laat sluiten. Over de vergaderruimte waren de mening van de peuterleidsters meer verdeeld zoals eveneens in figuur 24 te zien is. De ruimte was voor een groep van ongeveer 20 mensen klein en benauwd. De meeste peuterleidsters waren tevreden over de catering (voorzieningen) die bestond uit thee, koffie en diverse koeken. Wel werd opgemerkt dat de tussendoortjes gezonder hadden gekund, zeker gezien de aard van de voorlichting. De nu calorierijke hapjes hadden beter een voorbeeld van een gezonde en lekkere snack kunnen zijn.

Figuur 24 – Oordeel faciliteiten



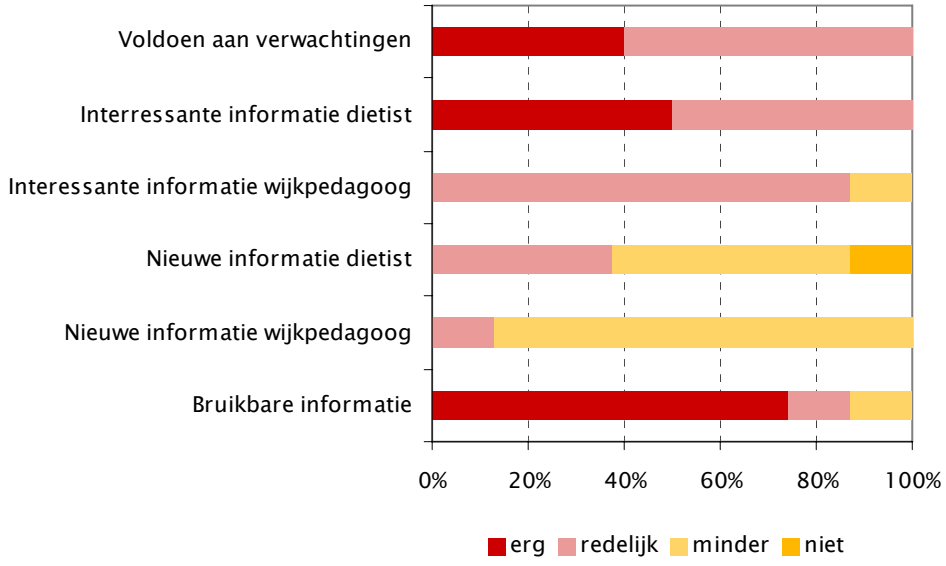
Bron: evaluatieformulier voedingsvoorlichting peuterleidsters 2005

De sfeer tijdens de voorlichting vonden de peuterleidsters serieus, ontspannen, open en vertrouwelijk. Men was daarnaast van mening dat de aanwezigen veel bij het onderwerp betrokken waren en er ruimte was voor de eigen mening. Een kwart van de leidsters gaf echter aan dat er minder ruimte was voor eigen ervaringen en een vijfde vond dat er niet goed naar elkaar geluisterd werd.
De manier van voorlichting geven door de diëtist en wijkpedagoog werd positief beoordeeld door de peuterleidsters. Waarbij vooral het gebruik van voorbeeldmaterialen als verpakkingen door de leidsters als positief ervaren werd. De meerderheid van de peuterleidsters (bijna 90%) vond daarnaast dat de twee presentaties goed op elkaar aansloten. Ook was er volgens ruim 60% voldoende

ruimte voor vragen. Maar ook nu werd door een aantal leidsters aangegeven dat er meer ruimte voor eigen ervaringen mocht zijn.
Tenslotte gaven de leidsters aan dat ze redelijk tot zeer tevreden waren over het informatiemateriaal dat ze tijdens de bijeenkomst gekregen hebben (zie figuur 24), dit betrof een map met diverse folders van onder andere het voedingscentrum over voeding van peuters en de powerpointpresentaties van de diëtist en wijkpedagoog. Deze konden ze achteraf als 'naslagwerk' gebruiken.

Inhoudelijk
Uit bovenstaande blijkt dat de peuterleidsters redelijk tot zeer tevreden waren over de organisatie van de voedingsvoorlichting, maar hoe beoordeelden ze de inhoud?
In figuur 25 is te zien dat 40% van de leidsters van mening is dat de voorlichting zeer aan de verwachtingen voldeed en 60% vond dat redelijk. De informatie werd door de grote meerderheid van de leidsters als interessant ervaren, zoals ook in het figuur te zien is. Daarbij was men positiever over de informatie van de diëtiste dan de informatie van de wijkpedagoog. Peuterleidsters geven aan dat vooral de informatie over drinken, tussendoortjes en ontbijt interessant was. De peuterleidsters herkennen het probleem van overgewicht en ongezonde eetgewoontes. En tijdens de voorlichting worden verschillende ervaringen uitgewisseld over ongezond eten en drinken dat peuters mee naar de VVE krijgen.
In figuur 25 is ook te zien dat de informatie van de wijkpedagoog en in mindere mate de diëtist, niet echt nieuw voor de leidsters was en al redelijk bekend. Ook vonden de meeste leidsters aan dat het niveau makkelijk was. Leidsters adviseren dat een volgende keer de voorlichting nog meer op hun praktijk situatie kon worden toegepast en meer ruimte kan worden gecreëerd om eigen ervaringen te bespreken. Zo kan de deskundigheidsbevordering nog concreter gemaakt worden, peuterleidsters hebben geen behoefte aan een erg theoretisch verhaal.

Figuur 25 – Oordeel deskundigheidsbevordering voeding



Bron: evaluatieformulier voeding peuterleidsters 2005

Verschillende leidsters geven ook aan dat er verschillende eye-openers in de voorlichting zaten. Zo waren weinig leidsters bekend met het feit dat in vruchtensap feitelijk evenveel suiker zit als in frisdrank. Ook het verband tussen ontbijten en overgewicht was veel minder bekend. Leidsters stelden verschillende vragen over drinken, cariës, ongezonde tussendoortjes, (zoute) traktaties, toegevoegde vitamines en risico's van zowel overgewicht als het niet binnen krijgen van bepaalde voedingsstoffen zoals zuivel.

Door bijna 90% van de leidsters wordt aangegeven dat de verstrekte informatie zeer tot redelijk bruikbaar is voor hun werk. Er bestaat echter twijfel of de huidige kennis toereikend zal zijn en toegepast genoeg is. Door een leidster wordt opgemerkt dat er nog steeds veel onduidelijkheid rond gezonde voeding bestaat en dat ook peuterleidsters veel nog niet weten. Hoe kunnen ze ouders dan al goed adviseren? En wat moeten ze bijvoorbeeld doen als een ouder vindt dat een leidster er zich niet mee moet bemoeien of als gezinnen al veel problemen hebben met het opvoeden van hun kinderen en het stellen van regels. Zo betwijfelt een leidster of ouders regels rond eten (wat, wanneer en hoe) wel bepalen, zeker gezien de doelgroep van de VVE. Peuterleidsters geven aan graag meer informatie over deze onderwerpen te ontvangen. Daarnaast wordt door de wijkpedagoog geadviseerd dat in geval van ernstige zorgen altijd doorverwezen kan worden naar de arts van het consultatiebureau. Deze kan een peuter ook oproepen indien nodig. Peuterleidsters geven aan graag nog meer informatie te ontvangen over mogelijkheden van doorverwijzingen naar de cb-arts, diëtist en bijvoorbeeld peutergym.
Een laatste punt van kritiek was dat de voorbeelden die tijdens de voorlichting gegeven werden, nog te zeer op de 'standaard' bevolking waren afgestemd. De kinderen die naar de VVE komen, hebben echter zeer diverse culturele achtergronden en gewoontes rond voeding.

De peuterleidsters beoordeelden tenslotte de voorlichting positief met een gemiddeld rapportcijfer van een 7,3. 50% zou de voorlichting zeker aanbevelen aan andere peuterleidsters en 38% waarschijnlijk wel. Een vervolg op de voorlichtingsbijeenkomst in dezelfde vorm voor zichzelf vinden minder peuterleidsters noodzakelijk, slechts 30%.
Geconcludeerd kan worden dat peuterleidsters zich meer bewust zijn geworden van het belang van gezonde voeding voor peuters. Het bijhouden van een dagboek gedurende drie dagen heeft nog eens bijgedragen aan deze bewustwording[4]. Dit heeft onder andere tot gevolg gehad dat verschillende groepen het eet- en drinkbeleid hebben aangepast. Daarnaast geven peuterleidsters aan dat ze ook zelf nu tijdens de groepen extra activiteiten rond gezonde voeding hebben gerealiseerd. Zo zijn er voorbeeldtafels gemaakt en trakatatie-workshops gehouden en zijn peuterleidsters van Ouder-Kind groepen van plan ook zelf voorlichting aan ouders te geven. Deze activiteiten moeten wel de vaste programma's niet in de knel brengen.
Peuterleidsters merken daarbij uitdrukkelijk op dat de mogelijkheden en verantwoordelijkheden van peuterleidsters beperkt zijn. De uiteindelijke verantwoordelijkheid ligt toch bij de ouders. Er wordt dan ook sterk geadviseerd ook de ouders voor te lichten.

[4] Dit dagboek was echter wel een onderdeel van het onderzoek en niet van de interventie.

Deskundigheidsbevordering beweging peuterleidsters

Om de deskundigheid van peuterleidsters rond beweging te bevorderen is gebruik gemaakt van het project 'Beweegkriebels' van het NISB. Beweegkriebels is erop gericht om met eenvoudige materialen, zoals kranten, ballen en wasknijpers, peuters het plezier aan spelen en bewegen te laten ervaren en om ze zo te prikkelen tot bewegen. Ervaringsleren neemt bij beweegkriebels een belangrijke plaats in, dit geldt ook voor de peuterleidsters. Het project beweegkriebels bestond uit verschillende onderdelen:

- Het eerste onderdeel is 'train de trainer'. 24 en 25 januari 2006 hebben 3 medewerkers van Cumulus (2 medewerkers van het management en 1 peuterleidster) deze training gevolgd en het certificaat 'trainer beweegkriebels' behaald. Door deze cursus kunnen ze het concept beweegkriebels doorgeven aan anderen. Deze cursus is als intensief, leuk, zeer actief en concreet ervaren.
- Vervolgens is op 6 april 2006 tijdens een studiedag beweegkriebels aan alle peuterleidsters van Overvecht aangeboden. Deze dag was zeer actief met veel aandacht voor spel en minder voor theorie om de leidsters de beweegoefeningen echt te laten ervaren. Bij de studiedag waren 24 peuterleidsters aanwezig, 2 peuterleidsters waren ziek. Deze studiemiddag waren de eerste twee bijeenkomsten uit een traject van zeven waarmee de peuterleidsters het certificaat 'beweegkriebels' kunnen behalen.
- Daarnaast is voor 13 locaties een materialenpakket aangeschaft zoals door het NISB geadviseerd wordt. Het bestaat uit het boek beweegkriebels, een didactische map, soft- en strandballen, pylonen, hoepels, linten, springtouwen, stapplaten en een parachute.
- Tenslotte heeft vanaf mei 2006 de GO-coördinator van Cumulus de groepen bezocht voor nascholing. Daarbij zijn op locatie voorbereide activiteiten met de peuterleidsters uitgevoerd en uitgebreid nabesproken (bijeenkomst drie en vijf) en komen de peuterleidsters nog tweemaal plenair bij elkaar om o.a. ervaringen uit te wisselen (bijeenkomst vier en zes).
- Uiteindelijk zal nog een ouderbijeenkomst georganiseerd worden (bijeenkomst zeven) en zullen de peuterleidsters ook een certificaat beweegkriebels ontvangen (tijdens bijeenkomst zes).

Met de leidsters is gedurende het project afgesproken, naast dagelijkse bewegingsactiviteiten, wekelijks een beweegkriebel-activiteit te organiseren in een gymzaal. Tijdens het tweede jaar (2007) zal de nadruk komen te liggen op dagelijks bewegen tijdens het draaien van de groep.

De deskundigheidsbevordering beweging is geëvalueerd aan de hand van observaties, evaluatieformulieren en interviews. In deze evaluatie is hoofdzakelijk de studiemiddag voor de peuterleidsters meegenomen, met voornaamste reden dat het traject van nascholing nog loopt ten tijde van het schrijven van dit rapport.

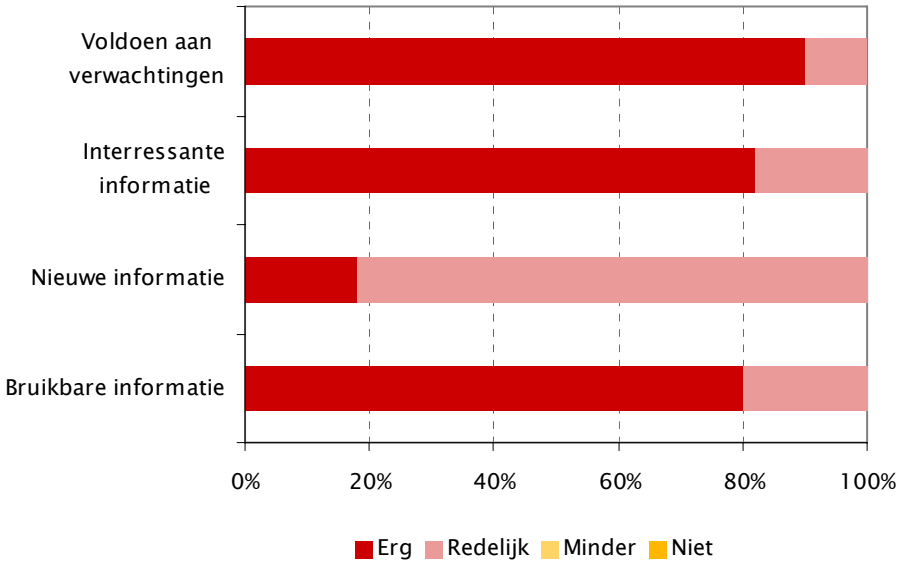
Organisatorisch

De peuterleidster geven aan voor aanvang van het bewegingsgedeelte goed op te hoogte te zijn geweest van het doel en de organisatie van deze deskundigheidsbevordering. In de voorbereidingen is door de trainers veel tijd gestoken. Ruim 90% van de leidsters vond de gekozen aanpak en pre-

sentatie erg goed. Wel gaven verschillende leidsters aan dat het tempo van de studiedag erg hoog lag en dat zeer veel verschillende onderdelen en variaties behandeld werden.
De sfeer wast tijdens de bijeenkomst ontspannen, enthousiast, open vertrouwelijk, betrokken en gezellig. Hoewel leidsters aangaven dat vaak de eigen mening kon worden gegeven (83%), vond tweederde dat er weinig eigen ervaringen werden uitgewisseld. Ruim 40% vond tenslotte de sfeer af en toe lacherig.
Over de ruimte was 70% van de peuterleidsters zeer tot redelijk tevreden. Vooral het gebrek aan ventilatie werd als punt van aandacht genoemd.

Inhoudelijk
In figuur 26 is te zien dat de deskundigheidsbevordering ruimschoots aan de verwachtingen van de leidsters heeft voldaan. 90% van de leidsters geeft zelfs aan dat dit zeer zeker het geval was. Ook vond ruim 80% de informatie erg interessant. Vooral het gebruik van eenvoudige en goedkope materialen, zoals kranten en wasknijpers, sprak de leidsters aan, maar ook het bewegen op muziek. Veel voorbeeld-activiteiten inspireerden de leidsters voor eigen activiteiten. Een leidster merkt op 'je leert uit je eigen kader te stappen'. De leidsters waren minder te spreken over voorbeelden voor kennismakingsspelletjes, deze waren bij de meesten al bekend.

Figuur 26 - oordeel deskundigheidsbevordering beweging



Bron: evaluatieformulier beweging peuterleidsters 2006

Ruim 80% van de leidsters gaf tijdens de evaluatie aan dat de informatie redelijk nieuw was, het overige gedeelte van de informatie erg nieuw. Geen van de leidsters vond het niveau van de bij-scholing te moeilijk. 80% vond het niveau makkelijk en 10% erg makkelijk. Uit interviews bleek dat deze meer praktische en zeer actieve inslag de leidsters goed beviel. Zo geeft een leidster aan 'door het zelf te ervaren, blijft het goed hangen en raak je enthousiast'. Ze vonden het een zeer welkome afwisseling met de doorgaans meer theoretische studiemiddagen. De ruime meerderheid (82%) van de leidsters vond dat er daarnaast voldoende ruimte voor vragen was.

De verkregen kennis en inzichten vonden de peuterleidsters, zoals in figuur 26 te zien is, redelijk tot erg bruikbaar. De peuterleidsters hebben de deskundigheidsbevordering beweging dan ook met gemiddeld een 8,5 beoordeeld. Ze hebben nauwelijks onderwerpen gemist of hebben nog vragen. Een onderwerp dat genoemd werd, is een bewegingsaanbod voor kinderen met een handicap.
Als de deskundigheidsbevordering voeding en beweging met elkaar vergeleken worden, blijken de leidsters iets positiever te zijn over het bewegingsgedeelte. Dit komt hoofdzakelijk door de meer praktische handvaten die tijdens beweegkriebels zijn aangereikt. Het voedingsgedeelte was nog te theoretisch en te weinig afgestemd op de dagelijkse praktijk van de peuterleidsters.

Uit een interne nota van Cumulus (oktober 2006) blijkt tenslotte dat leidsters goed uit de voeten kunnen met beweegkriebels. Op de groepen worden tegenwoordig activiteiten die tijdens de studiedag zijn voorgedaan, gebruikt. Daarnaast bedenkt men ook eigen activiteiten. Ook op de Ouder-Kind groepen zijn er elke week beweegactiviteiten. Ouders kijken nog steeds het liefst toe, maar peuterleidsters proberen dit te veranderen. De peuters (en peuterleidsters) hebben veel plezier in de activiteiten. Het nieuwe materiaal dat is aangeschaft bevalt daarbij erg goed. De beschikbaarheid van ruimtes om beweegkriebel-activiteiten uit te voeren blijft volgens verschillende peuterleidsters een punt van aandacht. In 2007 zullen naar verwachting de peuterleidsters het certificaat beweegkriebels behalen.
Ook wat betreft de deskundigheidsbevordering beweging is navolging in het basisonderwijs erg wenslijk. Momenteel wordt getracht docenten van de jongste basisschoolgroepen te enthousiasmeren voor dit project. Zo heeft de GO-coordinator 31 augustus 2006 beweegkriebels als een workshop gegeven aan alle leerlingen uit groep 1 en 2 op een basisschool in Overvecht. De reacties van docenten op de workshop waren zeer positief.
Daarnaast is naar aanleiding van en als vervolg op beweegkriebels, een peuterleidster begonnen met een training bewegen op muziek voor peuters (in het schooljaar 2006-2007). Zij zal haar ervaringen doorgeven aan de andere peuterleidsters.

Voedings- & bewegingsvoorlichting ouders

De voedings- en bewegingsvoorlichting voor de ouders werd gegeven door de voorlichtsters eigen taal en cultuur (VETC) van de GG&GD. Om de voorlichting te kunnen geven, zijn de VETC'ers bijgeschoold over een gezond voedings- en bewegingspatroon door een diëtist van Aveant en Sportservice Midden-Nederland. De voorlichting van de ouders richtte zich hoofdzakelijk op ontbijt, tussendoortjes, drinken, traktaties en beweging. Het belang van een gezond gewicht en risico's van overgewicht kwamen daarnaast ook aan bod. De voorlichting werd op de voorschool, peuterspeelzaal of ouder-kindgroep gegeven en duurde ongeveer 1,5 a 2 uur. Hij werd door twee VETC'ers gegeven. De voertaal was Nederlands, daar waar nodig kon de tweede voorlichtster (die niet de presentatie zelf gaf) naar het Arabisch, Berbers of Turks tolken.
De voorlichting bestond uit een meer theoretische presentatie aan de hand van sheets over de uitgangspunten en richtlijnen voor gezonde voeding en beweging. Deze presentatie werd gevolgd door het tonen diverse producten/verpakkingen. Ouders moesten vervolgens raden of deze gezond of ongezond voor hun peuter waren. Tenslotte lichtten de VETC'ers die verschillende producten kort toe. Na afloop kregen de ouders een informatiepakket met verschillende informatieve folders mee naar huis.

De voorlichting is geëvalueerd aan de hand van observaties, interviews met ouders, peuterleidsters en VETC'ers en evaluatie formulieren voor VETC'ers en ouders. Bij ouders is niet alleen naar hun mening over de voorlichting gevraagd, ook is kennis voor- en achteraf gemeten en is naar een mogelijk intentieverandering gevraagd. De resultaten van deze evaluatie worden in deze paragraaf beschreven. Allereerst zal op de organisatorische kanten van de interventie worden ingegaan, gevolgd door de inhoudelijke aspecten.

Organisatorisch
Door de VETC'ers is 20 keer een voorlichting gegeven. Het aantal aanwezige ouders varieerde tussen de 2 en 10 personen. In totaal hebben ongeveer 120 a 125 ouders de bijeenkomsten bijgewoond. Dit is ongeveer 60% van het totaal aantal peuters[5]. In de regel waren het de moeders die naar de voorlichting kwamen, een enkele keer waren ook vaders aanwezig. Dit werd als erg positief ervaren en zou in de toekomst nog meer gestimuleerd kunnen worden. Volgens de VETC'ers zou de opkomst nog verder verbeterd kunnen worden door ouders beter op de hoogte te stellen van de voorlichting. Dit was niet altijd even goed gecommuniceerd met de ouders. Ook peuterleidsters adviseren een brief van het project op naam met de peuters mee naar huis te geven. Daarnaast is het belangrijk dat peuterleidsters ouders persoonlijk even attenderen op de voorlichting. De voorlichtsters hebben niet de indruk dat ouders afwezig waren uit desinteresse.

Volgens de VETC'ers kan de praktische organisatie rond de voorlichting nog verbeterd worden. Voor de leidsters was het een enkele keer niet duidelijk hoe laat de voorlichting begon en ook waren enkele locaties lastig te vinden. Een enkele keer kwamen ze daardoor te laat. Daarnaast waren de locaties niet altijd gereed voor gebruik en moesten bijvoorbeeld stoelen nog bijgeplaatst worden of koffie en thee gezet. Ook was er niet altijd plek om informatie op te hangen. Soms werd de voorlichting in een sportzaaltje gegeven, dit is door de grootte niet de meest geschikte plek. Bij de ouder-kind groepen blijven de peuters altijd bij de ouders. Voor de voorlichting was dit niet ideaal. De kinderen leidden vaak af. De VETC'ers moesten ook veel materiaal (tafel flap-over, koffer met voorbeeldverpakkingen en informatiemateriaal) mee naar de locatie nemen. Dit was te groot en te zwaar om bijvoorbeeld eenvoudig met de bus te vervoeren. Afgesproken was dat het informatiemateriaal ruim van te voren met de post opgestuurd kon worden. Dit bracht echter veel rompslomp met zich mee en werd als minder prettig ervaren. Verder werd volgens de VETC'ers niet altijd goed gecommuniceerd dat een journalist of fotograaf naar de voorlichting zou komen. Dit kon voor verwarring zorgen.

Aanvankelijk was 1,5 uur voor de voorlichting gereserveerd, dit was te kort. De voorlichting duurde gemiddeld 2 uur. In dat geval was er voldoende tijd om alle onderwerpen te behandelen. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het invullen van de evaluatieformulieren ook geruime tijd in beslag nam. Een enkele keer werden nog aanvullende onderwerpen behandeld (bijvoorbeeld schijf van vijf, moeilijk etende kinderen). Bewegen is uiteindelijk vaak minder uitgebreid aan bod gekomen dan gepland.

[5] Door het groot verloop binnen de VVE kan het totaal aantal peuters in de VVE slechts bij benadering bepaalt worden. De totale capaciteit is 280, voor deze berekening is uitgegaan van 200. Vandaar dat het percentage deelname met een ruime marge gegeven wordt.

Voor de meeste VETC'ers waren het onderwerp en de doelgroep van de voorlichting nieuw. Ze waren dan ook blij met de bijscholing door de diëtist en sportservice Midden-Nederland. Achteraf is er nog een nabespreking geweest en een terugkomdag voor bijscholing georganiseerd. De voorlichtsters geven echter aan dat ze ook graag tussentijds een korte evaluatie hadden gehad om organisatorische en inhoudelijke vragen te stellen, maar ook om stoom af te kunnen blazen. De voorlichting vroeg veel van ze en was soms hectisch. Het is de voorlichtsters daarnaast goed bevallen om de voorlichting in tweetallen te geven. Ook de meerderheid van de ouders is van mening dat de voorlichtsters een erg goede (69%) of redelijke goede (27%) voorlichting gaven en vond dat er voldoende ruimte was voor vragen.

De voorlichting werd standaard in het Nederlands gegeven. Hiervoor is onder andere voor gekozen omdat de VVE ook gericht is op het aanleren van de Nederlandse taal. Daar waar nodig werd door de voorlichtsters getolkt. Over het algemeen is dit goed bevallen. Tolken bleek wel meestal, in meer of mindere mate, nodig te zijn. Met name moeilijke begrippen als 'onverzadigde vetten' waren bij de ouders niet bekend. Bij enkele groepen moest erg veel getolkt worden en nam dit veel tijd in beslag. Ook hadden zowel voorlichtsters als peuterleidsters het idee dat er misschien wat meer discussie was ontstaan of vragen zouden zijn gesteld als de voorlichting in de 'eigen' taal gegeven zou worden. Ook was van te voren niet altijd even goed in te schatten welke talen nodig zouden zijn, doordat dit afhankelijk was van de opkomst. VETC'ers geven aan dat de keuze voor een standaard voertaal een volgende keer opnieuw overwogen moet worden. De middelen moeten niet het doel voorbijstreven. Taal kan volgens de voorlichtsters echt een drempel vormen en soms kan het verstandig zijn toch over te stappen op een andere taal dan het Nederlands. Dit is uiteindelijk bij deze voorlichting één keer gebeurd bij een Marokkaanse groep.

De sfeer bij de bijeenkomsten werd door de voorlichtsters in de regel als serieus (100%), ontspannen (90%), vertrouwelijk (92%) en veel betrokken (100%) ervaren. Ook vonden ze dat er goed naar elkaar geluisterd werd (100%). De voorlichtsters waren verdeelder over de openheid (62%), eigen mening (57%) en eigen ervaringen (69%) vertellen. Ze merkten daarnaast op dat zij bij de eerste voorlichtingen wat terughoudender waren geweest doordat het onderwerp en de doelgroep nieuw waren en zij daardoor nog iets onzeker. Deze voorlichtingen werden daardoor als wat kouder ervaren dan de latere voorlichtingen. Dit kwam ook deels door de taal. De meeste voorlichtsters waren niet gewend voorlichting in het Nederlands te geven, waardoor ze wat minder spontaan waren.

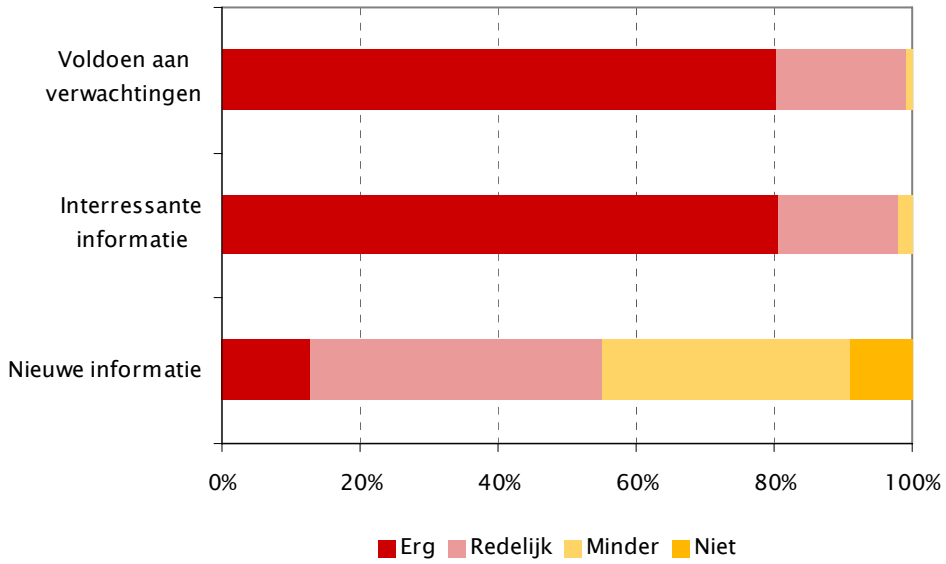
Hoe tevreden was men tenslotte over de gebruikte materialen en methoden? De VETC'ers geven aan dat ze voldoende informatie en materiaal meegekregen hebben om de voorlichting te kunnen geven. Ze zouden het echter fijn vinden als er een uitgebreider draaiboek zou zijn, waarin alles staat samengevat, een sociale kaart is opgenomen en informatie over vergoedingen. Ook wordt door zowel peuterleidsters als voorlichtsters opgemerkt dat het verstandig is zoveel mogelijk van de informatie te visualiseren. De hoeveelheid suiker in vruchtensap kan bijvoorbeeld in de vorm van suikerklontjes getoond worden. Dit spreekt ouders waarschijnlijk meer aan dan schriftelijke informatie. 'Zien betekent geloven' zoals een peuterleidster opmerkt. Een volgende keer kan hier nog meer aandacht aan besteed worden. Verder is het gebruik van een tafel flap-over de voorlichtsters goed bevallen.

Ruim 60% van de ouders gaf aan erg tevreden te zijn met het informatiemateriaal dat ze mee naar huis kregen. Ruim 35% was hier redelijk tevreden over. Een peuterleidster gaf echter aan dat folders door ouders uiteindelijk toch vaak niet gelezen worden, ook al nemen ze de info mee naar huis. Ze adviseert om het informatiemateriaal zo eenvoudig mogelijk te houden en bijvoorbeeld de sheets die tijdens de presentatie gebruikt worden mee naar huis te geven. Ouders herkennen dit en kunnen het bijvoorbeeld op de koelkast plakken.

Inhoudelijk

Wat vonden de ouders inhoudelijk van de voorlichting? In figuur 27 is te zien dat volgens 80% van de ouders de voorlichting helemaal aan de verwachtingen voldeed. Ook vond 80% van de ouders de informatie erg interessant. Peuterleidsters hebben ook het gevoel dat ouders behoefte hebben aan informatie over dit onderwerp. Een leidster merkte op 'die kunnen ze niet van de buurman krijgen'. Geheel nieuw was de verstrekte informatie echter niet. Ruim 35% van de ouders gaf aan dat de informatie al redelijk bekend was en 9% van de ouders was al met bijna alles bekend.

Figuur 27 – Oordeel voedings- en bewegingsvoorlichting voor ouders

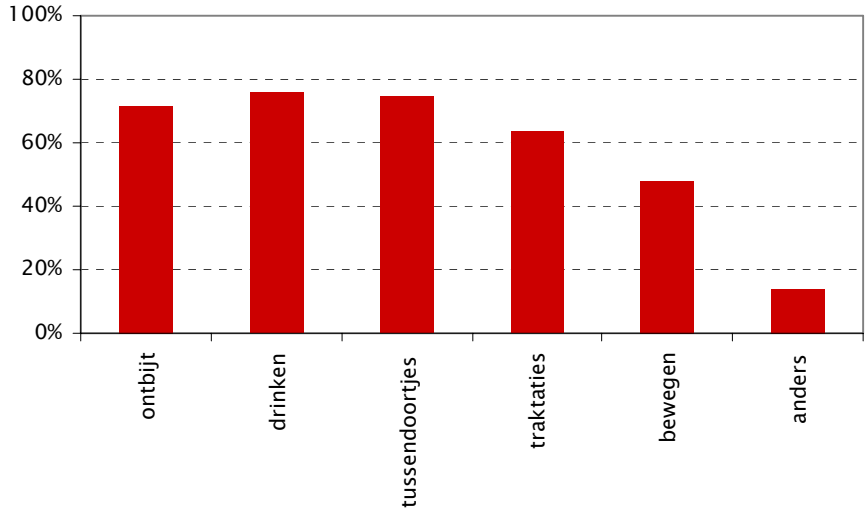


Bron: evaluatieformulier ouders 2006

Gezien het vaak lage opleidingsniveau van de ouders en slechte beheersing van het Nederlands, was het de vraag of de gegeven informatie niet te moeilijk was voor de ouders. Dit bleek niet zo te zijn. Ruim 60% van de ouders gaf aan de verstrekte informatie makkelijk te vinden en 20% erg makkelijk. Slechts 2% van de ouders vond de informatie moeilijk. Als ouders aangaven dat de voorlichting moeilijk was geweest, vormde de taal vaak de drempel. De voorlichtsters zijn in hun evaluaties iets voorzichtiger. Voor bijna de helft van de voorlichtingen denken ze dat de ouders alles goed begrepen hebben. Voor ruim 10% van de voorlichtingen geldt dat VETC'ers denken dat het begrip matig is geweest. Uit de evaluatie komt naar voren dat de meeste ouders de informatie waarschijnlijk goed begrepen hebben, toch wordt gewaarschuwd rekening te blijven houden met de verschillende niveaus van ouders.

Welke informatie vonden de ouders het meest interessant? Ook dit is aan de ouders gevraagd. Het blijkt dat ouders de meeste informatie wel interessant vonden en geen uitgesproken mening hebben (zie figuur 28), alleen het onderwerp bewegen wordt duidelijk minder genoemd door ouders. Ouders geven wel aan dat dit onderwerp wat uitgebreider aan bod had mogen komen. Er is nu relatief ook minder aandacht aan besteed.

Figuur 28 – Meest interessante informatie volgens ouders



Bron: evaluatieformulier ouders 2006

Ook de VETC'ers geven aan dat ze de indruk hebben dat ouders in de meeste onderwerpen geïnteresseerd waren en vragen stelden, vooral over tussendoortjes en drinken. Overige vragen die aan bod kwamen gingen onder andere over opvoeding en lastige eters. De voorlichtsters geven aan dat er weinig lastige vragen gesteld werden (enkele voorbeelden waren vragen over cholesterolverlagende producten voor kinderen, moeilijke eters, het conserveren van levensmiddelen en hoe om te gaan driftbuien als een kind geen TV meer mag kijken). Er ontstond een enkele keer een discussie over een onderwerp of een ander onderwerp werd besproken (bijvoorbeeld over het verschil in opvoeding tussen moeder en vader).

Wat betreft de inhoud zijn er ook nog enkele andere aandachtspunten. Zo werd opgemerkt dat er te weinig alternatieven voor ongezonde producten getoond werden. De koffer met verpakkingen was vooral gevuld met ongezonde producten. Ook waren de meeste voorbeelden die getoond of genoemd werden toch nog vaak erg 'autochtoon'. Een peuterleidster merkte op dat ouders achteraf aangaven dat ze veel getoonde producten nooit kochten. Ook, zoals al eerder beschreven is, zijn niet alleen de producten die men koopt anders, maar ook het patroon van eten (bijvoorbeeld meerdere warme maaltijden per dag in plaats van één maal). Ook hier kan meer aandacht aan besteed worden. Verder werd door zowel ouders als peuterleidsters aangegeven dat meer aandacht mag worden besteed aan opvoeding. Andere onderwerpen die door ouders gemist werden, waren bijvoorbeeld informatie over sport, het gewicht van hun kind en risico's van overgewicht, kosten gezonde voeding en tips voor de ouders zelf. Ook had men graag nog meer praktisch advies gekregen en hadden concrete cijfers over overgewicht in Overvecht als eyeopener kunnen werken.

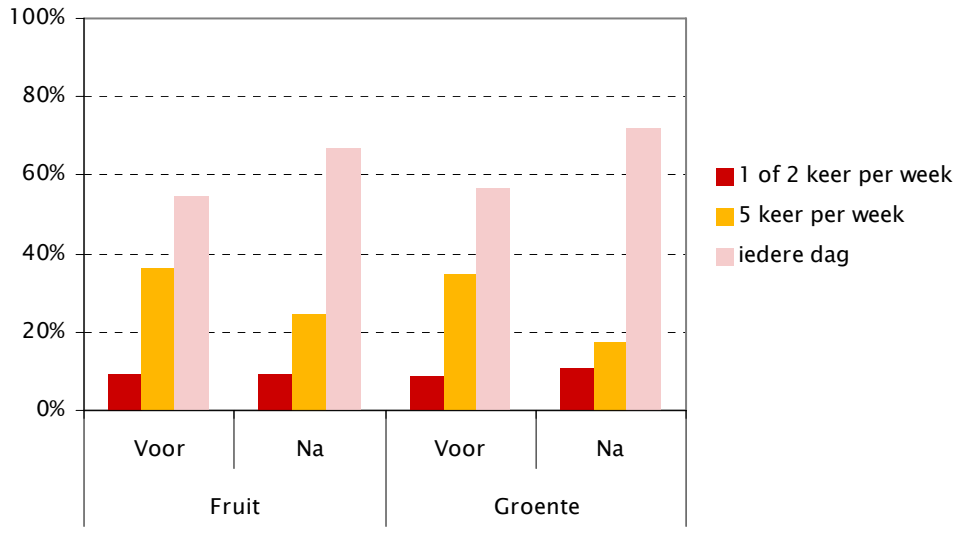
Zowel de ouders als de voorlichtsters kijken tevreden terug op de voorlichting. Geen enkele keer was een voorlichtster echt ontevreden over de voorlichting, hoewel het de ene keer wel beter ging dan de andere keer. De ouders beoordeelden de voorlichting met een gemiddeld rapportcijfer van 8,7. Ruim 85% van de ouders zou de voorlichting ook zeker aanbevelen aan andere ouders.

Effect

Behalve te weten dat ouders tevreden waren met de voorlichting en de verstrekte informatie interessant vonden, is het waardevol te weten of ze daadwerkelijk kennis hebben opgedaan tijdens de voorlichting of nieuwe voornemens hebben.

Uit figuur 29 blijkt dat de kennis over de dagelijkse benodigde hoeveelheid fruit en groente is toegenomen. Zowel bij de voor- als bij de nameting is de ouders hierover dezelfde vraag gesteld. Het valt echter ook op dat nog steeds ongeveer 10% van de ouders denkt dat een kind maar 1 of 2 keer per week groente of fruit hoeft te eten. Dit percentage is nauwelijks veranderd.

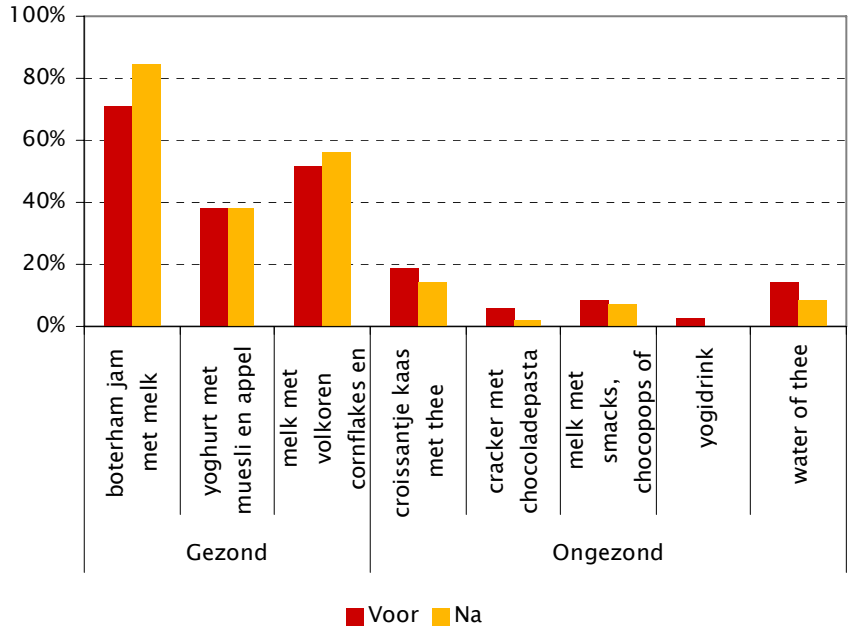
Figuur 29 – Kennis t.a.v. benodigde hoeveelheid fruit en groenten



Bron: vragenlijst en evaluatieformulier ouders 2006

Ook blijkt dat de kennis over wat een gezond ontbijt is, is toegenomen. Ouders konden over verschillende ontbijtjes zeggen of ze dit een gezond of ongezond ontbijt vonden voor hun peuter. De resultaten zijn terug te vinden in figuur 30. De meeste ouders waren echter ook op voorhand al op de hoogte van wat een gezond ontbijt is en de verschillen tussen de voor- en nameting zijn gering.

Figuur 30 - Kennis gezond ontbijt

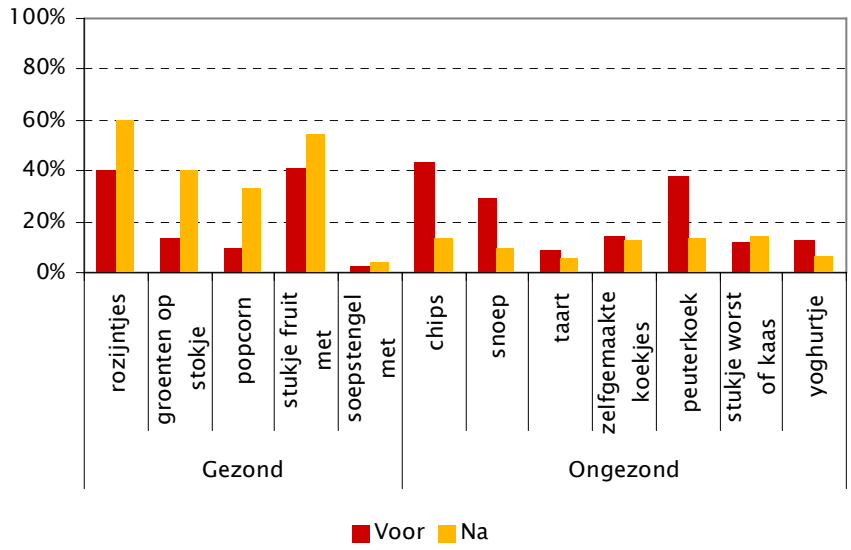


Bron: vragenlijst en evaluatieformulier ouders 2006

Andere vormen van een gezond ontbijt die zelf door ouders genoemd werden, waren bijvoorbeeld eieren, soep, pap en olijfolie met brood.

Tenslotte is gevraagd wat voor traktatie ouders hun kinderen zouden meegeven als het jarig is. In figuur 31 is te zien dat bij de nameting veel vaker gezonde traktaties werden aangekruist. Ook wat dat betreft, lijkt de kennis van ouders te zijn toegenomen.

Figuur 31 - Traktaties voor het kind

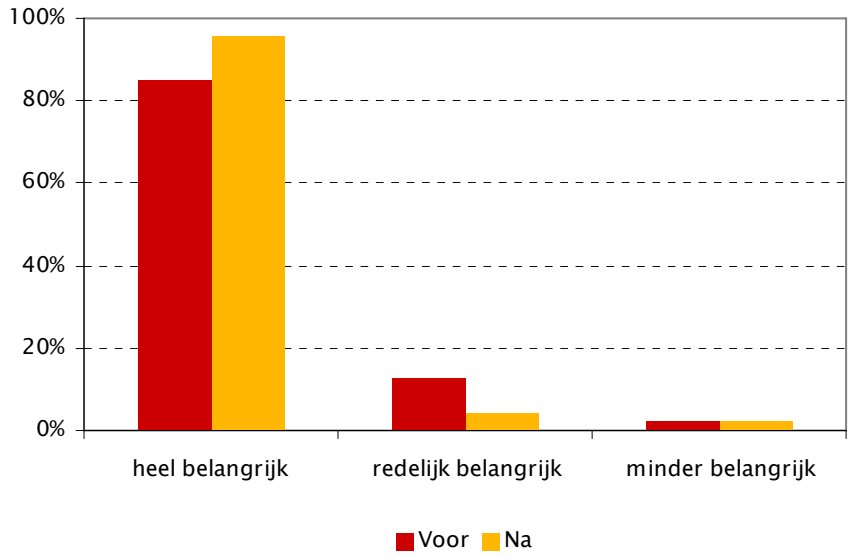


Bron: vragenlijst en evaluatieformulier ouders 2006

Bij de nameting gaf daarnaast ook een paar ouders aan dat ze een klein stuk speelgoed als traktatie zouden willen geven.

Uit bovenstaande kan geconcludeerd worden dat de kennis van ouders over gezonde voeding lijkt te zijn toegenomen. Maar is men ook een gezond gewicht belangrijker gaan vinden voor het kind? En wil men iets gaan doen aan een ongezond voedings- en/of bewegingspatroon.
85% van de ouders was al bij de voormeting van mening dat een gezond gewicht erg belangrijk is voor een peuter. Bij de nameting bleek dit percentage met 10% te zijn gestegen tot 95%, zoals in figuur 32 te zien is.

Figuur 32 - Attitude t.a.v een gezond gewicht van het kind

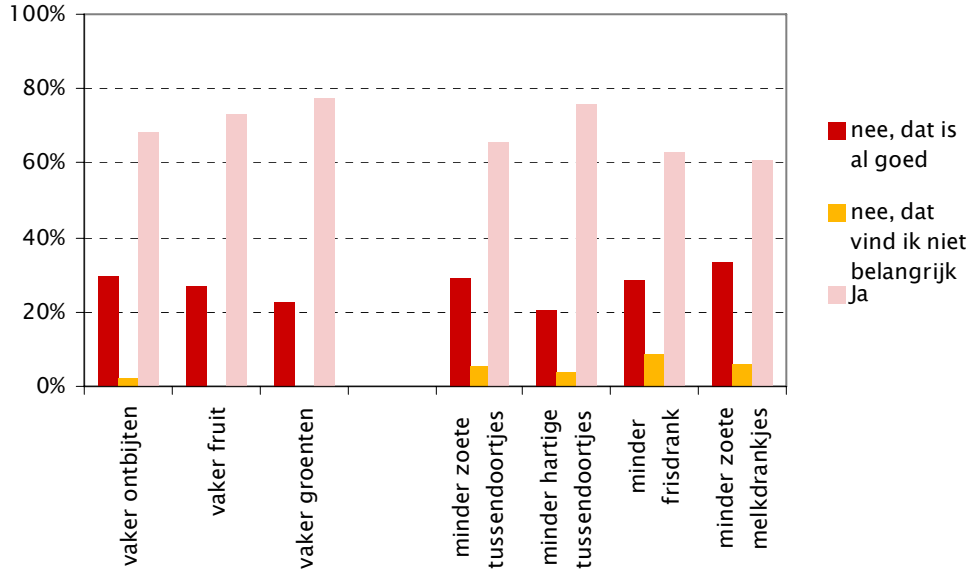


Bron: vragenlijst en evaluatieformulier ouders 2006

Ook vinden relatief meer ouders het erg belangrijk dat hun kind voldoende lichaamsbeweging krijgt. Dit percentage is toegenomen van 91% naar 98%.

Uit grafiek 33 blijkt niet alleen dat de kennis over gezonde traktaties is toegenomen. De ouders is gevraagd wat voor traktatie zij zouden geven. Deze vraagstelling drukt ook een intentie uit en het kan verondersteld worden dat ouders bij de nameting meer geneigd zijn voor een gezonde traktatie te kiezen dan tijdens de voormeting. Geldt dit ook voor andere aspecten die met voeding te maken hebben? Ouders is gevraagd of ze naar aanleiding van de voorlichting van plan zijn hun kind vaker te laten ontbijten, fruit of groente te laten eten. De resultaten van deze inventarisatie zijn terug te vinden in figuur 33. Een ruime meerderheid van de ouders is van op gezondere voeding voor hun peuters te letten in de vorm van vaker ontbijt, meer fruit en meer groente. Tussen de 22% en 30% van de ouders is van mening dat hun kinderen dat al voldoende doen.

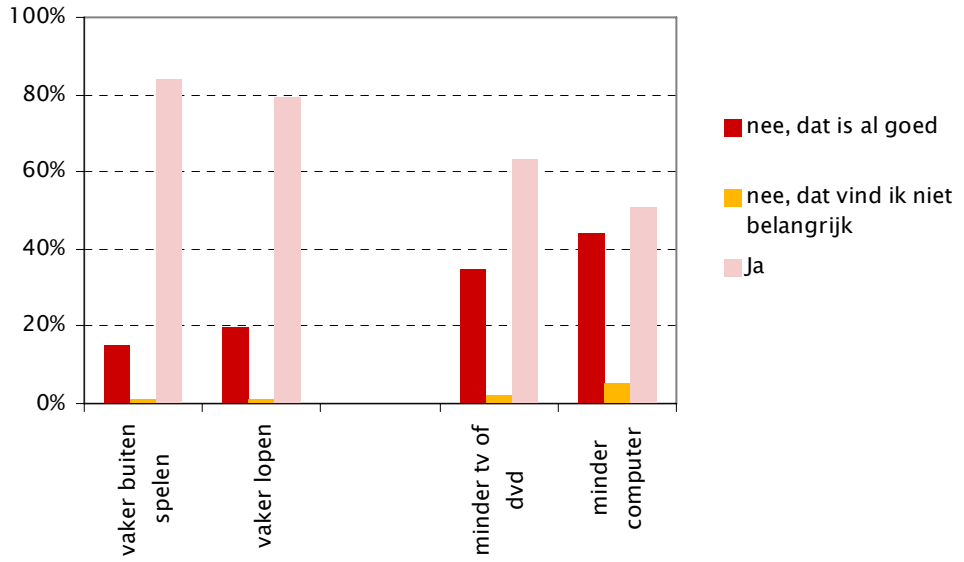
Figuur 33 - intentie gezondere voeding voor het kind



Bron: evaluatieformulier ouders 2006

Ook blijkt uit figuur 33 dat een ruime meerderheid van de ouders van plan is te minderen met ongezonde tussendoortjes, frisdrank en zoete melkdrankjes. Echter nu geeft ook 4% tot 9% van de ouders aan dat ze het niet zo belangrijk vinden hier iets in te veranderen. Over het algemeen kan toch gesproken worden van een positieve intentie verandering ten opzichte van gezonde voeding. Geldt dit ook voor beweging? Uit figuur 34 blijkt hier inderdaad sprake van te zijn. Ongeveer 80% van de ouders wil meer met zijn of haar kind buiten gaan spelen of laat hem vaker lopen. En ruim 60% van de ouders vindt dat hun peuter wel wat minder TV mag kijken.

Figuur 34 - Intentie meer beweging voor het kind

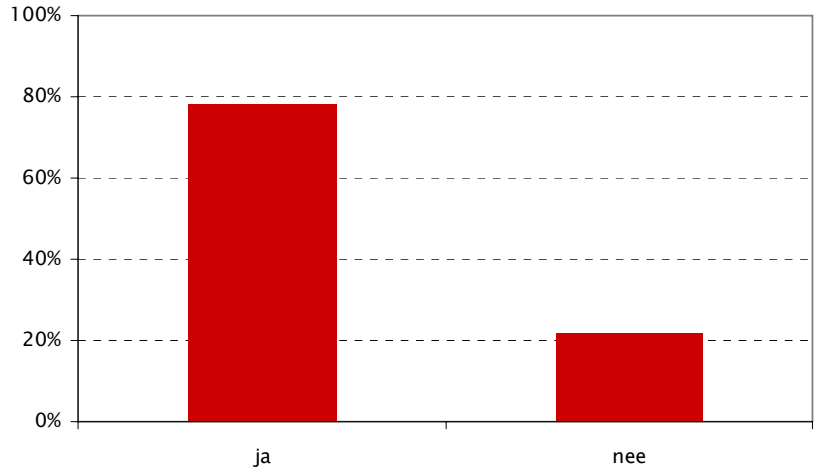


Bron: evaluatieformulier ouders 2006

Uit bovenstaande blijkt dat de voorlichting ouders zeer waarschijnlijk aan het denken heeft gezet en heeft bijgedragen aan een toename van kennis en een positieve attitude en intentie verandering. Ouders geven aan dat ze zich meer bewust zijn geworden van de problemen rond overgewicht door de voorlichting en zich gesterkt voelen een gezondere leefstijl voor hun peuters na te streven.

Dit betekent echter nog niet dat het gedrag van de ouders en als gevolg de peuters ook daadwerkelijk zal veranderen. De dagelijkse praktijk pakt vaak anders uit en zodra men thuis is, is men weer druk bezig met het gezin, werk of ander dingen. En zelfs als ouders er heel bewust mee bezig zouden zijn, blijft het lastig gedrag te veranderen. Peuterleidsters en voorlichtsters waarschuwen terecht dat ouders gestimuleerd moeten blijven hun intenties om te zetten in daden. Uit figuur 35 blijkt dat ook bijna 80% van de ouders graag een vervolg wil op de voorlichting. Het is daarnaast ook belangrijk dat de intenties van ouders gestimuleerd worden door andere acties. Zo kunnen afspraken over traktaties op de VVE voor ouders de stok achter de deur vormen om ook echt gezonde traktaties uit te delen. Ook voorzetting van voorlichting en afspraken in het basisonderwijs is volgens ouders en peuterleidsters erg belangrijk om ouders te blijven stimuleren kinderen een gezonde(re) leefstijl te bieden.

Figuur 35 – Vervolg voor ouders



Bron: evaluatieformulier ouders 2006

Naast herhaling van de huidige voorlichting, zijn mogelijke onderwerpen voor een vervolg: gezondheidsrisico's van overgewicht, een verdieping van gezonde voeding (incl. warme maaltijden) en beweging, opvoeding, armoede en een gezonde leefstijl, gezonde voeding voor volwassenen en voorlichting voor andere familieleden zoals oma's. Deze laatste groep past vaak op en verwent graag. Maar ook vaders zijn een interessante doelgroep voor voorlichting. Daarnaast zouden andere activiteiten dan voorlichting georganiseerd kunnen worden zoals peutergym.

Beleid & implementatie op de groepen

Bij de beschrijving van de deskundigheidsbevordering van de peuterleidsters is al aangegeven dat de voorlichting peuterleidsters heeft aangezet tot nieuwe afspraken rond voeding en beweging op de VVE. Ook hebben peuterleidsters zelf activiteiten rond gezonde voeding ontplooid. Zo is op de meeste groepen in de ochtend een tussendoortje geen volledige (brood)maaltijd meer. Kinderen ontbijten thuis en nemen fruit mee naar school. En tijdens de middaggroepen wordt vaak alleen nog maar fruit gegeten of iets gedronken. Ouders konden, zeker in het begin, moeite hebben met de implementatie van deze nieuwe afspraken. Voor ouders met een moeilijk etende peuter viel het geruststellend idee weg dat hun kind in ieder geval rond bijvoorbeeld 10 uur nog iets zou eten of ze maakten zich zorgen dat hun kind honger zou hebben omdat het geen fruit lust. De ervaring van de peuterleidsters is dat ze erg standvastig in hun afspraken moeten zijn, maar dat dan op termijn de aanvankelijke weerstand wegvalt en zelfs kan omslaan in een positieve houding. Ouders zien dat hun kind bijvoorbeeld veel meer (soorten) fruit gaat eten. Dit proces kan echter geruime tijd in beslag nemen en het is een kwestie van volhouden. Deze afspraken bleken lastiger te realiseren bij Ouder-Kind groepen dan voorscholen of peuterspeelzalen. Ouders blijven continu bij de kinderen. Ze willen dat hun kind goed eet en 'pushen' meer dan leidsters. Ook zijn er op Ouder-Kind groepen vaak jongere kinderen (vanaf 1,5 jaar) waardoor het lastiger is regels strak te hanteren. Het management merkt op dat het van de leidsters veel energie, geduld en doorzettingsvermogen kost de regels in te voeren, maar dat de meesten vast besloten zijn ze door te voeren. In hoofdstuk twee, figuur 14, was al te zien dat ook op groepen waar is afgesproken dat alleen fruit wordt meegenomen, peuters geregeld nog ander eten bij zich hebben.
De voornemens en acties zijn vooralsnog zeer positief en het management is daarnaast van plan het eet- en drinkbeleid in de pedagogische beleidsplannen van de VVE in Overvecht op te nemen zodat er meer sprake is van eenheid in visie, beleid en praktijk (Cumulus, oktober 2006). De volgorde zoals deze nu gehanteerd is, eerste afspraken invoeren en dan pas vastleggen in beleid, is volgens het teamhoofd belangrijk omdat afspraken het beste in overleg met ouders kunnen worden ingevoerd en niet alles in één keer.
Ook wat betreft beweegactiviteiten worden steeds meer afspraken vastgelegd. In 2007 is het de bedoeling dat beweegkriebels helemaal geïmplementeerd wordt en alle peuterleidsters een certificaat behaald hebben. Dagelijks zullen dan activiteiten op de groepen georganiseerd worden.

Vervolg

In het bovenstaande is al verschillende keren aangegeven dat het terugdringen van overgewicht rond peuters niet gebaseerd moet worden op een éénmalige impuls. Gedragsverandering, ook bij deze jonge leeftijdsgroep, blijft een proces van de lange adem en gewoontes worden langzaam doorbroken. Om dit te realiseren kan deze interventie op verschillende manieren gecontinueerd worden. Het is daarbij belangrijk dat de toegang laagdrempelig blijft, zeker voor ouders.

Herhaling

Ten eerste is het van belang dat de voorlichting voor ouders herhaald wordt. Eventueel kan dan ook nog een verdiepingsslag gemaakt worden. Ouders hebben aangegeven graag nog uitgebreidere informatie over onder andere risico's van overgewicht, gezonde voeding en beweging te ontvangen.

Een aandachtspunt is dat meer rekening moet worden gehouden met de grote culturele diversiteit. Ook kan eventueel voorlichting in eigen taal nog overwogen worden om ouders meer mogelijkheden te bieden er dieper op in te gaan. Daarnaast geldt ook voor peuterleidsters dat het geen kwaad kan het geheugen zo nu en dan op te frissen. Ook hebben peuterleidsters behoefte aan meer informatie over opvoedingsondersteuning.

Verankering

Op de voorscholen, peuterspeelzalen en ouder-kind groepen zijn peuterleidsters bezig geweest regels rond voeding en beweging te verbeteren. Aan de ene kant is dit een belangrijke stimulans voor ouders om hun voornemens voor een gezondere levensstijl door te zetten en te verankeren. Aan de andere kant is het ook belangrijk om de afspraken die peuterleidsters maken ook uiteindelijk vast te leggen in beleid, zodat ook deze regels minder gemakkelijk kunnen verslappen. Op het moment is Cumulus volop bezit met deze laatste vorm van verankering.

Uitbreiding

De laatste, en misschien wel belangrijkste, waarborg voor de voortgang van de positieve ontwikkelingen is uitbreiding. Door peuterleidsters werd tijdens een interview opgemerkt dat een gedragsverandering eerder tot stand komt als een boodschap blijvend is en vanuit meerdere settings peuters, ouders en peuterleidsters bereikt.

Een zeer belangrijk punt van aandacht is dat de bereikte resultaten op de VVE kunnen worden voortgezet in het basisonderwijs. Voor zowel peuterleidsters als ouders werkt het demotiverend als de ontstane gewoontes weer verdwijnen zodra een kind naar groep 1 gaat. Basisscholen gaan echter nog meer dan bijvoorbeeld de VVE, uit van de eigen verantwoordelijkheid van ouders. Het is dus belangrijk dat er extra aandacht hiernaartoe uitgaat.

Ten tweede is duidelijk geworden dat de grootste kans van slagen behaald wordt als de leefstijl van het hele gezin verbeterd wordt en meer gezinsleden erbij betrokken zijn. Voorlichting kan dus ook uitgebreid worden naar moeders zelf, vaders of bijvoorbeeld oma's. Ook peuterleidsters zouden gestimuleerd kunnen worden om een gezondere leefstijl aan te nemen. Uit de interviews bleek dat ze in hun gezinnen geregeld op het gebied van voeding en beweging met dezelfde problemen kampen als de ouders van de peuters. Daarnaast zou men ook kunnen uitbreiden naar gezinnen die niet betrokken zijn bij de VVE. Deze gezinnen zijn met dit project nog helemaal niet bereikt.

Een andere belangrijke groep professionals die ouders kan stimuleren een gezondere leefstijl na te streven zijn artsen van consultatiebureaus en de jeugdgezondheidszorg. Ouders merkten tijdens interviews op dat ze vinden dat artsen rond het probleem van overgewicht een grote invloed en verantwoordelijkheid hebben. Als zij problemen signaleren en aanpakken, zullen ouders sneller geneigd zijn hierin mee te gaan. Daarbij is het belangrijk dat de artsen laten zien dat ze het beste voor hebben met de kinderen. Peuterleidsters pleiten daarnaast ook voor integrale jeugdteams om kinderen te helpen en geven aan dat het belangrijk is ouders te helpen om bijvoorbeeld de weg naar de diëtist te vinden.

Tenslotte kunnen er buiten de VVE om nog allerlei andere activiteiten voor peuters en hun ouders op het gebied van voeding en vooral beweging georganiseerd worden, bijvoorbeeld in buurthuizen. Ouders noemen als voorbeeld peutergym, kinderfitness, dans of zwemmen. Eventueel voor ouder en kind samen. Op dit moment zijn er nog weinig van dit soort activiteiten in Overvecht. Een betaalbare prijs is daarbij erg belangrijk.

Conclusies en aanbevelingen

Overgewicht neemt steeds verder toe onder de bevolking. Dit geldt ook voor peuters. In de Utrechtse wijk Overvecht heeft ongeveer 15% van deze jonge leeftijdsgroep (2-4 jarigen) overgewicht. In de wetenschappelijke literatuur speelt de discussie of er cruciale momenten tijdens de ontwikkeling van een kind zijn waarbij preventie van overgewicht het meest effectief is. Ook de peuterleeftijd wordt hierbij genoemd. In deze periode ontstaan namelijk veel gewoontes rond voeding en beweging. Verondersteld wordt dat dit de twee belangrijkste beïnvloedbare determinanten van overgewicht zijn.

Evaluatie interventie VVE

GO en VVE

Het project Gezond Gewicht Overvecht (GO) is een community-project dat zich richt op de preventie van overgewicht onder 0-19 jarigen in Overvecht. Om een interventie voor peuters te realiseren is samenwerking gezocht met de vroeg- en voorschoolse educatie (VVE) van wijkwelzijnsorganisatie Cumulus. In Overvecht nemen ongeveer 280 peuters deel aan de voorschoolse opvang die bestaat uit voorscholen, peuterspeelzalen en ouder-kind groepen. Hiermee wordt een redelijk percentage (ongeveer 20%) van het totale aantal peuters in Overvecht bereikt. De kinderen hebben zeer diverse culturele achtergronden (ruim 80% is allochtoon) en de sociaaleconomische positie van hun gezinnen is vaak laag. Ook zal naar verwachting een hoog percentage van de ouders overgewicht hebben, in Overvecht heeft ruim 50% van de volwassenen overgewicht.

Onderzoek

De interventie die is opgezet bestond uit bijscholing van peuterleidsters op het gebied van voeding en beweging en uit voorlichting van ouders.
Om een beeld te krijgen van het verloop van dit project is een evaluatie-onderzoek uitgevoerd. Dit onderzoek is tevens gebruikt om een beeld te krijgen van de mate van overgewicht onder peuters en hun leefstijl wat voeding en beweging betreft. Ook is een inventarisatie gemaakt van activiteiten die nog meer wenselijk zijn om overgewicht onder peuters aan te pakken.
Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van diverse methoden zoals vragenlijsten, dagboeken, interviews en observaties. De respons op de vragenlijsten was voldoende tot goed en ook de andere methoden hebben veel bruikbare informatie opgeleverd. De resultaten zijn voldoende betrouwbaar door de respons en de keuze voor verschillende methoden en respondenten, waardoor uitspraken geverifieerd konden worden. Als kanttekening dient echter opgemerkt te worden dat sociale wenselijkheid soms heeft meegespeeld in het beantwoorden van vragen. Resultaten kunnen daardoor positiever uitvallen dan zij in werkelijkheid zijn. Ook bestond het onderzoek voornamelijk uit een procesevaluatie en een subjectieve effectevaluatie door deelnemers. Harde effecten zijn niet gemeten. De resultaten dienen ook hierdoor met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden.

Resultaten overgewicht en leefstijl
Uit het onderzoek kwam naar voren dat zowel ouders als peuterleidsters open stonden voor een interventie rond overgewicht. Door beide groepen wordt het probleem van overgewicht in de regel onderkend, al hadden ouders wel moeite het gewicht van het eigen kind goed in te schatten. Slechts 5% van de ouders dacht dat zijn of haar kind overgewicht heeft. Ouders zijn eerder bezorgd dat hun kind te dun is (16%). Ruim 80% van de ouders vond een gezond gewicht voor het kind wel erg belangrijk. Uit de analyses van prevalentie van overgewicht bleek verder nauwelijks een verschil te bestaan tussen jongens en meisjes. Als naar leeftijd gekeken werd, bleken ook kinderen van 2 jaar al overgewicht te hebben (12%) ten opzichte van 16% onder 3-jarigen en 17% onder 4-jarigen. Ook bleken Turkse peuters vaker overgewicht te hebben dan Nederlandse en Marokkaanse kinderen. Kinderen met een overige etniciteit hadden relatief minder vaak overgewicht.
Door ouders en peuterleidsters worden vooral ongezonde voeding en onvoldoende beweging als belangrijkste oorzaken voor overgewicht genoemd, maar daarnaast ook aanleg, lichaamsbouw en gewenning aan een bepaald lichaamsbeeld.

85% van de ouders denkt dat zijn of haar kind gezond eet. Bijna 20% van de peuters ontbijt echter niet dagelijks en ruim 5% krijgt niet dagelijks een warme maaltijd, 40% eet niet dagelijks groente en 20% eet niet dagelijks fruit. Oorzaken die door ouders en peuterleidsters genoemd worden voor ongezonde voeding zijn onwetendheid van ouders, problemen met de opvoeding en in het bijzonder stellen van regels, onvoldoende financiële middelen, culturele eetgewoonten en gemakzucht. Ruim 90% van de ouders vindt dat zijn of haar kind voldoende beweegt. Toch speelt slechts 40% van de kinderen minimaal een half uur per dag buiten en kijkt ruim een kwart van de kinderen meer dan 3 uur TV per dag. Oorzaken die genoemd worden voor het gebrek aan beweging zijn wederom onwetendheid van het belang en onbekendheid met beweging voor kinderen, het gebrek aan leuke en goedkope activiteiten in de wijk, onveiligheid op straat en het gemak van de TV.
Op grond van de analyses van overgewicht en het voedings- en bewegingsgedrag van peuters lijkt preventie van overgewicht voor deze jonge leeftijdsgroep terecht en noodzakelijk.

Hoewel de uiteindelijke verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl bij de ouders hoort te liggen, vinden peuterleidsters dat zij wel een rol als intermediair kunnen spelen en ouders waar nodig kunnen adviseren. Ook door het stellen van regels rond voeding op de groepen en het inbouwen van voldoende beweegactiviteiten kunnen ze bijdragen aan de preventie van overgewicht. Zo blijkt dat ruim 80% van de kinderen op de groep waar fruit verplicht is, ook daadwerkelijk fruit eet. Op groepen zonder afspraken over fruit is dit slechts 29%. Wel gaven peuterleidsters aan dat deskundigheidsbevordering voor zowel gezonde voeding als beweging gewenst was.

Resultaten evaluatie interventie
De peuterleidsters zijn positief over de bijscholing over voeding die gemiddeld met een 7,3 werd beoordeeld en de bijscholing over beweging die gemiddeld het rapportcijfer 8,5 kreeg. De informatie van beide bijscholingen was volgens de leidsters bruikbaar in hun werk. De voedingsvoorlichting had nog iets beter op de praktijk van de peuterleidsters kunnen worden afgestemd. Ook was redelijk veel informatie al bekend. Dit verklaart waarschijnlijk de hogere waardering van het bewegingsgedeelte dat ook gedurende de voorlichting zelf een zeer praktische inslag had in de vorm van het doen van beweegoefeningen. Dit sprak de peuterleidsters erg aan. Tenslotte werd er door de peuterleidsters nog op gewezen dat ze meer ondersteuning en advies zouden willen over hoe ze gezin-

nen met opvoedingsproblemen kunnen helpen. Hier krijgen ze in de praktijk vaak mee te maken. Het ontbreken van regels heeft bijvoorbeeld grote gevolgen voor voedingsgewoontes. Deze gezinnen staan echter niet altijd open voor advies en bemoeienis van buiten. Peuterleidsters geven aan dat het uiteindelijk wel de verantwoordelijkheid van de ouders blijft. Ook mocht, en dit geldt ook voor de voorlichting aan ouders, de bijscholing nog meer afgestemd worden op de multiculturele samenleving. Veel voorbeelden waren nog erg westers.
De deskundigheidsbevordering heeft ertoe geleid dat veel peuterleidsters regels rond voeding op de groep hebben verbeterd of aangescherpt, regels die nu ook in het beleid van de VVE worden opgenomen. Naar aanleiding van het project is er nu in iedere groep wekelijks in een gymzaal een grote beweegactiviteit. Daarnaast wordt er dit jaar gewerkt aan het implementeren van kleinere dagelijkse beweegmomenten op de groep naast bijvoorbeeld buitenspelen.

Ongeveer 60% van de ouders heeft de voedingsvoorlichting bijgewoond. In de regel waren het de moeders, maar een enkele keer was ook een vader aanwezig. Dit werd als erg positief ervaren. De meeste ouders vonden de voorlichting erg interessant (80%) en de voorlichting werd met een 8,7 beoordeeld. Er zijn echter ook enkele punten van aandacht. Sommige onderwerpen hadden wat meer aandacht mogen krijgen, zoals risico's van overgewicht, opvoeding, lastige eters, gezonde alternatieven, tips voor ouders zélf en beweging. Ook zou tijdens de voorlichting nog meer met visuele voorbeelden gewerkt kunnen worden, zoals het tonen van het aantal suikerklontjes dat in een glas cola zit. Uit de evaluatie blijkt tenslotte dat de kennis, attitude en intentie van ouders ten positieve zijn veranderd. Zo heeft 10% dan de ouders een positievere attitude ten opzichte van een gezond gewicht, is het percentage van het aantal ouders dat de aanbevolen hoeveelheid fruit weet met 12% toegenomen en is bijna 70% van de ouders van plan meer aandacht aan het ontbijt te besteden. Om ook een gedragsverandering te kunnen realiseren wordt er op gewezen dat blijvende aandacht en voorlichting van belang is.

Aanbevelingen

De interventie is succesvol verlopen, zowel peuterleidsters als ouders zijn positief. Op grond van het huidig onderzoek kunnen een aantal punten worden aanbevolen:

→ De huidige voorlichting en deskundigheidsbevordering kunnen nog beter op de dagelijkse praktijk en multiculturele samenleving worden afgestemd. Ook kan de voorlichting aan ouders visueler gemaakt worden.

→ Om de positieve ontwikkelingen te blijven stimuleren is herhaling noodzakelijk. Deze herhaling kan ook gepaard gaan met verdieping door bijvoorbeeld uitgebreider aandacht te besteden aan opvoedingsondersteuning.

→ Geadviseerd wordt om de activiteiten op te nemen in het beleid en vaste programma's van de VVE en deze zo te verankeren. Dit om de continuïteit te waarborgen.

→ Ook uitbreiding van activiteiten wordt sterk geadviseerd. Deze uitbreiding kent verschillende hoedanigheden: doelgroep, setting en soort activiteiten.

- Doelgroep: niet alle peuters worden via de VVE bereikt, hier dient aandacht voor te zijn. Daarnaast kan ook voorlichting voor andere gezinsleden als moeder, vader of oma positieve gevolgen hebben. Een gezondere leefstijl wordt het best bereikt door het hele gezin te benaderen.
- Setting: verondersteld wordt dat een boodschap meer zal overkomen als hij vanuit meerdere settings mensen bereikt. Zo spelen bijvoorbeeld ook consultatiebureaus een belangrijke intermediërende rol. Deze kunnen meer bij het project GO betrokken worden. Daarnaast is voortzetting in het basisonderwijs erg belangrijk. De behaalde resultaten in de VVE moeten niet verloren gaan op het moment dat een kind naar groep 1 van het basisonderwijs gaat en bijvoorbeeld geen regels meer rond voeding gesteld worden.
- Activiteiten: door zowel ouders als peuterleidsters zijn verschillende andere activiteiten genoemd die een gezonde leefstijl kunnen stimuleren bijvoorbeeld peutergym en activiteiten voor moeder en kind. Een betaalbare prijs is hierbij erg belangrijk.

→ Tenslotte wordt aanbevolen het project ook in andere Utrechtse wijken te implementeren.

Literatuurlijst

Aveant (2005). *Databestand overgewicht peuters 2005.* Utrecht: Aveant.

Aveant (2005). *Overgewicht bij 2 tot vier jarigen in de stad Utrecht.* Interne publicatie.

Bestuursinformatie (2006). *Wistudata*. Utrecht: gemeente Utrecht.

Cumulus welzijn (april 2006). *Draaiboek studiedag beweegkriebels. Voorscholen, Peuterspeelzalen en Ouder-Kind groepen.* Intern draaiboek.

Cumulus welzijn (juni 2006). *Korte tussentijdse rapportage uitgevoerde activiteiten GO jaar 1 2005-2006.* Interne nota.

Cumulus welzijn (oktober 2006). *Rapportage uitgevoerde activiteiten GO jaar 1 2005-2006.* Interne nota.

Dunn C, Thomas C, Ward D, Pegram L, Webber K, Cullitan C. (april 2006). *Design and implementation of a nutrition and physical activity curriculum for child care settings.* In *Preventing chronic disease. Public Health research, practice, and policy.* Internet: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0039.htm.

GG&GD Utrecht (2006). *Databestand gezondheidspeiling 2006.* Utrecht: GG&GD

Hawkins SS, Law C (2006). *Treatment and prevention of obesity – are there critical periods for intervention? Letter to the editor.* Oxford: Oxford University Press.

Lawlor D & Chatuverdi N (2006). *Treatment and prevention of obesity – are there critical periods for intervention?* In *International Journal of epidemiology (35, 3-9)*. Oxford University Press .

NIZW (19 januari 2007). *Vroeg- en voorschoolse educatie.* Internet: http://www.nizw.nl/thesaurus/voorscholen.htm.

Overbeek K van, Bakker I, de Vries SI, Hopman-Rock M (februari 2005. *Rol kinderopvang in de preventie van bewegingsarmoede en ongezonde voeding bij 0-4 jarigen. De rol die leid(st)ers van kinderdagverblijven en peuterspeelzalen kunnen en willen spelen bij de preventie.* Leiden: TNO.

Reilly JJ, Kelly L, Montgomery C, Williamson A, Fisher A, McColl JH, Lo Conte R, Paton JY, Grant S (october 2006). *Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomized controlled trial.* In *BMJ.* doiL 10.1136/bmj.38979.623773.55.

Waardenburg, C (juli 2005). *Voeding en beweging bij peuters.* Hoorn: GGD Westfriesland.

Bijlage

In deze bijlage zijn verschillende vragenlijsten opgenomen die tijdens het onderzoek gebruikt zijn:

- vragenlijst ouders
- dagboek peuterleidsters
- evaluatieformulier deskundigheidsbevordering voeding peuterleidsters
- evaluatieformulier deskundigheidsbevordering beweging peuterleidsters
- evaluatieformulier oudervoorlichting ouders
- evaluatieformulier oudervoorlichting VETC'ers



VRAGENLIJST

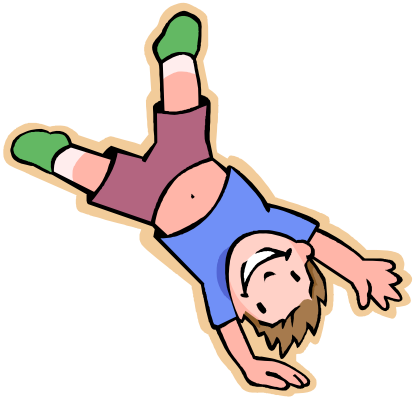
voeding en bewegen van peuters

Vooraf

Beste ouder,



Binnenkort wordt er op de peuterspeelzaal/voorschool/ouder-kindgroep van uw kind een voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd over voeding en beweging voor peuters. Ook u bent hartelijk uitgenodigd om naar deze bijeenkomst te komen. Deze voorlichting maakt onderdeel uit van het project Gezond Gewicht Overvecht. Met dit project proberen we samen met de mensen en de organisaties in de wijk het probleem van overgewicht, ongezonde voeding en te weinig bewegen bij kinderen in Overvecht aan te pakken. Momenteel is namelijk bijna 1 op de 4 kinderen in Overvecht te zwaar.



Aan het project Gezond Gewicht Overvecht is ook een onderzoek gekoppeld. Wij willen namelijk graag weten of de dingen die wij doen en organiseren ook goed verlopen of waar verbeterpunten liggen. Maar we willen ook graag meer inzicht krijgen in hoe de kinderen in Overvecht eten en bewegen.
Om deze laatste reden willen wij u graag vragen de nu volgende vragenlijst in te vullen. Het zijn onder andere vragen over wat uw kind eet, hoeveel het beweegt en of u vindt of uw kind een gezond gewicht heeft. Na het invullen van de vragenlijst kunt u de vragenlijst tijdens De voorlichtinsbijeenkomst aan een van de oorlichtsters van de GG&GD geven.

Mocht u tijdens het invullen nog vragen hebben, neemt u dan gerust contact op met Hanneke Schreurs (030 – 286 3220 of h.schreurs@utrecht.nl)

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking,
Met vriendelijke groet,

Hanneke Schreurs, onderzoeker GG&GD
Sibille Hillen, wijkgezondheidswerker Overvecht GG&GD

Instructie voor het invullen van de vragenlijst

→ Vul de vragenlijst met een **blauwe of zwarte pen** in.

→ Zet bij het beantwoorden van de vraag **een kruisje** in het vakje van uw keuze

beeld: Is uw kind een jongen of een meisje?

☐ *jongen*

☒ *meisje (u heeft nu ingevuld dat uw kind een meisje is)*

Als u per ongeluk het verkeerde vakje heeft aangekruist, dan moet u het goede antwoord helemaal **zwart maken**.

Bijvoorbeeld: Is uw kind een jongen of een meisje?

■ *jongen (u heeft nu ingevuld dat uw kind een jongen is)*

☒ *meisje*

→ Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat u maar **één hokje** aankruist. Bij sommige vragen mag u **meerdere hokjes** aankruisen. Bij die vragen staat dat apart vermeld.

→ Het is belangrijk dat u de vragen beantwoordt, ook al vindt u het soms moeilijk om een antwoord te geven. Er zijn **geen goede of foute antwoorden**. Het gaat om uw mening! Denk niet te lang na over het antwoord. Meestal past het antwoord dat het eerst bij u opkomt het beste bij u of uw kind.

→ Uw antwoorden zullen **vertrouwelijk** worden behandeld, wat betekent dat niemand komt te weten wat u over uw kind heeft ingevuld.

→ U kunt de vragenlijst inleveren bij de voorlichtsters van de GG&GD, zij zullen ze aan de onderzoeker geven.



Om te beginnen een paar algemene vragen

1 Is uw kind een jongen of een meisje?

❒ jongen
❒ meisje



2 Is uw kind uw eerste kind of heeft u al oudere kinderen?

❒ dit is mijn eerste kind
❒ ik heb al oudere kinderen

3 Hoe oud is uw kind?

____ jaar en _____ maanden

4 In welk land is uw kind geboren?

❒ Nederland
❒ Marokko
❒ Turkije
❒ Suriname
❒ Nederlandse Antillen, Aruba
❒ een ander land, namelijk: _____

5 In welk land zijn u en de andere ouder geboren?

Moeder

❒ Nederland
❒ Marokko
❒ Turkije
❒ Suriname
❒ Nederlandse Antillen, Aruba
❒ een ander land, namelijk: _____



Vader

❒ Nederland
❒ Marokko
❒ Turkije
❒ Suriname
❒ Nederlandse Antillen, Aruba
❒ Een ander land, namelijk:
_____

Vragen over eten

De volgende vragen gaan over dingen die uw kind eet en drinkt. Denk bij het beantwoorden van de vragen aan wat uw kind in een 'gewone' week eet of drinkt.

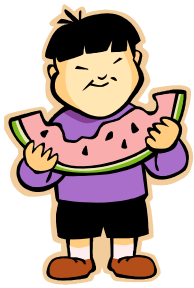
	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
6 Hoeveel dagen per week ontbijt uw kind?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
7 Hoeveel dagen per week krijgt uw kind een warme maaltijd?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
8 Hoeveel dagen per week eet uw kind fruit? *(bv.: appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

9 Op de dagen dat uw kind fruit eet, hoeveel stuk fruit eet het dan meestal per dag?
(Voorbeelden van 1 stuk fruit zijn: 1 appel, 1 banaan, 2 mandarijnen of een handje druiven)

❒ mijn kind eet nooit fruit
❒ ½ stuk of een klein stuk fruit (bijvoorbeeld 1 mandarijn of een halve appel) per dag
❒ 1 stuk fruit per dag
❒ 1½ stuk fruit per dag
❒ 2 of meer stukken fruit per dag



	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
10 Hoeveel dagen per week eet uw kind groenten?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

Hoeveel dagen per week drinkt uw kind:	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
11 water of (vruchten)thee?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
12 frisdrank met suiker of aanmaaklimonade? *(bv. cola, icetea, ranja, roosvisee)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
13 light frisdrank? *(bv. cola light, dubbelfrislight)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
14 vruchtensap? *(bv. sinaasappelsap, dubbeldrank)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
15 melk/karnmelk/sojamelk?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
16 zoete melkdrankjes of yoghurtdrankjes? *(bv. chocomelk, fristi, yogidrink)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
17 anders, namelijk: _____	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

Hoeveel glazen drinkt uw kind op een dag als het:	Drinkt mijn kind niet	1 glas per dag	2 glazen per dag	3 glazen per dag	Meer dan 3 glazen per dag
18 **water of (vruchten)thee drinkt?**	❒	❒	❒	❒	❒
19 **frisdrank met suiker of aanmaaklimonade drinkt?**	❒	❒	❒	❒	❒
20 **light frisdrank drinkt?**	❒	❒	❒	❒	❒
21 **vruchtensap drinkt?**	❒	❒	❒	❒	❒
22 **melk/karnmelk/sojamelk?**	❒	❒	❒	❒	❒
23 **zoete melkdrankjes of yoghurtdrankjes drinkt?**	❒	❒	❒	❒	❒
24 **anders, namelijk:** _____	❒	❒	❒	❒	❒



Hoeveel dagen per week eet uw kind:	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
25 **gezonde tussendoortjes?** *(bv.fruit, rozijntjes, groenten, droog crackertje, rijstwafel)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
26 **hartige of zoute tussendoortjes?** *(bv.chips, noten, stukje worst of kaas)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒
27 **zoete tussendoortjes?** *(bv. koekjes, gebak, snoep, chocola)*	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

Op de dagen dat uw kind tussendoortjes eet hoeveel eet het dan:	Eet mijn kind niet	1 stuk per dag	2-3 stukken per dag	4-5 stukken per dag	Meer dan 6 stukken per dag
28 **gezonde tussendoortjes?** *(bv.fruit, rozijntjes, groenten, droog crackertje, rijstwafel)*	❒	❒	❒	❒	❒
29 **hartige of zoute tussendoortjes?** *(bv. een handje chips of kaas)*	❒	❒	❒	❒	❒
30 **zoete tussendoortjes?** *(bv. een grote koek, een doosje smarties, een mars)*	❒	❒	❒	❒	❒

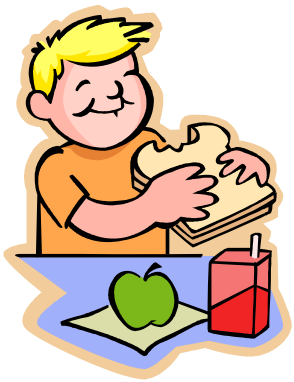


Nog een paar vragen over eten

31 Vindt u dat uw kind gezond eet?

❒ ja
❒ nee

32 Hoeveel fruit heeft uw kind nodig om gezond te eten?



❒ 1 of 2 keer per week 1 stuk fruit
❒ 5 keer per week 1 stuk fruit
❒ 1 of 2 keer per dag 1 stuk fruit

33 Hoeveel groenten heeft uw kind nodig om gezond te eten?

❒ 1 of 2 keer groenten per week
❒ 5 keer groenten per week
❒ iedere dag groenten

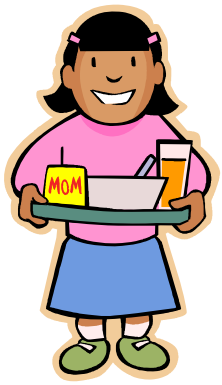
34 Vindt u het belangrijk dat uw kind elke dag ontbijt?

❒ heel belangrijk
❒ redelijk belangrijk
❒ minder belangrijk
❒ niet belangrijk

35 Wat is een gezond ontbijt? *(meerdere antwoorden zijn mogelijk)*

❒ een boterham met jam en een glas melk
❒ een croissantje met kaas en een glas thee
❒ een beker yogidrink
❒ een schaaltje yoghurt met muesli en een halve appel
❒ een schaaltje met melk en smacks, choco pops of loops
❒ een glas water of thee
❒ een schaaltje melk met volkoren cornflakes en een mandarijn
❒ een cracker met chocoladepasta
❒ iets anders, namelijk: _____

36 Welke traktatie zou u uw kind voor zijn of haar verjaardag meegeven naar de peuterspeelzaal/voorschool of ouder/kindgroep? *(maximaal drie antwoorden)*



❒ een zakje chips
❒ een zakje snoep
❒ rozijntjes in een doosje
❒ een stuk taart
❒ groenten op een stokje
❒ zelfgemaakte koekjes
❒ koekjes voor peuters (bijvoorbeeld liga, nijntjekoek, kabouter Plop)
❒ popcorn
❒ soepstengel met een dipsausje
❒ stukjes fruit met versiering
❒ stukjes worst of kaas
❒ yoghurtje (bijvoorbeeld danoontje)
❒ een pakje drinken
❒ iets anders, namelijk: _____

Vragen over bewegen en vrije tijd

	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
37 Hoeveel dagen per week speelt uw kind buiten?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

38 Hoe lang per dag speelt uw kind meestal buiten?

❒ Mijn kind speelt nooit buiten
❒ korter dan een half uur per keer, ga door naar vraag 40
❒ een half uur tot 1 uur per keer, ga door naar vraag 40
❒ 1 tot 2 uur per keer, ga door naar vraag 40
❒ 2 tot 3 uur per keer, ga door naar vraag 40
❒ meer dan 3 uur per keer, ga door naar vraag 40



39 Waarom speelt uw kind niet buiten?

_____
_____
_____
_____

40 Vindt u het belangrijk dat uw kind elke dag beweegt?

❒ heel belangrijk
❒ redelijk belangrijk
❒ minder belangrijk
❒ niet belangrijk

	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
41 Hoeveel dagen per week kijkt uw kind TV, video of DVD?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

42 Hoe lang per dag kijkt uw kind meestal TV, video of DVD?

❒ Mijn kind kijkt nooit TV, video of DVD
❒ korter dan een half uur per dag
❒ een half uur tot 1 uur per dag
❒ 1 - 2 uur per dag
❒ 3 - 4 uur per dag
❒ 5 - 6 uur per dag
❒ meer dan 7 uur per dag



	0 dagen	1dag	2 dagen	3 dagen	4 dagen	5 dagen	6 dagen	7 dagen
43 Hoeveel dagen per week zit uw kind achter de computer of gameboy?	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒	❒

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

- ❒ Mijn kind zit nooit achter de computer of gameboy
- ❒ korter dan een half uur per dag
- ❒ een half uur tot 1 uur per dag
- ❒ 1 - 2 uur per dag
- ❒ 3 - 4 uur per dag
- ❒ 5 - 6 uur per dag
- ❒ meer dan 7 uur per dag



45 Vindt u dat er in de buurt waar u woont veel te doen is voor kinderen?

- ❒ heel veel
- ❒ veel
- ❒ niet veel
- ❒ weinig

Gewicht

46 Vindt u het belangrijk dat uw kind een goed gewicht heeft (niet te dun en niet te dik)

- ❒ Heel belangrijk
- ❒ Redelijk belangrijk
- ❒ Minder belangrijk
- ❒ Niet belangrijk



47 Wat vindt u van het gewicht van uw kind?

- ❒ veel te dun
- ❒ beetje te dun
- ❒ niet dik, niet dun (normaal)
- ❒ beetje te dik
- ❒ veel te dik

48 Hoeveel weegt uw kind? (zonder kleren en schoenen)

_____ kilogram

49 Hoe lang is uw kind? (zonder schoenen)

_____ centimeter

Tot slot

Tot slot volgen een aantal uitspraken met betrekking tot uw kind. Wilt u aangeven in hoeverre het u met onderstaande uitspraken eens bent?

		Helemaal mee eens	Mee eens	Niet mee eens, niet mee oneens	Oneens	Helemaal mee oneens
50	**Mijn kind is een slechte eter**	❒	❒	❒	❒	❒
51	**Mijn kind eet de maaltijden altijd aan tafel**	❒	❒	❒	❒	❒
52	**Mijn kind eet voldoende groenten en fruit**	❒	❒	❒	❒	❒
53	**Als mijn kind valt of pijn heeft, krijgt het vaak een snoepje of iets anders lekkers als troost**	❒	❒	❒	❒	❒
54	**Mijn kind moet altijd zijn bord leegeten**	❒	❒	❒	❒	❒
55	**mijn kind beweegt meer dan andere kinderen van dezelfde leeftijd**	❒	❒	❒	❒	❒
56	**Mijn kind krijgt geen snoepje of iets anders lekkers als beloning voor goed gedrag**	❒	❒	❒	❒	❒
57	**Mijn kind mag voor de tv eten**	❒	❒	❒	❒	❒
58	**Mijn kind snoept weinig**	❒	❒	❒	❒	❒
59	**Mijn kind mag niet met zijn speelgoed spelen tijdens het eten**	❒	❒	❒	❒	❒
60	**Mijn kind vervoer ik meestal in de buggy/wandelwagen**	❒	❒	❒	❒	❒



Hartelijk bedankt voor het invullen van deze vragenlijst!



DAGBOEK
voeding en bewegen

Beste medewerker van de peuterspeelzaal, voorschool of ouder-kindgroep ,



We zouden het erg fijn als jullie gedurende drie dagen voor jullie groep bij kunnen houden wat de peuters eten en wat voor beweegoefeningen ze krijgen. Om dit te kunnen doen hebben we geprobeerd een eenvoudig dagboek te maken. In dit dagboek kunnen jullie onder andere aangeven hoeveel kinderen er die dag aanwezig zijn, of ze ontbeten hebben, wat voor tussendoortjes ze bij zich hebben en welke activiteiten jullie met ze gedaan hebben.



Het hoeft niet precies bijgehouden te worden welke peuter wat eet en hoeveel hij of zij beweegt. Het gaat meer om het globale beeld. Hoeveel peuters hebben een boterham bij zich, hoeveel fruit en hoeveel een lekkere koek, zijn bijvoorbeeld vragen die gesteld worden. Het kan zijn dat de lijsten niet compleet zijn, schrijf rustig opmerkingen of aanvullingen erbij.

Ook krijgen jullie een fototoestel waarmee jullie een paar foto's kunnen maken van de eet- en beweegmomenten van de peuters. Bijvoorbeeld een foto van wat er in de boterhamtrommeltjes zit, hoe ze met een bal spelen of met een pop, wat gedaan wordt als iemand jarig is etc. Op verschillende plaatsen in het dagboek zullen jullie een afbeelding van een camera zien (📷) om jullie eraan te herinneren dat ook foto's gemaakt kunnen worden. Probeer zoveel mogelijk verschillende foto's te maken, bijvoorbeeld van gezonde en ongezonde dingen die peuters eten of van momenten met veel en met weinig beweging. Met het fototoestel kunnen ongeveer 30 foto's gemaakt worden, dat betekent maximaal 10 per dag.

Dit dagboek helpt ons om een beeld te krijgen van wat peuters eten en wat voor beweegoefeningen ze krijgen aan het begin van dit project. Over een paar maanden zal jullie gevraagd worden het dagboek nog een keer gedurende drie dagen bij te houden. Op deze manier kan worden nagegaan of de peuters gezonder zijn gaan eten tijdens de uren dat ze bij jullie zijn en of de beweegactiviteiten die jullie met ze doen veranderd zijn. Daarnaast zal met verschillende leidsters nog een gesprek georganiseerd worden om jullie ervaringen met het project te horen en door te nemen wat goede punten aan waren, wat niet goed liep en waar verbeterpunten liggen.



Mochten jullie vragen hebben dan kunnen jullie contact opnemen met Hanneke Schreurs via telefoonnummer 030 – 286 3220 of e-mail: h.schreurs@utrecht.nl

Alvast hartelijk dank voor jullie medewerking,
Met vriendelijke groet,
Hanneke Schreurs, onderzoeker GG&GD
Sibille Hillen, wijkgezondheidswerker Overvecht GG&GD

Vooraf

1. **Zijn er met ouders afspraken gemaakt over wat kinderen als tussendoortje mee mogen nemen naar de peuterspeelzaal, voorschool of ouder-kindgroep?**

❒ nee
❒ ja, namelijk de volgende afspraak/afspraken:

_____

_____

_____

2. **Zijn er met ouders afspraken gemaakt over wat kinderen mee mogen nemen om te drinken?**

❒ nee
❒ ja, namelijk de volgende afspraak/afspraken:

_____

_____

_____

3. **Nemen de peuters het drinken zelf mee of krijgen ze het van de peuterspeelzaal, voorschool of ouder-kindgroep?**

❒ ze nemen het zelf mee
❒ ze krijgen drinken van de peuterspeelzaal,voorschool of ouder-kindgroep, ga door naar vraag ….
❒ beide

4. **Zijn er met ouders afspraken gemaakt over wat kinderen als traktatie mogen uitdelen?**

❒ nee
❒ ja, namelijk de volgende afspraak/afspraken:

_____

_____

_____

5. **Zijn er speciale beweegoefeningen of activiteiten voor de peuters die jullie doen om bijvoorbeeld condititie, motoriek of behendigheid te ontwikkelen?**

❒ nee

❒ ja, conditie, namelijk: _____

_____

❒ ja, motoriek, namelijk: _____

_____

❒ ja, behendigheid, namelijk:_____

_____

❒ ja, anders, namelijk: _____

_____

_____

Dag 1

Algemeen

1. Datum: ……-…. 2006
2. Tijdstip aankomst tussen … … en … …uur
3. Tijdstip vertrek tussen …. …en … …uur
4. Aantal peuters aanwezig: ……
5. Aantal jongens: ……
6. Aantal allochtone peuters: ……
7. Leeftijd peuters: tussen … … en …… jaar

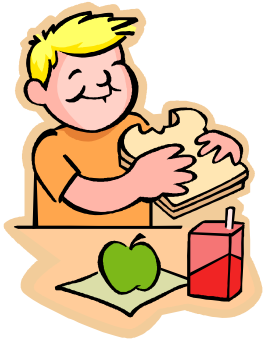


Voeding

8. Hoeveel peuters hebben thuis ontbeten: ……
(vraag eventueel aan ouder)

9. Wat hebben de peuters bij het ontbijt gegeten en/of gedronken?
(vraag eventueel aan ouder)
(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Eén of meerdere:	Aantal peuters
❒ geen ontbijt	……
❒ boterhammen zonder beleg	……
❒ boterhammen met zoet beleg (bijvoorbeeld jam of pindakaas)	……
❒ boterhammen met hartig beleg (bijvoorbeeld vlees of kaas)	……
❒ croissantjes zonder beleg	……
❒ croissantjes met zoet beleg	……
❒ croissantjes met hartig beleg	……
❒ crackers zonder beleg	……
❒ crackers met zoet beleg	……
❒ crackers met hartig beleg	……
❒ schaaltjes yoghurt/melk met bijvoorbeeld muesli en fruit	……
❒ schaaltjes yoghurt/melk en bijvoorbeeld smacks, choco pops of loops	……
❒ stukken fruit	……
❒ glazen water of thee	……
❒ bekers yoghurtdrankjes	……
❒ glazen melk	……
❒ glazen vruchtensap	……
❒ glazen zoete frisdrank	……
❒ glazen light-frisdrank	……
❒ iets anders, namelijk: _____	……



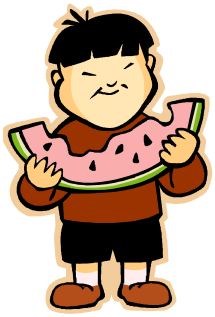
10. Wat voor tussendoortje hebben de peuters bij zich?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Aantal peuters

Eén of meerdere:

- ❒ geen tussendoortje ……
- ❒ boterhammen zonder beleg ……
- ❒ boterhammen met zoet beleg (bijvoorbeeld jam of pindakaas) ……
- ❒ boterhammen met hartig beleg (bijvoorbeeld vlees of kaas) ……
- ❒ croissantjes zonder beleg ……
- ❒ croissantjes met zoet beleg ……
- ❒ croissantjes met hartig beleg ……
- ❒ crackers zonder beleg ……
- ❒ crackers met zoet beleg ……
- ❒ crackers met hartig beleg ……
- ❒ yoghurtje (bijvoorbeeld danoontje) ……
- ❒ stukken fruit ……
- ❒ stukken groenten (bijvoorbeeld wortel, komkommer) ……
- ❒ grote koeken (bijvoorbeeld roze koek, gevulde koek) ……
- ❒ koekjes voor peuters (bijvoorbeeld liga, nijntje of kabouter Plop) ……
- ❒ snoeprepen (bijvoorbeeld mars, snickers, twix) ……
- ❒ snoep (bijvoorbeeld dropjes, gummies of chocola) ……
- ❒ chips ……
- ❒ iets anders, namelijk: _____ ……



11. Op welk moment kunnen de peuters wat eten?

- ❒ op elk moment, als ze trek hebben
- ❒ op vaste momenten, namelijk om …… uur
- ❒ anders, namelijk :

_____

_____

Trakteert een peuter voor zijn of haar verjaardag?

- ❒ nee
- ❒ ja, een peuter trakteert op:

_____

_____

13. Wat drinken de peuters:

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

	Aantal peuters
❒ niets	……
❒ water of thee	……
❒ yoghurtdrankje	……
❒ melk	……
❒ vruchtensap	……
❒ zoete frisdrank	……
❒ light-frisdrank	……
❒ iets anders, namelijk: _____	……



15. Op welk moment kunnen de peuters wat drinken:

❒ op elk moment, als ze trek hebben
❒ op vaste momenten, namelijk om …… uur
❒ anders, namelijk :

_____

_____

_____

_____

Beweging

16. Hoeveel beweegmomenten hebben de peuters vandaag gehad?

- ❒ geen
- ❒ 1, om …… uur
- ❒ 2, om …… uur
- ❒ 3, om …… uur
- ❒ 4, om …… uur
- ❒ meer dan 4, om …… uur



17. Hoe lang duurden deze beweegmomenten gemiddeld?

- ❒ minder dan 5 minuten
- ❒ 5 minuten
- ❒ 10 minuten
- ❒ 15 minuten
- ❒ 30 minuten
- ❒ 60 minuten
- ❒ langer dan een uur



18. Wat voor soort beweging hebben de peuters vandaag gedaan?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

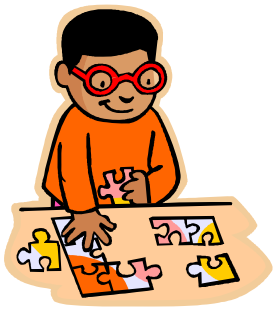
- ❒ balspel, namelijk: ……
- ❒ wandelen of rennen, namelijk: ……
- ❒ klimtoestellen, namelijk: ……
- ❒ buitenspelen, namelijk: ……
- ❒ met veel beweging binnen spelen, namelijk:……
- ❒ anders, namelijk: ……



19. Welke andere activiteiten (buiten bewegen) hebben de peuters vandaag gedaan?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ❒ knutselen
- ❒ voorlezen
- ❒ groepsgesprek
- ❒ rustig spelen (met autootjes, poppen etc.)
- ❒ tv of video kijken
- ❒ anders, namelijk: ……



Dag 2

Algemeen



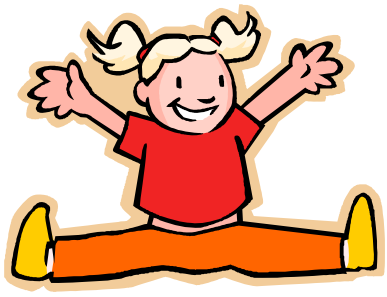
1. Datum: ……-…. 2006
2. Tijdstip aankomst tussen … … en … …uur
3. Tijdstip vertrek tussen …. …en … …uur
4. Aantal peuters aanwezig: ……
5. Aantal jongens: ……
6. Aantal allochtone peuters: ……
7. Leeftijd peuters: tussen … … en …… jaar

Voeding

8. Hoeveel peuters hebben thuis ontbeten: ……
(vraag eventueel aan ouder)

9. Wat hebben de peuters bij het ontbijt gegeten en/of gedronken?
(vraag eventueel aan ouder)
(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Eén of meerdere:	Aantal peuters
❒ geen ontbijt	……
❒ boterhammen zonder beleg	……
❒ boterhammen met zoet beleg (bijvoorbeeld jam of pindakaas)	……
❒ boterhammen met hartig beleg (bijvoorbeeld vlees of kaas)	……
❒ croissantjes zonder beleg	……
❒ croissantjes met zoet beleg	……
❒ croissantjes met hartig beleg	……
❒ crackers zonder beleg	……
❒ crackers met zoet beleg	……
❒ crackers met hartig beleg	……
❒ schaaltjes yoghurt/melk met bijvoorbeeld muesli en fruit	……
❒ schaaltjes yoghurt/melk en bijvoorbeeld smacks, choco pops of loops	……
❒ stukken fruit	……
❒ glazen water of thee	……
❒ bekers yoghurtdrankjes	……
❒ glazen melk	……
❒ glazen vruchtensap	……
❒ glazen zoete frisdrank	……
❒ glazen light-frisdrank	……
❒ iets anders, namelijk: _____	……



10. Wat voor tussendoortje hebben de peuters bij zich?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Aantal peuters

Eén of meerdere:

- ❒ geen tussendoortje .....
- ❒ boterhammen zonder beleg .....
- ❒ boterhammen met zoet beleg (bijvoorbeeld jam of pindakaas) .....
- ❒ boterhammen met hartig beleg (bijvoorbeeld vlees of kaas) .....
- ❒ croissantjes zonder beleg .....
- ❒ croissantjes met zoet beleg .....
- ❒ croissantjes met hartig beleg .....
- ❒ crackers zonder beleg .....
- ❒ crackers met zoet beleg .....
- ❒ crackers met hartig beleg .....
- ❒ yoghurtje (bijvoorbeeld danoontje) .....
- ❒ stukken fruit .....
- ❒ stukken groenten (bijvoorbeeld wortel, komkommer) .....
- ❒ grote koeken (bijvoorbeeld roze koek, gevulde koek) .....
- ❒ koekjes voor peuters (bijvoorbeeld liga, nijntje of kabouter Plop) .....
- ❒ snoeprepen (bijvoorbeeld mars, snickers, twix) .....
- ❒ snoep (bijvoorbeeld dropjes, gummies of chocola) .....
- ❒ chips .....
- ❒ iets anders, namelijk: _____ .....



11. Op welk moment kunnen de peuters wat eten?

- ❒ op elk moment, als ze trek hebben
- ❒ op vaste momenten, namelijk om …… uur
- ❒ anders, namelijk :

_____

_____

Trakteert een peuter voor zijn of haar verjaardag?

- ❒ nee
- ❒ ja, een peuter trakteert op:

_____

_____

_____

13. Wat drinken de peuters:

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

	Aantal peuters
❒ niets	……
❒ water of thee	……
❒ yoghurtdrankje	……
❒ melk	……
❒ vruchtensap	……
❒ zoete frisdrank	……
❒ light-frisdrank	……
❒ iets anders, namelijk: _____	……



15. Op welk moment kunnen de peuters wat drinken:

❒ op elk moment, als ze trek hebben
❒ op vaste momenten, namelijk om …… uur
❒ anders, namelijk :

_____

_____

_____

_____

Beweging

16. Hoeveel beweegmomenten hebben de peuters vandaag gehad?

- ❒ geen
- ❒ 1, om …… uur
- ❒ 2, om …… uur
- ❒ 3, om …… uur
- ❒ 4, om …… uur
- ❒ meer dan 4, om …… uur



17. Hoe lang duurden deze beweegmomenten gemiddeld?

- ❒ minder dan 5 minuten
- ❒ 5 minuten
- ❒ 10 minuten
- ❒ 15 minuten
- ❒ 30 minuten
- ❒ 60 minuten
- ❒ langer dan een uur

18. Wat voor soort beweging hebben de peuters vandaag gedaan?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ❒ balspel, namelijk: ……
- ❒ wandelen of rennen, namelijk: ……
- ❒ klimtoestellen, namelijk: ……
- ❒ buitenspelen, namelijk: ……
- ❒ met veel beweging binnen spelen, namelijk:……
- ❒ anders, namelijk: ……

19. Welke andere activiteiten (buiten bewegen) hebben de peuters vandaag gedaan?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ❒ knutselen
- ❒ voorlezen
- ❒ groepsgesprek
- ❒ rustig spelen (met autootjes, poppen etc.)
- ❒ tv of video kijken
- ❒ anders, namelijk: ……



Dag 3

Algemeen



1. Datum: ……-…. 2006
2. Tijdstip aankomst tussen … … en … …uur
3. Tijdstip vertrek tussen …. …en … …uur
4. Aantal peuters aanwezig: ……
5. Aantal jongens: ……
6. Aantal allochtone peuters: ……
7. Leeftijd peuters: tussen … … en …… jaar

Voeding

8. Hoeveel peuters hebben thuis ontbeten: ……
(vraag eventueel aan ouder)

9. Wat hebben de peuters bij het ontbijt gegeten en/of gedronken?
(vraag eventueel aan ouder)
(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Eén of meerdere:	Aantal peuters
❒ geen ontbijt	……
❒ boterhammen zonder beleg	……
❒ boterhammen met zoet beleg (bijvoorbeeld jam of pindakaas)	……
❒ boterhammen met hartig beleg (bijvoorbeeld vlees of kaas)	……
❒ croissantjes zonder beleg	……
❒ croissantjes met zoet beleg	……
❒ croissantjes met hartig beleg	……
❒ crackers zonder beleg	……
❒ crackers met zoet beleg	……
❒ crackers met hartig beleg	……
❒ schaaltjes yoghurt/melk met bijvoorbeeld muesli en fruit	……
❒ schaaltjes yoghurt/melk en bijvoorbeeld smacks, choco pops of loops	……
❒ stukken fruit	……
❒ glazen water of thee	……
❒ bekers yoghurtdrankjes	……
❒ glazen melk	……
❒ glazen vruchtensap	……
❒ glazen zoete frisdrank	……
❒ glazen light-frisdrank	……
❒ iets anders, namelijk: _____	……



10. Wat voor tussendoortje hebben de peuters bij zich?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

Aantal peuters

Eén of meerdere:

- ❒ geen tussendoortje ……
- ❒ boterhammen zonder beleg ……
- ❒ boterhammen met zoet beleg (bijvoorbeeld jam of pindakaas) ……
- ❒ boterhammen met hartig beleg (bijvoorbeeld vlees of kaas) ……
- ❒ croissantjes zonder beleg ……
- ❒ croissantjes met zoet beleg ……
- ❒ croissantjes met hartig beleg ……
- ❒ crackers zonder beleg ……
- ❒ crackers met zoet beleg ……
- ❒ crackers met hartig beleg ……
- ❒ yoghurtje (bijvoorbeeld danoontje) ……
- ❒ stukken fruit ……
- ❒ stukken groenten (bijvoorbeeld wortel, komkommer) ……
- ❒ grote koeken (bijvoorbeeld roze koek, gevulde koek) ……
- ❒ koekjes voor peuters (bijvoorbeeld liga, nijntje of kabouter Plop) ……
- ❒ snoeprepen (bijvoorbeeld mars, snickers, twix) ……
- ❒ snoep (bijvoorbeeld dropjes, gummies of chocola) ……
- ❒ chips ……
- ❒ iets anders, namelijk: _____ ……



11. Op welk moment kunnen de peuters wat eten?

- ❒ op elk moment, als ze trek hebben
- ❒ op vaste momenten, namelijk om …… uur
- ❒ anders, namelijk :

_____

_____

Trakteert een peuter voor zijn of haar verjaardag?

- ❒ nee
- ❒ ja, een peuter trakteert op:

_____

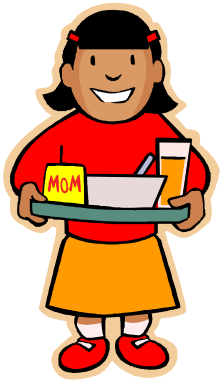
_____

_____

13. Wat drinken de peuters:

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

	Aantal peuters
❒ niets	……
❒ water of thee	……
❒ yoghurtdrankje	……
❒ melk	……
❒ vruchtensap	……
❒ zoete frisdrank	……
❒ light-frisdrank	……
❒ iets anders, namelijk: _____	……



15. Op welk moment kunnen de peuters wat drinken:

❒ op elk moment, als ze trek hebben
❒ op vaste momenten, namelijk om …… uur
❒ anders, namelijk :

_____

_____

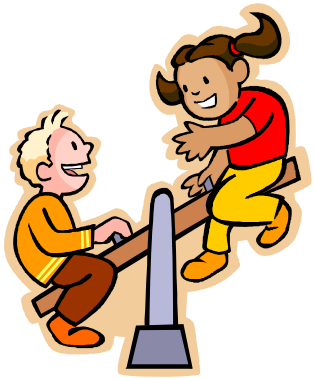
_____

_____

Beweging

16. Hoeveel beweegmomenten hebben de peuters vandaag gehad?

- ❒ geen
- ❒ 1, om …… uur
- ❒ 2, om …… uur
- ❒ 3, om …… uur
- ❒ 4, om …… uur
- ❒ meer dan 4, om …… uur



17. Hoe lang duurden deze beweegmomenten gemiddeld?

- ❒ minder dan 5 minuten
- ❒ 5 minuten
- ❒ 10 minuten
- ❒ 15 minuten
- ❒ 30 minuten
- ❒ 60 minuten
- ❒ langer dan een uur

18. Wat voor soort beweging hebben de peuters vandaag gedaan?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ❒ balspel, namelijk: ……
- ❒ wandelen of rennen, namelijk: ……
- ❒ klimtoestellen, namelijk: ……
- ❒ buitenspelen, namelijk: ……
- ❒ met veel beweging binnen spelen, namelijk:……
- ❒ anders, namelijk: ……

19. Welke andere activiteiten (buiten bewegen) hebben de peuters vandaag gedaan?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ❒ knutselen
- ❒ voorlezen
- ❒ groepsgesprek
- ❒ rustig spelen (met autootjes, poppen etc.)
- ❒ tv of video kijken
- ❒ anders, namelijk: ……



Hartelijk bedankt voor de medewerking!

‘gezond eten en bewegen voor peuters’

Evaluatie voedingsvoorlichting voor leidsters voorscholen en peuterspeelzalen

Deze evaluatie van de themabijeenkomst is anoniem. We willen wel graag weten op welke locatie je werkt: ……

Aanwezigheid

1) Heb je 17 november de themabijeenkomst ‘gezond eten voor peuters’ bijgewoond?

☐ ja, ☞ ga door met vraag 2 ☐ nee, ☞ga door met vraag 34

Reden afwezigheid: ……

Informatie vooraf

2) Was je van te voren op de hoogte van het doel van de bijeenkomst?

☐ zeer goed ☐ redelijk goed ☐ matig ☐ slecht

3) Was je van te voren op de hoogte van de organisatie van de bijeenkomst (tijdstip, locatie)?

☐ zeer goed ☐ redelijk goed ☐ matig ☐ slecht

Inhoud

4) Voldeed de bijeenkomst aan je verwachtingen? Waarom wel, waarom niet.

☐ helemaal ☐ redelijk ☐ matig ☐ slecht

Reden:……

……

5) Hoe vond je dat de **diëtist** de voorlichting gaf?

☐ erg goed ☐ redelijk goed ☐ niet goed, niet slecht ☐ matig ☐ slecht

6) Wat vond je van de informatie die door de **diëtist** gegeven werd?

☐ erg interessant ☐ redelijk interessant ☐ minder interessant ☐ niet interessant

7) Vond je de informatie van de **diëtist** moeilijk of makkelijk?

☐ erg makkelijk ☐ makkelijk ☐ niet makkelijk, niet moeilijk ☐ moeilijk ☐ erg moeilijk

8) Was de informatie van de **diëtist** nieuw of al bekend?

☐ (bijna) alles nieuw ☐ redelijk veel nieuw ☐ redelijk veel bekend ☐ (bijna) alles bekend

9) Gaf de **diëtist** voldoende ruimte voor vragen?

☐ ja ☐ redelijk ☐ nee

10) Heb je nog verbeterpunten voor de **diëtist**?

……

……

11) Hoe vond je dat de **wijkpedagoog** de voorlichting gaf?

☐ erg goed ☐ redelijk goed ☐ niet goed, niet slecht ☐ matig ☐ slecht

12) Wat vond je van de informatie die door de **wijkpedagoog** gegeven werd?

☐ erg interessant ☐ redelijk interessant ☐ minder interessant ☐ niet interessant

13) Vond je de informatie van de **wijkpedagoog** moeilijk of makkelijk?

☐ erg makkelijk ☐ makkelijk ☐ niet makkelijk, niet moeilijk ☐ moeilijk ☐ erg moeilijk

14) Was de informatie van de **wijkpedagoog** nieuw of al bekend?

☐ (bijna) alles nieuw ☐ redelijk veel nieuw ☐ redelijk veel bekend ☐ (bijna) alles bekend

15) Gaf de **wijkpedagoog** voldoende ruimte voor vragen?

☐ ja ☐ redelijk ☐ nee

16) Heb je nog verbeterpunten voor de **wijkpedagoog**?

……

……

17) Vond je dat de presentaties van de diëtist en wijkpedagoog op elkaar aansloten?

☐ erg goed ☐ redelijk goed ☐ niet goed, niet slecht ☐ matig ☐ slecht

18) Welke onderdelen van de bijeenkomst waren het meest leerzaam en waarom?

(meerder mogelijkheden kunnen worden aangekruist)

Informatie over:

☐ ontbijten, omdat ……

☐ drinken, omdat ……

☐ tussendoortjes, omdat ……

☐ de diëtist bij de TSU, omdat ……

☐ gewichtsverandering in de leeftijdsfase 0-4, omdat ……

☐ drie soorten eters, omdat ……

☐ Wat bepaalt de ouder (wat, waar, wanneer), omdat ……

☐ Wat bepaalt het kind (hoeveel), omdat ……

☐ Tips bij het eten, omdat ……

☐ Het opvoedbureau, omdat ……
☐ Overig , namelijk ……

19) Welke onderdelen van de bijeenkomst waren het minst leerzaam en waarom?
(meerder mogelijkheden kunnen worden aangekruist)

Informatie over:

☐ ontbijten, omdat …….. ……..
☐ drinken, omdat ……..
☐ tussendoortjes, omdat ……..
☐ de diëtist bij de TSU, omdat ……
☐ gewichtsverandering in de leeftijdsfase 0-4, omdat ……
☐ drie soorten eters, omdat ……
☐ Wat bepaalt de ouder (wat, waar, wanneer), omdat ……
☐ Wat bepaalt het kind (hoeveel), omdat ……..
☐ Tips bij het eten, omdat ……
☐ Het opvoedbureau, omdat ……
☐ Overig , namelijk ……

20) Denk je dat je ook op de voorschool of de peuterspeelzaal iets kunt met de informatie die je gekregen hebt? Waarom wel, waarom niet?

☐ zeker ☐ redelijk ☐ minder ☐ nee

Reden:……
……

21) Wat vond je van het gebruikte materiaal en methoden?

Powerpoint:	☐ goed	☐ redelijk goed	☐ niet goed, niet slecht	☐ redelijk slecht	☐ slecht
Stellingen:	☐ goed	☐ redelijk goed	☐ niet goed, niet slecht	☐ redelijk slecht	☐ slecht
Verpakkingen:	☐ goed	☐ redelijk goed	☐ niet goed, niet slecht	☐ redelijk slecht	☐ slecht

Organisatie

22) Ben je tevreden over het tijdstip waarop de bijeenkomst gegeven werd (15.30 – 16.30)?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

23) Ben je tevreden over de ruimte waarin de bijeenkomst gegeven werd (Pahud de Mortangesdreef)?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

24) Wat vond je van de sfeer tijdens de bijeenkomst? (svp telkens omcirkelen wat van toepassing is)

serieus	of	lacherig
gespannen	of	ontspannen
terughoudend	of	open
vertrouwen	of	wantrouwen
veel betrokken bij het onderwerp	of	weinig betrokken bij het onderwerp
veel eigen mening zeggen	of	weinig eigen mening zeggen
veel over eigen ervaringen praten	of	weinig over eigen ervaringen praten
goed naar elkaar luisteren	of	niet goed naar elkaar luisteren

25) Ben je tevreden over het informatiemateriaal dat je tijdens de themabijeenkomst gekregen hebt?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

26) Ben je tevreden over de voorzieningen (koffie, thee, koekjes, etc.)?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

27) Als je hierboven hebt aangegeven ergens niet tevreden over te zijn, kun je dan aangeven waarom niet en hoe dit eventueel verbeterd zou kunnen worden?

……
……
……
……

Evaluatie tot slot

28) Zou je deze themabijeenkomst aanbevelen aan andere leidsters?

☐ zeker wel ☐ waarschijnlijk wel ☐ waarschijnlijk niet ☐ zeker niet

29) Welk rapportcijfer geef je deze themabijeenkomst:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

30) Heb je nog onderwerpen gemist tijdens de bijeenkomst?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……
……

31) Heb je nog vragen die tijdens de bijeenkomst niet beantwoord zijn?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……
……

32) Hoe zou de bijeenkomst verbeterd kunnen worden? Denk daarbij aan inhoud, opzet en organisatie

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……

……
……

33) Heb je nog ander opmerkingen naar aanleiding van de bijeenkomst?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……
……

Vervolg project 'gezond eten en bewegen voor peuters'

34) Vind je een vervolg op deze bijeenkomst wenselijk? Zou je nog meer informatie willen?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……
……

35) In januari wordt gestart met voorlichting voor ouders. Op dit moment zijn we druk bezig met de voorbereidingen. Hiervoor zullen me ook nog contact opnemen met jou. Als je al tips hebt, kun je die ook al hier op schrijven.

☐ nee, ik heb geen tip ☐ ja, ik heb een tip/tips namelijk:

……
……
……
……

Hartelijk bedankt voor je tijd!

Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben naar aanleiding van de bijeenkomst of de evaluatie en die liever met iemand mondeling bespreken, dan kun je altijd contact opnemen met Hanneke Schreurs (030 – 286 3220)

‘gezond eten en bewegen voor peuters’

Evaluatie ‘beweegkriebels’ voor leidsters voorscholen en peuterspeelzalen

Deze evaluatie van de themabijeenkomst is anoniem.

Informatie vooraf

1) Was je van te voren op de hoogte van het doel van de studiedag?

☐ zeer goed ☐ redelijk goed ☐ matig ☐ slecht

2) Was je van te voren op de hoogte van de organisatie van de studiedag (tijdstip, locatie)?

☐ zeer goed ☐ redelijk goed ☐ matig ☐ slecht

Inhoud

3) Voldeed de studiedag aan je verwachtingen? Waarom wel, waarom niet.

☐ helemaal ☐ redelijk ☐ matig ☐ slecht

Reden:……..

……

4) Hoe vond je dat de studiedag gegeven werd?

☐ erg goed ☐ redelijk goed ☐ niet goed, niet slecht ☐ matig ☐ slecht

5) Wat vond je van de informatie/spelvormen die gegeven werden?

☐ erg interessant ☐ redelijk interessant ☐ minder interessant ☐ niet interessant

6) Vond je de informatie/spelvormen moeilijk of makkelijk?

☐ erg makkelijk ☐ makkelijk ☐ niet makkelijk, niet moeilijk ☐ moeilijk ☐ erg moeilijk

7) Waren de informatie/spelvormen nieuw of al bekend?

☐ (bijna) alles nieuw ☐ redelijk veel nieuw ☐ redelijk veel bekend ☐ (bijna) alles bekend

8) Was er voldoende ruimte voor vragen of nabespreken van spelen?

☐ ja ☐ redelijk ☐ nee

9) Heb je nog verbeterpunten voor de trainers?

……

……

10) Welke spelvormen tijdens de studiedag waren het meest leerzaam en waarom?
(meerdere mogelijkheden kunnen worden aangekruist)

☐ kennismakingsspelen, omdat …….. ……
☐ wasknijperspelen, omdat ……
☐ spelen met strandballen, omdat ……
☐ spelen met kranten, omdat ……
☐ bewegen op muziek, omdat ……
☐ spelen met de parachute, omdat ……
☐ Overig , namelijk ……

11) Welke spelvormen tijdens de studiedag waren het minst leerzaam en waarom?
(meerdere mogelijkheden kunnen worden aangekruist)

☐ kennismakingsspelen, omdat …….. ……
☐ wasknijperspelen, omdat ……
☐ spelen met strandballen, omdat ……
☐ spelen met kranten, omdat ……
☐ bewegen op muziek, omdat ……
☐ spelen met de parachute, omdat ……
☐ Overig , namelijk ……

12) Heb je tijdens de studiedag voldoende informatie gekregen om met 'beweegkriebels' op de voorschool, peuterspeelzaal en ouder-kind aan de slag te gaan? Waarom wel, waarom niet?

☐ zeker ☐ redelijk ☐ minder ☐ nee

Reden:……
……
……

Organisatie

13) Ben je tevreden over de ruimte waarin de studiedag gegeven werd (Buurtcentrum de Boog)?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

14) Wat vond je van de sfeer tijdens de studiedag? (svp telkens omcirkelen wat van toepassing is)

1)	serieus	of	lacherig
2)	gespannen	of	ontspannen
3)	terughoudend	of	open
4)	vertrouwen	of	wantrouwen
5)	veel betrokken bij het onderwerp	of	weinig betrokken bij het onderwerp
6)	veel eigen mening zeggen	of	weinig eigen mening zeggen
7)	veel over eigen ervaringen praten	of	weinig over eigen ervaringen praten
8)	goed naar elkaar luisteren	of	niet goed naar elkaar luisteren

15) Ben je tevreden over het informatiemateriaal dat je tijdens de studiedag gekregen hebt?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

16) Als je hierboven hebt aangegeven ergens niet tevreden over te zijn, kun je dan aangeven waarom niet en hoe dit eventueel verbeterd zou kunnen worden?

……
……

Evaluatie tot slot

17) Welk rapportcijfer geef je deze studiedag:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

18) Heb je nog onderwerpen gemist tijdens de studiedag?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……

19) Heb je nog vragen die tijdens de studiedag niet beantwoord zijn?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……

20) Hoe zou de studiedag verbeterd kunnen worden? Denk daarbij aan inhoud, opzet en organisatie

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……

21) Heb je nog andere opmerkingen naar aanleiding van de studiedag?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……
……
……

Hartelijk bedankt voor je tijd!

Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben naar aanleiding van de bijeenkomst of de evaluatie en die liever met iemand mondeling bespreken, dan kun je altijd contact opnemen met Hanneke Schreurs (030 – 286 3220)



Evaluatie ouderbijeenkomst ‘voeding en beweging voor peuters’

1) Voldeed de bijeenkomst aan uw verwachtingen?

☐ helemaal ☐ redelijk ☐ matig ☐ slecht

2) Wat vond u van de informatie die gegeven werd?

☐ erg interessant ☐ redelijk interessant ☐ minder interessant ☐ niet interessant

3) Vond u de informatie moeilijk of makkelijk?

☐ erg makkelijk ☐ makkelijk ☐ niet makkelijk, niet moeilijk ☐ moeilijk ☐ erg moeilijk

4) Was de informatie nieuw of al bekend?

☐ (bijna) alles nieuw ☐ redelijk veel nieuw ☐ redelijk veel bekend ☐ (bijna) alles bekend

5) Hoe vond u de voorlichtsters?

☐ erg goed ☐ redelijk goed ☐ niet goed, niet slecht ☐ matig ☐ slecht

6) Gaven de voorlichtsters voldoende ruimte voor vragen?

☐ ja ☐ redelijk ☐ nee

7) Welke onderdelen van de bijeenkomst waren het meest leerzaam en waarom?

(meerder mogelijkheden kunnen worden aangekruist)

☐ informatie over ontbijten
☐ informatie over drinken
☐ informatie over tussendoortjes
☐ informatie over traktaties
☐ informatie over bewegen
☐ informatie over iets anders, namelijk:_____

9) Bent u tevreden over het informatiemateriaal dat u tijdens de bijeenkomst gekregen heeft?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

10) Hoeveel fruit heeft uw kind nodig om gezond te eten?

❒ 1 of 2 keer per week 1 stuk fruit
❒ 5 keer per week 1 stuk fruit
❒ 1 of 2 keer per dag 1 stuk fruit

11) Hoeveel groenten heeft uw kind nodig om gezond te eten?

❒ 1 of 2 keer groenten per week
❒ 5 keer groenten per week
❒ iedere dag groenten

12) Vindt u het belangrijk dat uw kind elke dag ontbijt?

☐ heel belangrijk ☐ redelijk belangrijk ☐ minder belangrijk ☐ niet belangrijk

13) Wat is een gezond ontbijt? *(meerdere antwoorden zijn mogelijk)*

❒ een boterham met jam en een glas melk
❒ een croissantje met kaas en een glas thee
❒ een beker yogidrink
❒ een schaaltje yoghurt met muesli en een halve appel
❒ een schaaltje met melk en smacks, choco pops of loops
❒ een glas water of thee
❒ een schaaltje melk met volkoren cornflakes en een mandarijn
❒ een cracker met chocoladepasta
❒ iets anders, namelijk: _____

14) Welke traktatie zou u uw kind voor zijn of haar verjaardag meegeven naar de peuterspeelzaal/voorschool of ouder/kindgroep? *(maximaal drie antwoorden)*

❒ een zakje chips
❒ een zakje snoep
❒ rozijntjes in een doosje
❒ een stuk taart
❒ groenten op een stokje
❒ zelfgemaakte koekjes
❒ koekjes voor peuters (bijvoorbeeld liga, nijntjekoek, kabouter Plop)
❒ popcorn
❒ soepstengel met een dipsausje
❒ stukjes fruit met versiering
❒ stukjes worst of kaas
❒ yoghurtje (bijvoorbeeld danoontje)
❒ een pakje drinken
❒ iets anders, namelijk: _____

15) Vindt u het belangrijk dat uw kind elke dag beweegt?

☐ heel belangrijk ☐ redelijk belangrijk ☐ minder belangrijk ☐ niet belangrijk

16) Vindt u het belangrijk dat uw kind een goed gewicht heeft?

☐ heel belangrijk ☐ redelijk belangrijk ☐ minder belangrijk ☐ niet belangrijk

17) Bent u naar aanleiding van deze bijeenkomst van plan om uw kind vaker:

	Nee, dat doet het al genoeg	Nee, dat vind ik niet belangrijk genoeg	Ja, 1-3 keer per week	Ja, 4-5 keer per week	Ja, iedere dag
te laten ontbijten	❒	❒	❒	❒	❒
fruit te geven	❒	❒	❒	❒	❒
groenten te geven	❒	❒	❒	❒	❒

18) Bent u naar aanleiding van deze bijeenkomst van plan om uw kind minder:

	Nee, die eet/drinkt het al weinig	Nee, dat vind ik niet belangrijk genoeg	Ja, misschien	Ja, zeker
zoete tussendoortjes te geven	❒	❒	❒	❒
hartige tussendoortjes te geven	❒	❒	❒	❒
frisdrank te geven	❒	❒	❒	❒

zoete melkdrankjes te geven	❒	❒	❒	❒

19) Bent u naar aanleiding van deze bijeenkomst van plan om uw kind vaker:

	Nee, dat doet het al genoeg	Nee, dat vind ik niet belangrijk genoeg	Ja, 1-3 keer per week	Ja, 4-5 keer per week	Ja, iedere dag
Buiten te laten spelen	❒	❒	❒	❒	❒
Te laten lopen	❒	❒	❒	❒	❒

20) Bent u naar aanleiding van deze bijeenkomst van plan om uw kind minder:

	Nee, Doet het al weinig	Nee, dat vind ik niet belangrijk genoeg	Ja, misschien	Ja, zeker
TV/video/DVD te kijken	❒	❒	❒	❒
achter de computer, internet of gameboy te zitten	❒	❒	❒	❒

21) Zou u deze voorlichtingsbijeenkomst aanbevelen aan andere ouders?

☐ zeker wel ☐ waarschijnlijk wel ☐ waarschijnlijk niet ☐ zeker niet

22) Welk rapportcijfer geeft u deze themabijeenkomst:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

23) Heeft u nog onderwerpen gemist tijdens de bijeenkomst of vragen die niet beantwoord zijn?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……

……

……

24) Zou u een vervolg op deze bijeenkomst fijn vinden?

☐ nee ☐ ja, namelijk over:

……

……

……

25) Heeft u nog ander opmerkingen naar aanleiding van de bijeenkomst of een idee wat we nog meer voor ouders kunnen organiseren in de wijk?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……

……

……

Hartelijk bedankt voor uw tijd!



Evaluatie voorlichtsters ouderbijeenkomst voeding en beweging voor peuters

1) Naam groep: _____

2) Datum: ___-___ 2006

3) Aantal deelnemers: _____

4) Naam voorlichtsters: _____

5) Start voorlichting: _____ uur

6) Einde voorlichting: _____ uur

7) Zijn alle onderwerpen tijdens de bijeenkomst voldoende aan bod gekomen?

	Ja	Nee
informatie over ontbijten	☐	☐
informatie over drinken	☐	☐
informatie over tussendoortjes	☐	☐
informatie over traktaties	☐	☐
informatie over bewegen	☐	☐
informatie over iets anders, namelijk:_____	☐	☐

8) Was er voldoende tijd om alle onderwerpen te behandelen?

☐ ja ☐ redelijk ☐ nee

9) Begrijpen de ouders de informatie?

☐ helem aal ☐ redelijk ☐ matig ☐ slecht

10) Kwamen er veel of weinig vragen van de ouders over?

	Veel	Een paar	Weinig	Geen
informatie over ontbijten	☐	☐	☐	☐
informatie over drinken	☐	☐	☐	☐
informatie over tussendoortjes	☐	☐	☐	☐
informatie over traktaties	☐	☐	☐	☐
informatie over bewegen	☐	☐	☐	☐
informatie over iets anders, namelijk:_____	☐	☐	☐	☐

11) Waren er vragen van ouders waar jullie moeilijk een antwoord op konden geven?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……

……

……

……

12) Ontstond er over een onderwerp (ontbijten, drinken, tussendoortjes, traktaties, bewegen) een discussie?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……

……

……

13) Kwamen er nog andere onderwerpen aan bod naast ontbijten, drinken, tussendoortjes, traktaties en bewegen?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……

……

……

14) Hoe was de sfeer binnen de groep?

(svp doorhalen wat niet van toepassing is)

→	serieus	/	lacherig
→	gespannen	/	ontspannen
→	terughoudend	/	open
→	vertrouwen	/	wantrouwen
→	veel betrokken bij het onderwerp	/	weinig betrokken bij het onderwerp
→	veel eigen mening zeggen	/	weinig eigen mening zeggen
→	veel over eigen ervaringen en situatie praten	/	weinig over eigen ervaringen en situatie praten
→	wel goed naar elkaar luisteren	/	niet goed naar elkaar luisteren

15) Zijn jullie zelf tevreden over de voorlichtingsbijeenkomst?

☐ zeer tevreden ☐ redelijk tevreden ☐ niet tevreden, niet ontevreden ☐ redelijk ontevreden ☐ zeer ontevreden

16) Heb je nog overige opmerkingen?

☐ nee ☐ ja, namelijk:

……

……

……

……..

Denken jullie er ook aan om het registratieformulier VETC-werkzaamheden als intermediair in te vullen als jullie ouders met persoonlijke vragen hebben doorverwezen?

Hartelijk bedankt voor je tijd!

GG&GD Utrecht

Uitgave
Gemeente Utrecht
GG&GD, Unit Epidemiologie en Informatie
Januari 2007

Adresgegevens
Bezoekadres Jaarbeursplein 17, Utrecht
Postadres Postbus 2423, 3500 GK Utrecht

Telefoon (030) 286 33 33
Fax (030) 286 33 44
e-mail gggd@utrecht.nl
website www.gggd.utrecht.nl