

Interventie

Eetplezier en Beweegkriebels Ouderworkshop

Samenvatting

Doel

Ouders inzicht geven in de rol van voorbeeldgedrag en opvoeding, en hen stimuleren vaker opvoedstrategieën (op het gebied van eten en bewegen) toe te passen die een gezonde leefstijl bij hun kind(eren) bevorderen.

Doelgroep

Kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar.

Aanpak

Eetplezier en Beweegkriebels is een 2 uur durende workshop met een dvd als leidraad. De workshop kan worden gegeven in bijvoorbeeld een buurthuis, wijkgebouw, op het consultatiebureau en in de kinderopvang. Er wordt geadviseerd de workshop met twee personen voor te bereiden.

De workshop zelf start met het welkom heten van de ouders en met een welkomstspel (elkaar leren kennen via een beweegspel). Daarna komen op een leuke manier in totaal zes verschillende thema's aan de orde, ondersteund door dvd-fragmenten. De thema's zijn:

- 1) Omgaan met strijd aan tafel;
- 2) Lekker spelen en bewegen;
- 3) Voorbeeldfunctie van ouders;
- 4) Straffen en belonen;
- 5) Televisie kijken en computeren, en;
- 6) Kinderen betrekken bij.

Er is een dvd als leidraad van de workshop. De dvd behandelt alle thema's die in de workshop aan de orde komen, elk thema eindigt met praktische tips. Op de dvd ziet men verschillende gezinnen in opvoedsituaties. Psychologe Tischa Neve geeft tips en uitleg en coacht de gezinnen. De workshopleider start de dvd en zet deze op pauze als een onderwerp wordt bediscussieerd. Dit moment wordt aangegeven op de dvd (als: Aan de slag!) in beeld komt.

Elk thema is op de dvd uitgewerkt in één of meer fragmenten. Naar aanleiding van het fragment vindt er steeds een actie (Aan de slag!) plaats: bespreken, discussiëren of beweegspel. Aan elk thema kan in totaal ongeveer 11 tot 15 minuten worden besteed. Dit is afhankelijk van het thema, het aantal bijbehorende vragen en de tijd die genomen wordt om het thema en de vragen te bespreken in de groep. Bovendien is in de handleiding beschreven hoeveel tijd de bespreking per fragment 'mag' kosten.

De workshopleider leidt het bekijken van de dvd-fragmenten in door te vertellen wat de ouders gaan zien: eet- en beweegmomenten bij gezinnen met kleine kinderen. Steeds zullen situaties die minder goed verlopen en situaties die prettig verlopen, worden getoond. Ook legt de workshopleider uit dat de dvd af en toe stop gezet zal worden, zodat er gelegenheid is te praten over het onderwerp of een activiteit te doen.

Workshopleiders kunnen voorafgaand aan het geven van de workshop eerst de scholing 'Een Gezonde Start' volgen. Dit is echter niet noodzakelijk.

Materiaal

De volgende materialen zijn als totaalpakket beschikbaar:

. Handleiding Eetplezier en Beweegkriebels. Een workshop voor ouders van kinderen van 0-4 jaar, over eten, bewegen en opvoeding.

- . dvd
- . Promotieflyers
- . Promotieposters

Het hele pakket is gratis verkrijgbaar via de webshop van het Voedingscentrum

Onderzoek effectiviteit

Doel en type onderzoek:

In 2010 en 2011 is de workshop door TNO geëvalueerd (Beltman & L'Hoir, 2012). Het gaat hier om een proces- en effectevaluatie door middel van kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Met de evaluatie is onderzocht of de doelstellingen zijn gehaald.

Methode

Om dit te kunnen onderzoeken is allereerst geïnventariseerd hoe vaak en door wie de workshop is besteld. Deze "bestellers" hebben allemaal een vragenlijst ontvangen. Daarnaast zijn vijf "Eetplezier en Beweegkriebels" trainers gebeld voor een oriënterend interview. Tevens zijn tien vaders benaderd met de vraag deel te nemen aan een focusgroep. Ook is een focusgroep georganiseerd met een aantal trainers. Daarna is bij een aantal organisaties een evaluatie uitgevoerd. Allereerst is een nulmeting afgenomen. Direct na afloop van de workshop en 6 maanden daarna hebben de deelnemers weer een vragenlijst ontvangen. Tevens is de workshop specifiek gegeven aan vijf vrouwen van verschillende afkomst.

Uitkomsten

Over het algemeen hebben de organisaties veel vertrouwen in het effect van de workshop. Zij vinden dat de workshop goed uit te voeren is en dat zij voldoende kennis en vaardigheden hebben deze te geven. De docenten geven echter ook aan gevraagd te worden de workshop te geven omdat de leidsters van kinderdagverblijven het soms lastig vinden deze workshop zelf uit te voeren. De scholingsmodule 'Een gezonde start' voor de pedagogisch medewerkers werkzaam in de kinderopvang van 0 tot 4 jarigen (of nog in opleiding), die is ontwikkeld door TNO, NISB en het Voedingscentrum, zal een rol spelen bij het vergroten van de kennis en vaardigheden van de leidsters. Het onderwerp "voeding" lijkt daarin het meest belangrijk. Hoewel het daadwerkelijke effect van de workshop op het gedrag van ouders moeilijk te meten is, zijn de resultaten veelbelovend. Zelfs na 6 maanden lijkt er bij sommige onderwerpen, zoals ontbijten, sfeer aan tafel, water drinken, buiten spelen, bord leeg eten en het belang van slaap, een verbetering te zien. Gezien de beperkte omvang van de onderzoeksgroep is wel enige voorzichtigheid geboden. Het gaat hier slechts om een kleine groep ouders die na 6 maanden de vragenlijst heeft ingevuld. In deze fase zijn vooral hoogopgeleide Nederlandse moeders met deze workshop bereikt. Er kan worden geconcludeerd dat de workshop "Eetplezier en Beweegkriebels" als een dynamische, actuele en interactieve workshop wordt gezien, die heel goed bruikbaar is in de praktijk. Ouders die de workshop hebben gevolgd, hebben niet alleen het gevoel dat ze al veel goed doen. Ze hebben ook ideeën opgedaan hoe ze met kleine aanpassingen ongewenst gedrag van hun kinderen kunnen veranderen. Verder onderzoek is nodig om de mogelijkheden om door te ontwikkelen naar een tweede bijeenkomst, evenals de benodigde aanpassingen richting de doelgroep allochtonen, in kaart te brengen.

onderwerpen, zoals ontbijten, sfeer aan tafel, water drinken, buiten spelen, bord leeg eten en het belang van slaap, een verbetering te zien. Gezien de beperkte omvang van de onderzoeksgroep is wel enige voorzichtigheid geboden. Het gaat hier slechts om een kleine groep ouders die na 6 maanden de vragenlijst heeft ingevuld. In deze fase zijn vooral hoogopgeleide Nederlandse moeders met deze workshop bereikt. Er kan worden geconcludeerd dat de workshop "Eetplezier en Beweegkriebels" als een dynamische, actuele en interactieve workshop wordt gezien, die heel goed bruikbaar is in de praktijk. Ouders die de workshop hebben gevolgd, hebben niet alleen het gevoel dat ze al veel goed doen. Ze hebben ook ideeën opgedaan hoe ze met kleine aanpassingen ongewenst gedrag van hun kinderen kunnen veranderen. Verder onderzoek is nodig om de mogelijkheden om door te ontwikkelen naar een tweede bijeenkomst, evenals de benodigde aanpassingen richting de doelgroep allochtonen, in kaart te brengen

Ontwikkeld door

Stichting Voedingscentrum Nederland
Eisenhowerlaan 108
2508 CK Den Haag
Email: info@voedingscentrum.nl
Telefoon: 070-3068888

Erkenning

Erkend door
Deelcommissie jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering d.d 30-10-2013

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is:

Stichting Voedingscentrum Nederland

(October 2013). Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Eetplezier en Beweegkriebels Ouderworkshop'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies

1. Toelichting naam van de interventie

Geen toelichting

2. Risico en/of probleem waar de interventie zich op richt

De eerste vijf levensjaren worden de eetgewoonten ontwikkeld die een basis kunnen vormen voor toekomstige eetpatronen (Savage et al., 2007). Ouders spelen een cruciale rol bij de eerste ervaringen met voedsel en die ervaringen hebben een relatie met het eetgedrag en het gewicht van het kind (Savage et al., 2007). In eerste instantie gaat het hierbij om eten en drinken dat ouders hun kinderen geven, bijvoorbeeld de keuze voor wit- of volkorenbrood. De ouders zijn verantwoordelijk voor het voedselaanbod.

Ten tweede speelt voorbeeldgedrag een belangrijke rol; hoe en wat eten/drinken de ouders zelf waarmee het een voorbeeld is (negatief of positief) voor het kind, eten ze bijvoorbeeld aan tafel, etc. Voorbeeldgedrag speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van voedselvoorkeuren van kinderen (Savage, et al., 2007). Kinderen imiteren hun ouders in voedselvoorkeuren, maar ook in voedsel dat zij afkeuren (Guidetti & Cavazza, 2008). Ook het voorbeeldgedrag van ouders voor fysieke activiteit kan voor een deel bepalen of en in welke mate een kind lichaamsbeweging krijgt (Moore et al., 1991; Zecevic et al., 2010; Trost & Loprinzi, 2011). Inactiviteit van ouders kan bovendien invloed hebben op inactiviteit van kinderen (Jago et al., 2010). Ten derde is de manier van opvoeden in relatie tot voeding en beweging van invloed op het ontwikkelen van een gezond gewicht en een gezonde leefstijl van het kind. Wanneer ouders er een verkeerde opvoedstijl op nahouden, kan dit nadelige gevolgen hebben voor het gewicht van het kind (Rhee et al., 2006). De manier van opvoeden kan gerelateerd zijn aan fysieke activiteit van het kind (Schmitz et al. 2002). Opvoeding speelt een belangrijke rol, en specifiek de ouderschapspraktijken. Deze zijn gerelateerd aan specifieke gedragingen en uiten zich bijvoorbeeld in regels over eten en bewegen (Darling & Steinberg, 1993).

Tussen 2-6 jaar blijkt de vroegste en meest kritieke groeiperiode te zijn voor overgewicht op volwassen leeftijd (De Kroon et al., 2010). In de leeftijd van 4-12 jaar heeft 12,7% overgewicht, 2,9% daarvan was obees (CBS, 2012). (Ernstig) overgewicht kan leiden tot verschillende ziekten en aandoeningen (Visscher et al., 2010). Het risico neemt toe naarmate de BMI (Body Mass Index) en/of buikomvang toeneemt (Visscher et al., 2010). Kinderen met (ernstig) overgewicht hebben meer kans op gezondheidsproblemen, zowel op jonge als op latere leeftijd (Kemper et al., 1999). Zij hebben een grote kans op glucose-intolerantie en diabetes mellitus type 2. Op latere leeftijd lopen zij meer risico op hart- en vaatziekten. Jeugd met (ernstig) overgewicht heeft een groter risico om dat ook op volwassen leeftijd te zijn (Singh et al., 2008). Ook is er meer kans op psychosociale problemen, zoals pesten en somberheid en afname van kwaliteit van leven (Warschburger, 2005; Williams, 2005).

De eerste vijf levensjaren worden de eetgewoonten ontwikkeld die een basis kunnen vormen voor toekomstige eetpatronen (Savage et al., 2007). Ouders spelen een cruciale rol bij de eerste ervaringen met voedsel en die ervaringen hebben een relatie met het eetgedrag en het gewicht van het kind (Savage et al., 2007). In eerste instantie gaat het hierbij om eten en drinken dat ouders hun kinderen geven, bijvoorbeeld de keuze voor wit- of volkorenbrood. De ouders zijn verantwoordelijk voor het voedselaanbod.

Ten tweede speelt voorbeeldgedrag een belangrijke rol; hoe en wat eten/drinken de ouders zelf waarmee het een voorbeeld is (negatief of positief) voor het kind, eten ze bijvoorbeeld aan tafel, etc. Voorbeeldgedrag speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van voedselvoorkeuren van kinderen (Savage, et al., 2007). Kinderen imiteren hun ouders in voedselvoorkeuren, maar ook in voedsel dat zij afkeuren (Guidetti & Cavazza, 2008). Ook het voorbeeldgedrag van ouders voor fysieke activiteit kan voor een deel bepalen of en in welke mate een kind lichaamsbeweging krijgt (Moore et al., 1991; Zecevic et al., 2010; Trost & Loprinzi, 2011). Inactiviteit van ouders kan bovendien invloed hebben op inactiviteit van kinderen (Jago et al., 2010). Ten derde is de manier van opvoeden in relatie tot voeding en beweging van invloed op het ontwikkelen van een gezond gewicht en een gezonde leefstijl van het kind. Wanneer ouders er een verkeerde opvoedstijl op nahouden, kan dit nadelige gevolgen hebben voor het gewicht van het kind (Rhee et al., 2006). De manier van opvoeden kan gerelateerd zijn aan fysieke activiteit van het kind (Schmitz et al. 2002). Opvoeding speelt een belangrijke rol, en specifiek de ouderschapspraktijken?? Deze zijn gerelateerd aan specifieke gedragingen en uiten zich bijvoorbeeld in regels over eten en bewegen (Darling & Steinberg, 1993).

Tussen 2-6 jaar blijkt de vroegste en meest kritieke groeiperiode te zijn voor overgewicht op volwassen leeftijd (De Kroon et al., 2010). In de leeftijd van 4-12 jaar heeft 12,7% overgewicht, 2,9% daarvan was obees (CBS, 2012). (Ernstig) overgewicht kan leiden tot verschillende ziekten en aandoeningen (Visscher et al., 2010). Het risico neemt toe naarmate de BMI (Body Mass Index) en/of buikomvang toeneemt (Visscher et al., 2010). Kinderen met (ernstig) overgewicht hebben meer kans op gezondheidsproblemen, zowel op jonge als op latere leeftijd (Kemper et al.,

1999). Zij hebben een grote kans op glucose-intolerantie en diabetes mellitus type 2. Op latere leeftijd lopen zij meer risico op hart- en vaatziekten. Jeugd met (ernstig) overgewicht heeft een groter risico om dat ook op volwassen leeftijd te zijn (Singh et al., 2008). Ook is er meer kans op psychosociale problemen, zoals pesten en somberheid en afname van kwaliteit van leven (Warschburger, 2005; Williams, 2005).

3. Doel van de interventie

Hoofddoel

Ouders inzicht geven in de rol van voorbeeldgedrag en opvoeding, en hen stimuleren vaker opvoedstrategieën (op het gebied van eten en bewegen) toe te passen die een gezonde leefstijl bij hun kind(eren) bevorderen.

Naast het hoofddoel heeft de workshop de volgende subdoelen:

- Ouders hebben na het volgen van de workshop meer inzicht in de invloed van hun eigen gedrag op dat van hun kind(eren);
- Ouders hebben na het volgen van de workshop meer kennis over het toepassen van opvoedstrategieën (op het gebied van eten en bewegen) die bevorderen dat hun kind(eren) een gezonde leefstijl eigen maken.
- Ouders hebben na het volgen van de workshop een grotere eigen effectiviteit met betrekking tot het toepassen van opvoedstrategieën die bevorderlijk zij voor gezond eet- en beweeggedrag bij hun kind(eren).

4. Doelgroep van de interventie

Voor wie is de interventie bedoeld

Kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar.

Subdoelgroep

Ouders met kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar

Intermediaire doelgroep

Leidsters van peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en voorscholen.

5. Aanpak

Opzet van de interventie

Eetplezier en Beweegkriebels is een 2 uur durende workshop met een dvd als leidraad.

Globaal ziet de bijeenkomst er als volgt uit (andere tijden zijn in de praktijk/naar eigen inzicht van de organisator natuurlijk mogelijk):

19.30 - 20.00 ontvangst met koffie en thee en een gezond hapje

20.00 - 20.10 opening en toelichting

20.10 - 20.20 welkomstspel

20.20 - 21.10 inhoudelijk deel:

- inleiding
- thema 1: omgaan met strijd aan tafel
- thema 2: lekker spelen en bewegen
- thema 3: voorbeeldfunctie van ouders

21.10 - 21.25 pauze

21.25 - 22.00 vervolg

- thema 4: straffen en belonen
- thema 5: televisie kijken en computeren
- thema 6: kinderen betrekken bij..

22.00- 22.05 conclusies en vervolg

De workshop kan worden gegeven in bijvoorbeeld een buurthuis, wijkgebouw, op het consultatiebureau en in de kinderopvang. Er wordt geadviseerd de workshop met twee personen voor te bereiden.

Inhoud van de interventie

De workshop start met het welkom heten van de ouders en met een welkomstspel (elkaar leren kennen via een bebeweegspel). Daarna komen op een leuke manier in totaal zes verschillende thema's aan de orde, ondersteund door dvd-fragmenten. De thema's zijn:

- 1) Omgaan met strijd aan tafel;
- 2) Lekker spelen en bewegen;
- 3) Voorbeeldfunctie van ouders;

- 4) Straffen en belonen;
- 5) Televisie kijken en computeren, en;
- 6) Kinderen betrekken bij..

Er is een dvd als leidraad van de workshop. De dvd behandelt alle thema's die in de workshop aan de orde komen, elk thema eindigt met praktische tips. Het is de bedoeling dat alle thema's tijdens de workshop worden behandeld. Op de dvd ziet men verschillende gezinnen in opvoedsituaties. Psychologe Tischa Neve geeft tips en uitleg en coacht de gezinnen. De workshopleider start de dvd en zet deze op pauze als een onderwerp wordt bediscussieerd. Dit moment wordt aangegeven op de dvd (als: Aan de slag!) in beeld komt.

Elk thema is op de dvd uitgewerkt in één of meer fragmenten. Naar aanleiding van het fragment vindt er steeds een actie (Aan de slag!) plaats: bespreken, discussiëren of beweegspel. Aan elk thema kan in totaal ongeveer 11 tot 15 minuten worden besteed. Dit is afhankelijk van het thema, het aantal bijbehorende vragen en de tijd die genomen wordt om het thema en de vragen te bespreken in de groep. Bovendien is in de handleiding beschreven hoeveel tijd de bespreking per fragment 'mag' kosten.

De workshopleider leidt het bekijken van de dvd-fragmenten in door te vertellen wat de ouders gaan zien: eet- en beweegmomenten bij gezinnen met kleine kinderen. Steeds zullen (herkenbare) situaties die minder goed verlopen en situaties die prettig verlopen, worden getoond. Ook legt de workshopleider uit dat de dvd af en toe stop gezet zal worden, zodat er gelegenheid is te praten over het onderwerp of een activiteit te doen.

De workshop start met het welkom heten van de ouders en met een welkomstspel (elkaar leren kennen via een beweegspel). Daarna komen op een leuke manier in totaal zes verschillende thema's aan de orde, ondersteund door dvd-fragmenten. De thema's zijn:

- 1) Omgaan met strijd aan tafel;
- 2) Lekker spelen en bewegen;
- 3) Voorbeeldfunctie van ouders;
- 4) Straffen en belonen;
- 5) Televisie kijken en computeren, en;
- 6) Kinderen betrekken bij..

Er is een dvd als leidraad van de workshop. De dvd behandelt alle thema's die in de workshop aan de orde komen, elk thema eindigt met praktische tips. Het is de bedoeling dat alle thema's tijdens de workshop worden behandeld. Op de dvd ziet men verschillende gezinnen in opvoedsituaties. Psychologe Tischa Neve geeft tips en uitleg en coacht de gezinnen. De workshopleider start de dvd en zet deze op pauze als een onderwerp wordt bediscussieerd. Dit moment wordt aangegeven op de dvd (als: Aan de slag!) in beeld komt.

Elk thema is op de dvd uitgewerkt in één of meer fragmenten. Naar aanleiding van het fragment vindt er steeds een actie (Aan de slag!) plaats: bespreken, discussiëren of beweegspel. Aan elk thema kan in totaal ongeveer 11 tot 15 minuten worden besteed. Dit is afhankelijk van het thema, het aantal bijbehorende vragen en de tijd die genomen wordt om het thema en de vragen te bespreken in de groep. Bovendien is in de handleiding beschreven hoeveel tijd de bespreking per fragment 'mag' kosten.

De workshopleider leidt het bekijken van de dvd-fragmenten in door te vertellen wat de ouders gaan zien: eet- en beweegmomenten bij gezinnen met kleine kinderen. Steeds zullen (herkenbare) situaties die minder goed verlopen en situaties die prettig verlopen, worden getoond. Ook legt de workshopleider uit dat de dvd af en toe stop gezet zal worden, zodat er gelegenheid is te praten over het onderwerp of een activiteit te doen.

Voorbeeld: inhoud dvd thema 1 Omgaan met strijd aan tafel

De workshopleider start het eerste fragment van het thema 'omgaan met strijd aan tafel'. Men ziet na een korte introductie van Tischa twee gezinnen die moeite hebben om gezellig aan tafel te eten met hun kinderen. Het doel is ouders te laten zien dat (ook) andere ouders moeite hebben om gezellig met hun kinderen aan tafel te eten.

Situatie 1

Het gezin zit aan tafel en het dochttertje wil haar avondeten niet opeten. Vader en moeder proberen wanhopig het kind de warme maaltijd te voeren, maar het meisje drukt haar handen op haar mond.

Moeder: "Eten is echt rampzalig. Ik weet gewoon af en toe niet wat ik moet klaarmaken." [.]

Tischa evalueert de situatie: "Je ziet dat het meisje er gewoon lol in heeft hoe haar ouders met haar bezig zijn. [.] Als jonge kinderen nieuwe smaken moeten leren, kan het zo'n 10 tot 15 keer duren voordat ze aan de smaak gewend zijn. Biedt het eten dus in verschillende vormen en herhaaldelijk aan." [.]

In het beeld verschijnt 'Aan de slag!'

De dvd wordt na het bekijken van dit fragment op pauze gezet. Vervolgens wordt het fragment besproken (Aan de slag!) met de volgende vragen: Is wat je hebt gezien bij deze gezinnen herkenbaar? Hoe gaat bij jullie thuis het aan tafel eten? Er kan een

bal worden gebruikt om beurten te geven en de tijd dat hierover gepraat wordt, te beperken. Na deze korte bespreking wordt de dvd weer aangezet en men ziet het vervolg. Er worden na een introductie van Tischa drie gezinnen getoond waar het met wat aanpassingen wel gezellig is aan tafel. Het doel is ouders te laten zien wat ze kunnen doen om het eten aan tafel goed vorm te geven.

Situatie 2

Tischa heeft het gezin gecoacht en de ouders en hun twee kinderen zitten rustig aan tafel te eten. Tischa geeft commentaar: "De tafelschikking in Huize Kwist is verbeterd, doordat beide ouders naast één kind zijn gaan zitten en de sfeer aan tafel veel beter is." [.]

Moeder zegt tegen de camera: "Ik heb er moeite mee als ik mijn mond moet houden als zij (dochter) helemaal niks eet, alleen maar vlees. Ik let in ieder geval op dat we zo weinig mogelijk negatieve dingen zeggen." Vader: "Normaal hadden we het nooit met de kinderen over wat ze gedaan hadden de hele dag." [.]

Tischa rond het fragment af met een aantal tips op een rijtje: "Bied vaak nieuwe smaken aan: rustig, met geduld en zonder dwang; Zorg voor gezelligheid aan tafel en focus niet alleen op het wel of niet eten." [.]

In het beeld verschijnt 'Aan de slag!'

Vervolgens wordt de dvd weer op pauze gezet. Het fragment wordt besproken (Aan de slag!) met de volgende vragen: Heb je iets gezien wat je al goed doet thuis? Wat doe je thuis om het gezellig te hebben aan tafel? De tips die ouders noemen worden op een flip-over geschreven en zo nodig aangevuld met tips die in de film zijn genoemd. Wederom kan een bal ingezet worden om de beurten (tijd) te beperken.

Voorbeeld: inhoud dvd thema 3 Voorbeeldfunctie van ouders

De workshopleider start het fragment van het thema 'voorbeeldfunctie van ouders'.

Situatie 1

Tischa introduceert het onderwerp: "Je gedrag als ouder heeft een hele grote invloed op je kinderen, zowel positief als negatief, kinderen kopiëren hun ouders. Soms sluipen de gewoontes erin, maar die pikken kinderen ook feilloos op."

Tischa toont twee voorbeelden van ouders die niet het goede voorbeeld geven. In het tweede voorbeeld zit vader al op te bank en het zontje wil niet aan tafel blijven zitten. Moeder zegt: "Als pap het al niet kan opbrengen om aan tafel te blijven zitten, hoe ik moet ik dat van de kinderen dan verwachten." [.]

Tischa evalueert de situatie: "Je ziet heel duidelijk wat hier gebeurt. De ouders doen iets voor en de kinderen doen het na." [.]

In het beeld verschijnt 'Aan de slag!'

De workshopleider zet de dvd op pauze. Ouders hebben nu gezien wat voor invloed hun eigen (negatieve) gedrag kan hebben op het gedrag van hun kinderen. Aan de hand van het balspel wordt het fragment besproken (Aan de slag!) met de volgende vragen: Welk eet- en beweeggedrag kopiëren jullie kinderen (al) van je? Wat vind je daarvan? Na deze korte bespreking zet de workshopleider de dvd weer aan en men ziet het vervolg van het fragment.

Situatie 2

Tischa coacht de vader. Hij moet vaker van de bank komen en in ieder geval één avond van de week iets actiefs voor zichzelf doen. Daarnaast moet hij meer betrokken zijn bij de kinderen. Men ziet dat de vader na coaching van Tischa wél het goede voorbeeld geeft. Hij heeft het avondeten gemaakt en eet samen met zijn gezin aan tafel. 's Avonds besteedt hij meer tijd met de kinderen.

Tischa geeft commentaar: "Hier is papa John goed bezig. Als je zelf gesport hebt, is het heel leuk om thuis je oefeningen met de kinderen eens voor te doen." [.]

Het fragment wordt afgesloten met een paar tips op een rij: [.] "Eet zelf je eten met smaak op. 'Eet je spruiten op!', dat werkt niet. Ze zelf met smaak opeten wel; Beweeg zelf lekker veel, dan doen je kinderen vast mee."

In het beeld verschijnt 'Aan de slag!'.

Het doel is ouders te laten zien wat de invloed van hun eigen (positieve) gedrag is op hun kinderen. Het fragment wordt besproken (Aan de slag!) met de volgende vraag: Hebben jullie iets in gedachten wat jullie willen veranderen aan het eigen eet- en beweeggedrag als voorbeeld naar jullie kinderen toe?

Op gelijkvormige wijze worden de andere thema's behandeld.

Praktisch gezien komt het erop neer dat de workshop:

- Ouders laat zien dat (ook) andere ouders moeite hebben om gezellig met hun kinderen aan tafel te eten. Er wordt getoond wat ouders kunnen doen om het eten aan tafel goed vorm te geven.
- Ouders leert hoe je kinderen kunt stimuleren in het spel.
- Ouders leert wat de invloed van hun eigen gedrag is op hun kinderen.

- Ouders leert hoe gemakkelijk, maar ongunstig het is te belonen en te straffen met snoep en frisdrank. En dat belonen met beweging ook gemakkelijk is.
- Ouders bewust maken over televisiekijkgedrag van hun kinderen en hen bewust maken van het feit dat voor televisie kijken en computeren regels nodig zijn.
- Ouders mee laten denken over creatieve oplossingen om kinderen te betrekken bij het (bereiden van) eten, het doen van boodschappen, het stimuleren van spel- en beweeggedrag.

Werving

Om ouders te informeren over de workshop kunnen de kant-en-klare flyers die in het pakket zitten, worden uitgedeeld. Alleen de datum, tijd en locatie hoeven nog te worden ingevuld. Dit kan door er een bedrukte sticker op te plakken of door de gegevens er zelf op te schrijven met een watervaste stift. De flyers kunnen verstuurd worden of meegegeven in de tasjes van de kinderen op het kinderdagverblijf. Ook kunnen ouders aanvullend op de hoogte worden gesteld door hen een e-mail te sturen of belangrijke gegevens over de workshop op de website te vermelden (als die er is). Tevens kunnen ouders geattendeerd worden op de workshop door in het gebouw aantrekkelijke posters op te hangen (die vindt men in het pakket) of via aankondigingen op de deuren van de groepen. Als er een actieve oudercommissie is, kan die ook een rol spelen om de workshop onder de aandacht te brengen. Is er een nieuwsbrief, dan kan de uitnodiging daarin geplaatst worden. Ook wordt men in de handleiding gestimuleerd om ouders actief aan te spreken en te attenderen op de workshop en op die manier mondeling uit te nodigen.

Voor algemeen toegankelijke workshops in bijvoorbeeld buurthuizen, wijkgebouwen, via consultatiebureaus en dergelijke kan ook een persbericht worden geplaatst in de plaatselijke media, zoals krant of televisie.

Om te waarborgen dat er voldoende interactie mogelijk is, wordt geadviseerd minimaal vier ouders en maximaal 20 ouders deel te laten nemen aan de workshop.

In 2013 wordt in samenwerking met het Convenant Gezond Gewicht ingezet op het uitvoeren van Eetplezier en Beweegkriebels in JOGG gemeenten. Hierbij is er extra aandacht voor implementatie in lage SES.

6. Materialen en links

De volgende materialen zijn als totaalpakket beschikbaar:

- . Handleiding Eetplezier en Beweegkriebels. Een workshop voor ouders van kinderen van 0-4 jaar, over eten, bewegen en opvoeding.
- . dvd
- . Promotieflyers
- . Promotieposters

Het hele pakket is gratis verkrijgbaar via de webshop van het Voedingscentrum.

7. Verantwoording van de doelen, de doelgroep en de aanpak

Probleemanalyse

Matig en ernstig overgewicht worden vooral veroorzaakt door de combinatie van een te energierijke voeding met te weinig lichamelijke activiteit (hierdoor raakt de energiebalans verstoord) (RIVM, 2004). Vooral jonge kinderen zijn met betrekking tot voeding en beweging voornamelijk afhankelijk van hun ouders. De invloed die ouders hebben in de jonge jaren van hun kind kunnen de voedingsgewoonten op lange termijn beïnvloeden (Branen & Fletcher, 1999).

De invloed van voedingsaanbod

Ouders zijn de hoofdverantwoordelijke voor het eten en drinken dat in huis gehaald wordt en daardoor gegeten en gedronken wordt door het kind. Ouders en anderen die voor het kind zorgen, spelen een cruciale rol bij het vormgeven van de eerste ervaringen met voedsel en eten, en die ervaringen hebben een relatie met het eetgedrag en het gewicht van het kind (Savage et al. 2007). Voedselkeuzes kunnen vroeg in het leven gevormd worden en zich doorzetten wanneer men volwassen is (Kelder, al. 1994). Door middel van het beschikbaar stellen en toegankelijk maken van bepaald voedsel beïnvloeden de ouders het eetgedrag van hun kind(eren) (Golan & Crow, 2004). De voedingsvoorkeuren van kinderen en hun eetgewoonten weerspiegelen als het ware de voedingsmiddelen die beschikbaar en toegankelijk voor ze zijn (Savage et al. 2007). Wordt er altijd wit- of volkorenbrood gegeten? Kopen ouders vaak koek, snoep en chips? Is er altijd frisdrank aanwezig? Is fruit volop beschikbaar? Etc.

De invloed van opvoeding

De opvoeding bepaalt hoe ouders omgaan met eten en beweging tegenover hun kind(eren). De energiebalans (balans tussen eten en bewegen) is als het ware omgeven door de schil van opvoeding. Een belangrijke factor die de energiebalans en daarmee mogelijk overgewicht bij kinderen beïnvloedt, is daarom de opvoeding die ouders hanteren.

Bovendien kan de manier van opvoeden gerelateerd zijn aan fysieke activiteit van het kind (Schmitz et al. 2002). Opvoeding speelt dus een belangrijke rol, en specifiek de ouderschapspraktijken. Deze zijn gerelateerd aan specifieke gedragingen en

uiten zich bijvoorbeeld in regels over eten en bewegen (Darling & Steinberg, 1993). Ouders gebruiken verschillende ouderschapspraktijken voor verschillende gedragingen (Van der Horst et al., 2007). Ouderschapspraktijken vinden plaats binnen de context van de opvoedstijl (Van der Horst et al., 2007). De opvoedstijl is het algemene patroon van ouderschap en het emotionele klimaat waarin de gedragingen van ouders plaatsvinden (Van der Horst et al., 2007). De opvoedstijl verwijst naar ouder-kind interacties over het algemeen (Van der Horst et al., 2007).

Er zijn vier verschillende opvoedstijlen: gezaghebbend (de gezaghebbende ouder oefent controle uit, maar legt het kind ook niet enorme beperkingen op (Baumrind, 1966)), autoritair (de autoritaire ouder probeert controle over het gedrag en de houding van het kind uit te oefenen door middel van een gedragsstandaard (Baumrind, 1966)), toegevend (een toegevende ouder probeert zich op een niet-straffende, accepterende en bevestigende manier te gedragen richting de impulsen, verlangens en handelingen van het kind (Baumrind, 1966)), en verwaarlozend (de verwaarlozende opvoedstijl wordt gekarakteriseerd door lage verwachtingen van zelfcontrole en weinig gevoeligheid (Rhee et al., 2006)).

Opvoedstijlen zouden kunnen voorzien in een kader, voor de invloed van specifieke ouderschapspraktijken op het risico van overgewicht bij kinderen (Rhee et al., 2006). In 2011 is er door onderzoekers van de Universiteit Maastricht een review uitgevoerd naar de relatie tussen ouderschap en gewichtsgelateerde uitkomsten (Sleddens et al., 2011). Samengevat laten de resultaten zien dat kinderen die opgevoed werden in gezaghebbende gezinnen gezonder aten, fysiek actiever waren en lagere BMI's hadden, vergeleken met kinderen die opgevoed werden volgens andere stijlen (autoritair, toegevend, verwaarlozend). Daarnaast blijkt dat het bevorderen van een gezaghebbende opvoedstijl waardevol kan zijn bij overgewichtpreventie en -behandeling (Gerards et al., 2011).

Het komt erop neer dat de opvoedstijl van de ouders samenhangt met het ontstaan van overgewicht bij hun kind: een gezaghebbende opvoedstijl (autoritair) verkleint de kans op overgewicht (Sleddens, et al., 2011) en is effectief bij overgewichtpreventie en -behandeling (Gerards et al., 2011). Houden ouders er een andere opvoedstijl op na, dan kan dit nadelige gevolgen hebben voor het gewicht van het kind.

Zoals hierboven aangegeven, vinden praktijken plaats binnen de context van de opvoedstijl (Van der Horst et al., 2007). Om de juiste opvoedpraktijken toe te kunnen passen, is het noodzakelijk dat ouders de juiste kennis hierover beschikken (welke praktijk pas ik toe en wanneer?), dat ze over voldoende eigen effectiviteit beschikken om deze praktijken toe te passen (ik voel mijzelf in staat deze praktijken toe te passen) en over vaardigheden beschikken om ze in de praktijk te brengen.

Kennis

Golan en Crow (2004) geven aan dat gezien het feit dat ouders zo'n belangrijke rol spelen bij de energiebalans van kinderen, interventies zich onder andere zouden moeten richten op kennis. Uit interviews met ouders allochtone en autochtone ouders is gebleken dat er voldoende kennis is over gezonde voeding en beweging, maar dat er soms toch ineffectief gehandeld wordt (Bastiaans et al., 2012). Kennis van ouders over gezonde voeding en beweging is geen garantie voor effectieve opvoeding op dit terrein (Bastiaans et al., 2012). Specifiek voor voeding speelt kennis een belangrijke rol bij het in de gaten houden van voedingsgewoonten van kinderen, het kunnen herkennen van hoogcalorische producten en het begrijpen van de lange termijn risico's van obesitas (Variyam, 2001). In onderzoek is aangetoond dat meer kennis over voeding bij ouders geassocieerd was met een lagere prevalentie van overgewicht bij kinderen (Variyam, 2001).

Eigen effectiviteit

Zoals hierboven aangegeven kan het zelfvertrouwen van ouders bij het richting geven aan de leefstijl van hun kind, het risico op gewichtsproblemen bij hun kind beïnvloeden (West et al., 2010). Uit onderzoek blijkt dat ouders van kinderen met overgewicht minder hoog scoren op eigen effectiviteit met betrekking tot opvoeden dan ouders van kinderen met een gezond gewicht (West & Sanders, 2009). Ook uit interviews met allochtone en autochtone ouders komt naar voren dat sommige ouders van kinderen met werkelijk overgewicht twijfelden aan hun vermogen er iets aan te kunnen doen. Zij vroegen ondersteuning bij het veranderen van hun opvoedingsstijl (Bastiaans et al., 2012).

Vaardigheden

Binnen opvoeding zijn vaardigheden een van de belangrijkste factoren. Vaardigheden met betrekking tot opvoeden zijn belangrijk zodat kinderen een gezonde leefstijl aannemen (Golan & Crow, 2004). Zelfvertrouwen en competenties van ouders bij het richting geven aan de leefstijl van hun kind, kunnen het risico op gewichtsproblemen van hun kind mogelijk beïnvloeden (West et al., 2010). Ouders kunnen moeite hebben met richting geven aan het eetgedrag van hun kind, zoals bij pietluttig eten, zeuren om eten (vooral tijdens boodschappen doen), zeuren door het kind dat het honger heeft, zeuren over lichamelijk actief zijn, en ervoor kiezen liever zittende activiteiten te doen dan lichamelijk actief te zijn (West et al., 2010). Wanneer ouders opvoedvaardigheden missen, kan dit ongunstig zijn voor de praktijken die zij hanteren. De praktijken kunnen averechts gaan werken (L'Hoir et al., 2008). Volgens Boere-Boonekamp e.a. (2008) moeten ouders ondersteund worden in hun opvoedingsvaardigheden, zodat zij in staat zijn het gewenste gedrag van hun kinderen te bewerkstelligen.

Attitude

Naast bovenstaande determinanten kan ook de attitude van ouders een factor zijn die van invloed is op hoe zij omgaan met eten en drinken, en fysieke activiteit richting hun kind. De attitudes met betrekking tot voeding van ouders bepalen welk eten wordt aangeboden, wanneer iets wordt aangeboden, in welke hoeveelheden, maar ook de sociale context van maaltijden (Birch & Fisher, 1995). Attitudes van ouders hebben echter ook invloed op hun ouderschapspraktijken (Birch & Fisher, 1995). De attitudes van ouders beïnvloeden in die zin indirect hun kinderen door de voedingsmiddelen die zij kopen en aanbieden, en op die manier zouden zij weer hun gewoonten en voorkeuren kunnen beïnvloeden (Wardle, 1995). Deze beïnvloeding zou daarmee positief en negatief kunnen zijn.

Ook is er een relatie aangetoond tussen deelname aan georganiseerde sport, maar ook actief zijn in de vrije tijd, en overtuigingen van ouders met betrekking tot het belang van fysieke activiteit van hun kind (Heitzler et al., 2006). Tevens blijkt dat de attitude van ouders ten aanzien van fysieke activiteit de attitude van het kind hierover kan beïnvloeden (Zametkin et al., 2004). Ook een review van kwalitatieve studies onder kinderen naar hun beeld van deelname aan beweegactiviteiten en barrières en bevorderende factoren, laat zien dat voor kinderen van 8 jaar en jonger een belangrijke sleutelfactor een positieve attitude van de ouders is (NICE Public Health Collaborating Centre, 2007).

Kortom, deze determinanten hebben via de opvoedpraktijken invloed op het eet- en beweeggedrag van het kind.

De invloed van voorbeeldgedrag

Naast ouders inzicht geven in relevante opvoedpraktijken is het belangrijk ouders strategieën aan te leren om betere rolmodellen te zijn; voor hun eigen bestwil maar ook het welzijn van hun kinderen (Vereecken et al., 2004). Voorbeeldgedrag door ouders speelt namelijk een belangrijke rol bij de ontwikkeling van voedselvoorkeuren van kinderen (Savage, et al., 2007). Kinderen imiteren hun ouders in voedselvoorkeuren, maar ook in voedsel dat zij afkeuren (Guidetti & Cavazza, 2008). Er bestaan vaak nog misvattingen bij ouders als het gaat om hoe het eetgedrag van het kind het beste positief beïnvloed kan worden en daarom is het van belang dat er interventies ontwikkeld worden die ouders leren dat het geven van het goede voorbeeld beter kan werken dan dwingen om te eten (Reinaerts, et al., 2007).

Ook blijkt er een sterke positief verband te zijn tussen ouderlijke steun (parental support) en fysieke activiteit van kinderen (Gustafson & Rhodes, 2006; Trost & Loprinzi, 2011). Het fysiek actief zijn van ouders is bevorderlijk voor het fysiek actief zijn van het kind (Gustafson & Rhodes, 2006). Ouderlijke steun kan een factor zijn die de relatie tussen actief gedrag van ouders en actief gedrag van kinderen beïnvloedt (Gustafson & Rhodes, 2006). Ondanks dat er steeds meer aanwijzingen in de literatuur zijn die de rol van ouders benadrukken als het gaat om het beweeggedrag van hun kinderen, is er meer onderzoek nodig naar het exacte mechanisme (Sleddens et al., 2012).

N.B. Deze interventie richt zich in het geheel niet op determinanten die de leefstijl van de ouders zelf beïnvloeden en worden hier daarom buiten beschouwing gelaten. Het Voedingscentrum en NISB hebben andere interventies beschikbaar voor volwassenen om aan hun eigen leefstijl te werken. Determinanten die onder andere eetgedrag van ouders zelf beïnvloeden, zijn biologische determinanten zoals honger, economische determinanten zoals prijs, fysieke determinanten zoals vaardigheden, sociale determinanten zoals cultuur, psychologische determinanten zoals stemming, en attitudes overtuigingen en kennis over voeding (EUFIC, 2005). Determinanten van beweging zijn onder andere leeftijd en geslacht, maar ook de fysieke omgeving zoals de inrichting van de woonwijk, en ook attitude speelt een rol; inactieve Nederlanders hebben een minder positieve houding ten opzichte van bewegen (Wendel-Vos, 2013).

Jonge kinderen en hun ouders zijn een belangrijke doelgroep bij overgewichtpreventie (Gezondheidsraad, 2003). Jong (ophanden zijnd) ouderschap is een goed moment om met overgewichtpreventie te starten. Vaders en moeders blijken tijdens een dergelijk transitie-moment open te staan voor gedragsverandering (L'Hoir et al., 2008). De interventie richt zich daarom specifiek op ouders met kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar. Deze groep is goed te bereiken via de kinderopvang.

Beïnvloedende factoren

Binnen deze interventie is ervoor gekozen in te zetten op de determinanten kennis en eigen effectiviteit. Attitude wordt in de interventie buiten beschouwing gelaten, omdat verwacht wordt dat deze determinant niet snel veranderbaar is met een dergelijke interventie. Attitude gaat namelijk onder andere om welk eten wordt aangeboden en wanneer. Dit zijn ander soort vraagstukken die naar onze mening met een interventie als 'Smakelijke Eters' beter behandeld kunnen worden. Om deze reden wordt ook de kennis over welke voedingsmiddelen meer of minder geschikt zijn en in welke mate, in het licht van overgewicht, buiten beschouwing gelaten. Kennis over algemene geschikte opvoedpraktijken in relatie tot voeding en bewegen wordt wel meegenomen. Vaardigheden verwachten wij niet met een relatief korte interventie te kunnen veranderen. De interventie richt zich dan ook op meer kennis en inzicht in praktijken die passen binnen een autoritatieve opvoedstijl en bevorderlijk zijn voor een gezond eet- en beweegpatroon bij het kind, en daarmee de eigen effectiviteit te laten toenemen om deze toe te passen. De insteek daarbij is ouders laten zien dat zij bepaalde capaciteiten bezitten om die praktijken toe te passen. Voorbeelden daarvan zijn het niet gebruiken van eten om te belonen en geen aandacht geven aan negatief gedrag aan tafel. Daarnaast speelt de interventie in op het voorbeeldgedrag van de ouders door inzicht te geven in het effect op het gedrag van het kind van positief en negatief voorbeeldgedrag. Bijvoorbeeld het wel of niet zelf aan tafel eten samen met het gezin.

Methode en strategie

Een belangrijk gegeven uit de Sociaal-Cognitieve Theorie van Bandura, is dat mensen niet alleen kunnen leren doordat zij zelf het gedrag uitvoeren en de consequenties daarvan zien (Lechner et al., 2008). Zij kunnen ook leren door anderen (zogenoemde models) te observeren (modelling). Het gedrag van anderen kan worden waargenomen en daaruit kan men lering trekken over hoe bepaald gedrag uitgevoerd kan worden en over welke consequenties (bijvoorbeeld beloningen en straffen) dat gedrag heeft (Lechner et al., 2008). Modelling is een geschikte algemene methode die voor alle determinanten toepasbaar is (Bartholomew, et al., 2011). Bovendien wordt er gebruik gemaakt van verbale overtuigingskracht, ook gebaseerd op de Sociaal-Cognitieve Theorie, om ouders te laten zien dat zij bepaalde capaciteiten bezitten om de juiste praktijken toe te passen.

Deze methode is in Eetplezier & Beweegkriebels uitgewerkt door het inzetten van rolmodellen als strategie. De ouders die te zien in de beelden van de dvd dienen als rolmodel en laten zien hoe er in bepaalde lastige situaties rondom eten en bewegen gehandeld en gereageerd kan worden, om op die manier het gewenste eet- of beweeggedrag bij het kind te bewerkstelligen. Bovendien laat het deelnemers aan de bijeenkomst zien hoe zij als ouders het gezonde voorbeeld voor hun kind kunnen zijn. Dit is uitgewerkt in de vorm van videobeelden met real life situaties van het opvoedprogramma 'Schatjes'. Uit alle beschikbare materiaal zijn verschillende lastige situaties met betrekking tot eten, bewegen en opvoeding geselecteerd waar ouders tegenaan kunnen lopen.

Met deze methode en strategie wordt ingespeeld op de determinanten vaardigheden, eigen effectiviteit en kennis, maar ook op de beïnvloedende factor voorbeeldgedrag. Door de videobeelden met 'peer models' van andere ouders leren de deelnemers gewenste opvoedpraktijken die passen binnen een gezaghebbende opvoedstijl. Kennisoverdracht vindt bovendien specifiek plaats doordat deskundige Tischa Neve (kinderpsychologe) eenvoudig in de praktijk toe te passen opvoedkundige tips geeft. Tijdens het bespreken van de vragen die bij de verschillende thema's horen, kan de begeleider van de workshop bovendien ook kennis overdragen. De achtergrondinformatie hiervoor staat beschreven in de handleiding. De vragen worden besproken in de groep en hierdoor kan de begeleider op een interactieve manier kennis overdragen naar de ouders.

Door de hele workshop heen is het toepassen en bevorderen van de autoritatieve opvoedstijl verweven. De autoritatieve opvoedstijl is daarmee het uitgangspunt van de workshop. Deze opvoedstijl is voornamelijk terug te zien in de beelden waarin de deelnemers zien hoe het ook anders kan, maar ook in de tips die Tischa Neve (kinderpsychologe) geeft.

Zoals hierboven beschreven, kunnen opvoedstijlen voorzien in een kader voor specifieke ouderschapspraktijken. Het hanteren van de juiste opvoedstijl en het toepassen van de juiste praktijken is daarom belangrijk voor het realiseren van een gezond eet- en beweeggedrag bij het kind. Door in de workshop juiste ouderschapspraktijken te laten zien (gerelateerd aan de hierboven beschreven belangrijke determinanten), binnen het kader van de juiste opvoedstijl (de autoritatieve), leren deelnemende ouders hoe zij kunnen bijdragen aan het aanleren van een gezonde leefstijl van hun kind.

Werkzame factoren

Herkenbaarheid voor de ouders, een interactieve benadering en de oplossingsgerichte aanpak.

8. Samenvatting van de onderbouwing

Eet- en beweeggewoonten worden vroeg gevormd en als men overgewicht heeft, is dit vaak op jonge leeftijd al ontwikkeld. Ouders spelen een cruciale rol in het ontwikkelen van gezonde eet- en beweeggewoonten door middel van de opvoeding. Om die reden is dit een belangrijk moment om te interveniëren. Jonge ouders staan bovendien open voor gedragsverandering en dat geeft mogelijkheden om bij hen een goede eet- en beweegopvoeding te bevorderen. Door ouders via rolmodellen te laten zien hoe zij kunnen handelen in lastige situaties met betrekking tot eten en bewegen, leren zij hoe zij de juiste opvoedpraktijken kunnen toepassen

9. Randvoorwaarden voor uitvoering en kwaliteitsbewaking

Eisen ten aanzien van opleiding

Medewerkers van kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voorscholen kunnen de workshop uitvoeren. Deze medewerkers hebben minimaal een MBO-opleiding pedagogisch medewerker. Er wordt bij de aanvraag van de workshop vermeld dat eerst de scholing 'Een Gezonde Start' gevolgd kan worden voordat de ouderworkshop wordt gegeven. [Zie voor meer informatie over de scholing pagina 24].

Samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg/Centrum voor Jeugd en Gezin kan gezocht worden om de boodschap in de keten te versterken. De jeugdverpleegkundige of -arts, of pedagoog kan assisteren bij het uitvoeren van de workshop

Protocol / handleiding

Door het gebruik van de beschikbare handleiding kan de pedagogisch medewerker de ouderworkshop zelfstandig uitvoeren. Assistentie kan worden gevraagd bij de JGZ/CJG

Eisen ten aanzien van kwaliteitsbewaking

De wijze van kwaliteitsbewaking wordt bepaald door de uitvoerder.

Kosten

Professionals kunnen het hele pakket (handleiding, dvd, posters en flyers) gratis bestellen via de webshop van het Voedingscentrum. Men kan gebruik maken van de eigen locatie waardoor er geen kosten zijn voor het huren van een ruimte. Er wordt geadviseerd de workshop met twee personen voor te bereiden. Men zal ongeveer drie a vier uur kwijt zijn aan voorbereiding. Het gaat dan om het doorlezen van de handleiding en het klaarmaken van de ruimte (klaar zetten stoelen, thee/koffie, pennen & papier, dvd-speler, etc.). Na de workshop zal men ongeveer een halfuur kwijt zijn aan opruimen.

10. Onderzoek naar de uitvoering van de interventies

Doel en type onderzoek:

In 2010 en 2011 is de workshop door TNO geëvalueerd (Beltman & L'Hoir, 2012). Het gaat hier om een proces- en effectevaluatie door middel van kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Met de evaluatie is onderzocht of de doelstellingen zoals hierboven beschreven, zijn gehaald.

Hieronder wordt de methode beschreven en de uitkomsten van de procesevaluatie. Bij onderdeel 10 zijn de uitkomsten van de effectevaluatie te vinden.

Methode

De volgende activiteiten die zijn ondernomen:

1. Bestellingen via webshop Voedingscentrum

Allereerst is geïnventariseerd hoe vaak en door welke instellingen/individuen de workshop is besteld. Deze hebben in juni/juli 2010 een brief ontvangen met daarbij een korte vragenlijst. Eind juli en begin september 2010 is nog een herinnering per post en per mail verstuurd. Van 16 februari 2009 tot 18 januari 2010 zijn via de webshop van het Voedingscentrum 410 pakketten van de workshop besteld. Van 18 januari 2010 t/m 28 juni 2010 zijn nog eens 95 pakketten besteld. Allereerst zijn alle dubbele bestellingen en de bestellingen voor eigen gebruik uit de lijst gehaald. Vervolgens hebben 369 verschillende organisaties of individuen een vragenlijst ontvangen. Daarvan hebben 152 (41%) gereageerd en 100 (27%) de vragenlijst ingevuld (waarvan 39 (11%) de workshop ook hebben georganiseerd).

2. Interview

Vijf van de "Eetplezier en Beweegkriebels" trainers zijn gebeld voor een oriënterend interview. De tien vaders die hebben deelgenomen aan de workshop zijn benaderd om deel te nemen aan een focusgroep. Eén vader was bereid hieraan deel te nemen. Deze vader is telefonisch geïnterviewd.

3. Focusgroep

Vervolgens zijn alle respondenten benaderd die in de vragenlijst hadden aangegeven deel te willen nemen aan een focusgroep. Dit heeft geresulteerd in een focusgroep met een persoon die de workshop Eetplezier en Beweegkriebels heeft besteld en een aantal "Eetplezier en Beweegkriebels" trainers. Tijdens deze bijeenkomst zijn de verschillende onderdelen van de workshop besproken. In dit onderdeel is onder andere de bruikbaarheid aan bod gekomen en het succes van de workshop en de factoren die daarbij een rol spelen.

4. Vragenlijsten

Alle respondenten (professionals) die hadden aangegeven van plan te zijn de workshop (nogmaals) te organiseren, zijn benaderd om deel te nemen aan een evaluatie. Tevens zijn de geïnterviewde docenten hiervoor benaderd.

In de Nederlandse multiculturele samenleving worden vaak verschillen tussen ouders gevonden in gewoonten, opvoedingsstijlen en gedrag. Daarom is één van de workshops specifiek gegeven aan een groep moeders met een niet-westerse achtergrond. Tijdens deze workshop was ruimte om te discussiëren over hoe deze vrouwen de specifieke onderdelen van de workshop ervoeren vanuit hun cultuur en achtergrond. De extra workshop voor allochtonen vrouwen werd gevolgd door vijf vrouwen (2 Turkse, 2 Syrische en 1 Marokkaanse).

Relevante uitkomsten

1. Bestellingen via webshop Voedingscentrum

De resultaten zijn gebaseerd op de 39 organisaties (17 JGZ, 14 kinderopvang, 1 peuterspeelzaal en 7 overigen) die de workshop hebben gegeven.

Het aantal kan bij sommige vragen verschillen doordat niet alle respondenten alle vragen hebben beantwoord.

* Algemeen

Gemiddeld deden 19 deelnemers mee aan de workshop (van 2 deelnemers tot 75 deelnemers per workshop). De docenten gaven aan gemiddeld vier uur nodig te hebben voor de voorbereiding. Iets minder dan de helft (49%) gaf aan hier geen extra tijd voor te krijgen. De meeste respondenten (81%) hadden de workshop binnen de twee uur kunnen geven die er voor staat. De workshop kreeg een ruime voldoende (gemiddeld een 7,7 op een schaal van 1-10).

* Materialen

Poster: Meer dan driekwart (78%) gaf aan gebruik te hebben gemaakt van de poster. Zij gaven de poster gemiddeld een 7,3 als rapportcijfer (op een schaal van 1-10). Eén van de respondenten gaf de tip meer ruimte beschikbaar te stellen voor de organiserende organisatie.

Flyers: 70% had de flyers gebruikt. Zij gaven de flyers gemiddeld een 7,6 (op een schaal van 1-10).

dvd: Alle docenten hadden de dvd van tevoren bekeken. De helft liet niet alle fragmenten zien. Drie van de 39 docenten gaven daarbij aan te kiezen voor de fragmenten 1 (Strijd aan tafel), 3 (Voorbeeldfunctie van ouders) en 4 (straffen en belonen). De fragmenten 5 (Omgaan met tv en computer) en 6 (kinderen betrekken bij.) zijn er bij zes van de 39 docenten bij ingeschoten vanwege de tijd. Gemiddeld gaven zij de dvd een 7,8 (op een schaal van 1-10). Eén van de respondenten gaf aan dat de ouders de introductie erg belerend vonden en dat zij deze heeft moeten verdedigen.

Handleiding: Bijna de helft (49%) had de handleiding helemaal doorgelezen, de overigen hadden deze alleen doorgebladerd. Een van de respondenten vond dat de handleiding af en toe teveel "voorschrijft". De workshopleiders gaven gemiddeld een 7,7 aan de handleiding (op een schaal van 1-10).

* Inhoud workshop

De meeste onderwerpen vond men gemakkelijk om te bespreken. Televisiekijkgedrag werd het meest genoemd als moeilijk bespreekbaar.

* Succesfactoren van de workshop

De docenten vonden de workshop duidelijk en overzichtelijk (6x genoemd) en leuk om te geven (3x genoemd). Daarnaast zagen zij dat het alle ouders aansprak (3x genoemd), dat de ouders veel aan de tips (2x genoemd) hebben en dat de deelnemers door de voorbeelden makkelijker over hun eigen situatie durven te praten (4x genoemd). Het werd erg positief ontvangen door de ouders (35x genoemd). Meer dan de helft (64%) van de respondenten gaf aan vertrouwen te hebben in het effect van de workshop. Zij vonden ook dat de workshop goed uit te voeren is (85%). Meer dan driekwart (76%) gaf aan genoeg kennis en vaardigheden te hebben om de workshop uit te voeren. En een groot aantal had er vertrouwen in de workshop uit te kunnen voeren (89%). Hierbij werden geen verschillen gevonden tussen de verschillende organisaties.

* Knel- en verbeterpunten workshop

De respondenten gaven onder andere de volgende knelpunten en suggesties aan ter verbetering van de workshop:

- Animo ouders soms laag;
- Verbreding van de doelgroep: leidsters, kinderen van 4-12 jaar en zorg voor mensen met een verstandelijke beperking (4x genoemd);
- Leidsters lijken het lastig te vinden de workshop zelf te geven;
- Splitsen in twee delen (15% vindt dat de workshop te veel tijd kost);
- Het onderwerp straffen en belonen vervangen. Komt wat lachwekkend over op ouders;
- Voor beweging is weinig belangstelling, voor eetproblemen juist veel.

2. Interview

De docenten waren zeer enthousiast over de workshop. De medewerkers van de kinderopvang zagen vaak op tegen het geven van de workshop en waren blij als een (andere) deskundige dit overnam. Een van de docenten liet de leidsters de spelletjes met de ouders doen. Dat vinden ze soms al lastig, maar achteraf vaak enorm leuk. Veel kinderopvangorganisaties laten hun medewerkers dit soort activiteiten in hun eigen tijd doen. Dat heeft niet altijd een positief effect op de motivatie en inzet. De workshop wordt niet altijd goed bezocht door ouders. De opkomst kan worden verhoogd door op de betreffende avond beeldmateriaal te vertonen van hun eigen kinderen. Een van de docenten had tijdens de workshop gefilmd. Zij wilde dit gaan gebruiken als promofilmje. Ook de organisatie kon dit gebruiken. In principe volgden de geïnterviewde docenten de volgorde van de handleiding. Sommige gebruikten een PowerPoint presentatie met daarin de onderwerpen, vragen en tips ter ondersteuning. De workshop werd over het algemeen zeer positief ontvangen door de ouders. Drie van de docenten waren tevens uitgenodigd deel te nemen aan de focusgroep om eventuele knelpunten verder te bespreken.

3. Focusgroep

Op 20 juli 2010 is een focusgroep gehouden met drie "Eetplezier en

Beweegkriebels" trainers en een diëtist die de workshop op een kinderdagverblijf heeft gegeven. Deze vier docenten waren unaniem erg positief over de workshop. Vooral de herkenbaarheid voor de ouders en de interactieve benadering werden erg gewaardeerd. Er ontstaat een sfeer waarbij de ouders ook hun eigen ervaringen kunnen en durven te vertellen. De docenten gaven aan wel een effect te verwachten in het gedrag van de ouders, maar dat dit vermoedelijk alleen te zien zal zijn bij de hoog opgeleide ouders omdat

zij zijn oververtegenwoordigd bij de bijeenkomsten. Het is belangrijk ervoor te zorgen dat de informatie bekijft bij de ouders. Deze docenten zouden daarom graag een tweede bijeenkomst willen toevoegen aan het pakket. Tijdens een tweede komst zou het onderwerp voeding ook meer aan bod

moeten komen. Eventueel in samenwerking met een diëtist. Daarnaast zou een folder met een samenvatting voor de ouders ook een positief effect kunnen hebben. Duidelijk werd dat deze docenten hun didactische vaardigheden en kennis over het onderwerp gebruikten tijdens het geven van de workshop. Het is belangrijk de kwaliteit van de workshop te borgen en zij vroegen zich af of dit gebeurt als leidsters de workshop zelf gaan geven. Hoewel de docenten niet veel te maken hebben

gehad met allochtone deelnemers, dachten zij dat het goed zou zijn als de workshop ook diversiteit specifiek of cultuur sensitief wordt gemaakt. In de filmpjes is al sprake van cultuursensitiviteit.

4. Vragenlijsten

Bij de onderstaande percentages moet men rekening houden dat 58% (28) van de ouders na 6 maanden de nameting heeft ingevuld.

Mening deelnemers workshop

Bijna alle deelnemers vonden de workshop nuttig (96% direct na afloop, 76% na 6 maanden) de presentatie van de docent goed (96%), dat zij voldoende informatie hebben ontvangen (92%), dat er voldoende gelegenheid was over hun eigen thuissituatie te vertellen (96%) en dat zij zichzelf herkenden in de verhalen van andere ouders (94%). Twee derde (68%) vond de workshop direct na afloop en na 6 maanden ook zinvol. Een groot gedeelte (82%) was positief. Drie kwart was van mening dat ook de vaders de workshop zouden moeten volgen (78%).

Materialen

De poster werd door 19 respondenten goed gevonden (18 hadden de poster niet gezien). Ook de flyer werd positief beoordeeld door 31 respondenten (5 hadden de flyer niet gezien). De meesten (86%) waren positief over de dvd.

Inhoud

Van de deelnemers gaf 70% aan geen onderwerpen te hebben gemist. De meeste respondenten gaven aan dat de onderwerpen hen aanspraken.

Extra workshop voor allochtonen

Tijdens deze bijeenkomst werd onder andere besproken of de workshop ook interessant is voor allochtone ouders. De belangrijkste punten die naar voren kwamen, waren:

- Er is een aantal onderwerpen dat extra aandacht zou moeten krijgen. In Turkije spelen de kinderen bijvoorbeeld altijd buiten. Dat is hier heel anders. Ook zou ingespeeld kunnen worden op de moeders die niet (onbedekt) mogen zwemmen en de verschillen in opvoeding tussen meisjes en jongens.
- De één geeft aan dat de vrouw thuis bepaalt hoe ze opvoeden. De ander zegt dat het juist de vader is die bepaalt wat er gebeurt. Alle vrouwen zijn het erover eens dat de vaders een belangrijke rol spelen in de opvoeding. En dat deze workshop voor heel veel vaders nuttig zou kunnen zijn. Het zou goed zijn beide ouders uit te nodigen. Een probleem is wel dat sommige moeders dan niets durven te vragen. Verder vinden zij het duidelijk te zien dat de workshop door en voor vrouwen is gemaakt. Wellicht zal de workshop serieuzer worden genomen als de psycholoog een man is, zeker door de vaders. Een oplossing zou kunnen zijn de workshop door een man en vrouw samen te laten geven.
- Zij vinden het geen optie deze workshop in de moskee te organiseren.

Samenvattend: Er is over het algemeen veel vertrouwen in het effect van de workshop. Tevens vindt men dat de workshop goed uit te voeren is en dat men voldoende kennis en vaardigheden heeft om deze te geven. De materialen worden goed beoordeeld door zowel de docenten als de ouders. Er kan worden geconcludeerd dat de workshop "Eetplezier en Beweegkriebels" als een dynamische, actuele en interactieve workshop wordt gezien, die heel goed bruikbaar is in de praktijk. Ouders die de workshop hebben gevolgd, hebben niet alleen het gevoel dat ze al veel goed doen. Ze hebben ook ideeën opgedaan hoe ze met kleine aanpassingen ongewenst gedrag van hun kinderen kunnen veranderen. Het doel van de workshop om ouders te versterken in hun gevoel van eigen effectiviteit in de opvoeding lijkt daarmee bij veel ouders te zijn gehaald.

Succes- faalfactoren

Vooraf de herkenbaarheid van de verschillende gezinssituaties voor de ouders en de interactieve insteek worden erg gewaardeerd. Tijdens het geven van de workshop ontstaat een sfeer waarbij de ouders ook hun eigen ervaringen kunnen en durven te vertellen. Daardoor komen de ouders er achter dat ze al veel goed doen, maar ook dat een aantal tips gemakkelijk thuis uit te voeren is. Ze hebben daarmee ideeën opgedaan hoe ze met kleine aanpassingen ongewenst gedrag van hun kinderen kunnen veranderen. Dit zal een bijdrage leveren aan het versterken van hun gevoel van eigen effectiviteit (TNO, 2012).

De voornaamste faalfactor kan het gevoel van bekwaamheid van kinderdagverblijfsleidsters, om de workshop te kunnen geven, zijn. Bij 'aanpassingen' wordt hiervoor een oplossing beschreven.

Bereik

Vanaf de start in 2009 zijn er inmiddels in totaal 851 workshops besteld.

Aanpassingen

De GGD, JGZ/CJG en NISB-docenten geven aan dat zij worden gevraagd de workshop te geven omdat de leidsters van kinderdagverblijven het soms lastig vinden deze workshop zelf uit te voeren. Vanaf juli jl. is de scholing 'Een Gezonde Start'

(www.eengezondestart.nl) beschikbaar. Voorheen had deze scholing de werktitel 'Eetplezier & Beweegkriebels scholing'. Om verwarring met de workshop voor ouders te voorkomen, is de titel aangepast. 'Een Gezonde Start' is ontwikkeld door TNO, Voedingscentrum en NISB, en biedt (toekomstig) pedagogisch medewerkers in de kinderopvang een scholing met praktische, afwisselende opdrachten en theorie over eten, bewegen en opvoeding. Ook onderwerpen als overgewicht en communicatie komen aan bod. In deze scholing wordt aandacht besteed aan de competenties van de leidsters. De ouderworkshop Eetplezier & Beweegkriebels vormt een onderdeel van de scholing. Hiermee kan een bijdrage geleverd worden aan het waarborgen van de kwaliteit van de workshop. Er wordt vermeld dat eerst de scholing 'Een Gezonde Start' gevolgd kan worden voordat de ouderworkshop wordt gegeven. Informatie over waar de scholing wordt gegeven, kan men vinden op www.eengezondestart.nl. Bij bestelling van de workshop wordt men gewezen op de scholing.

De mogelijkheden om een tweede bijeenkomst toe te voegen aan de workshop evenals speciale aandacht voor allochtone ouders, zullen nog verder onderzocht worden.

Uit de evaluatie blijkt dat in deze fase vooral hoogopgeleide ouders zijn bereikt. Omdat werving van de doelgroep wordt uitgevoerd door het desbetreffende kinderdagverblijf kunnen wij als ontwikkelaars daar weinig op sturen aangezien wij geen specifieke middelen beschikbaar hebben om uitvoering in lage SES wijken te bevorderen. Zoals hierboven aangegeven zullen wij in 2013 echter wel in samenwerking met het Convenant Gezond Gewicht inzetten op het uitvoeren van Eetplezier en Beweegkriebels in JOGG gemeenten met extra aandacht voor implementatie in lage SES wijken.

11. Nederlandse effectstudies

Studies naar de effectiviteit van de interventie in Nederland

Vragenlijsten

Bij de organisaties/docenten die mee wilden werken is een nulmeting uitgevoerd door voorafgaand aan de workshop de ouders te vragen een korte vragenlijst in te vullen en een nameting door direct na afloop van de workshop de ouders weer te vragen een korte vragenlijst in te vullen. Een tweede nameting door middel van een vragenlijst, gelijk aan de vragenlijst die voorafgaand aan de workshop is afgenomen, heeft na 6 maanden plaatsgevonden. Het gaat hier om een voor- en nameting zonder controlegroep.

Bij zes organisaties in de plaatsen Borger, Leiden, Enschede, Leiderdorp (2x) en Sassenheim is aan de deelnemers van de workshop gevraagd voorafgaand en na afloop een vragenlijst in te vullen. Eén workshop werd georganiseerd voor gastouders en één werd speciaal georganiseerd voor vijf (hoog opgeleide) allochtone vrouwen. Deze vrouwen waren persoonlijk uitgenodigd deze workshop bij te wonen. De overige vier vonden plaats op een kinderdagverblijf.

In totaal hebben 77 deelnemers (9 gastouders, 5 allochtonen vrouwen, 41 moeders, 10 vaders en 12 onbekend) de vragenlijst vooraf ingevuld en 57 (74%) deelnemers hebben dat ook na afloop gedaan. De docenten gaven aan dat de reden dat niet alle ouders ook direct na afloop de vragenlijst hebben ingevuld te maken heeft met de tijd. Deze ouders wilden snel naar huis. Daarnaast heeft een aantal vaders en moeder die de vragenlijst vooraf apart hadden ingevuld, dat achteraf samen gedaan. De vragenlijst is op een aantal punten aangepast voor de allochtone groep. Van de ouders gaven er 48 (62%) toestemming benaderd te worden voor vervolgonderzoek. Deze deelnemers zijn gemiddeld 6 maanden na afloop van de workshop gevraagd weer een vragenlijst in te vullen. Deze is ingevuld door 28 (58%) van de deelnemers.

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 36 jaar (range 22-57). Gemiddeld hebben deze deelnemers 1,6 kinderen. Negentig procent van de deelnemers is in Nederland geboren. Bijna alle ouders (92%) zijn hoog opgeleid (tenminste HAVO diploma). De gemiddelde leeftijd van het jongste (of enige) kind is 1,5 jaar, het tweede kind 4 jaar en het oudste kind 5,5 jaar.

Bij alle items is bij de analyses tevens gekeken naar eventuele verschillen tussen subgroepen (allochtonen en vaders). Bij verschillen in de uitkomsten worden deze specifiek genoemd.

Voor de evaluatie van de workshop bij de deelnemers is tevens gebruik gemaakt van de samenvatting van het evaluatieformulier van de GGD Gooi en Vechtstreek. Dit formulier was door 12 deelnemers ingevuld.

Belangrijkste uitkomsten

Bij de onderstaande percentages moet men rekening houden dat 58% (28) van de ouders na 6 maanden de nameting heeft ingevuld.

Eten/drinken

Iets meer dan de helft van de ouders ontbijt tenminste vijf dagen in de week. Bijna een kwart (24%) doet dit maximaal twee dagen in de week. Als er ontbeten wordt, gebeurt dit bij 72% ten minste vijf dagen aan de eettafel. Zes maanden na de workshop ontbijt 75% tenminste vijf dagen in de week. Meer dan drie kwart (79%) doet dit dan tenminste vijf dagen aan de eettafel.

Een groot deel (90%) van deze ouders eet de avondmaaltijd tenminste vijf dagen in de week aan de eettafel. Na 6 maanden is

dit 100%. Bij iets meer dan de helft (57%) is het meestal gezellig aan tafel. Na 6 maanden is dit 93%. Zes procent geeft aan veel strijd te hebben tijdens het eten. Bij een klein percentage (6%) mogen de kinderen altijd meehelpen met het klaarmaken van het eten, 9% meestal, 64% soms en 25% nooit. Na 6 maanden is dat 4% altijd, 7% meestal en 75% soms en 11% nooit. De deelnemers van deze workshop geven gemiddeld bijna twee snoepjes per dag. Dat blijft gelijk na 6 maanden. Twee derde (62%) van de kinderen drinkt soms tot nooit water als ze dorst hebben. Na 6 maanden is dat 41%.

Buiten spelen / bewegen

Tachtig procent geeft aan vaak samen te spelen of te bewegen. Na 6 maanden is dat 78%. Twee derde (66%) maakt daar bewust tijd voor vrij. Dat blijft na 6 maanden gelijk. Bij 32% gaat dat voor de workshop vanzelf, bij 30% is dat ook na 6 maanden het geval. De meeste ouders geven aan dat hun kind elke dag buiten speelt (46%) en 12 % geeft minder dan drie keer per week aan. Na een half jaar geeft 78% van de ouders aan dat hun kind elke dag buiten speelt.

Opvoeding

Bijna twee derde (65%) van de deelnemers geeft aan dat beide ouders verantwoordelijk zijn voor de opvoeding (78% na 6 maanden) en 34% (19% na 6 maanden) dat de moeder het meest verantwoordelijk is. De meeste ouders belonen hun kind (bijna) nooit met iets lekkers (73% voor de workshop en 76% na 6 maanden) of met de TV (respectievelijk 80% en 78%). Meer dan de helft (54%) van de ouders geeft aan dat hun kind vaak/altijd moet eten, ook al heeft het geen honger (44% geeft dit na 6 maanden aan). Dertien procent geeft aan goed te moeten opletten of het kind wel genoeg eet (na 6 maanden is dat 22%). Zeventien procent van de kinderen moet meestal het bord leegeten. Na 6 maanden is dit gedaald naar 4%.

TV/Computer

Van de kinderen mag 9% zelf bepalen of de TV of de computer aangaat en 6% mag ook bepalen hoe lang hij/zij TV kijkt of computert. Na 6 maanden is dit voor beide 8%. Een groot aantal (88% voor de workshop en 96% na 6 maanden) eet minder dan 1x per week het avondeten voor de TV. De overige 12% (4% na 6 maanden) 1 à 2 keer per week. Vier procent kijkt meer dan twee uur TV per dag. Dit blijft na 6 maanden gelijk.

Stellingen

De tabel (zie bijlage 1) geeft de antwoorden weer op de stellingen die zijn voorgelegd aan de ouders.

Samenvatting Nederlandse effectstudies

Hoewel het daadwerkelijke effect van de workshop op het gedrag van ouders moeilijk te meten is, zijn de resultaten veelbelovend. Zelfs na 6 maanden lijkt er bij sommige onderwerpen, zoals ontbijten, sfeer aan tafel, water drinken, buiten spelen, bord leeg eten en het belang van slaap, een verbetering te zien. Gezien de beperkte omvang van de onderzoeksgroep is wel enige voorzichtigheid is geboden. Het gaat hier slechts om een kleine groep ouders die na 6 maanden de vragenlijst heeft ingevuld, maar de resultaten lijken veelbelovend.

12. Buitenlandse effectstudies

n.v.t.

13. Uitvoering van de interventies

Niet bekend

14. Overeenkomsten met andere interventies

Niet bekend

15. Lijst met aangehaalde literatuur

Bartholomew, L.K., Parcel, G.S., Kok, G, Gottlieb, N.H., & Fernández, M.E. (2011). Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach. 3rd edn. Jossey-Bass, San Francisco, CA.

Bastiaans, A.J.C., Baerveldt, C., & Jansen, J. (2012). Opvoedingsondersteuning bij de preventie en aanpak van overgewicht: de rol van opvoedstijlen. Tijdschrift voor de Gezondheidswetenschappen, 3, 160-166.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. Child Development, 37, 887-907.

Beltman, M., & L'Hoir, M.P. (2012). Evaluatie van de ouderworkshop Eetplezier & Beweegkriebels. TNO. Leiden.

Boere-Boonekamp, M.M., L'Hoir, M.P. et al. (2008). Overgewicht en obesitas bij jonge kinderen (0-4 jaar): gedrag en opvattingen van ouders. Ned Tijdschr Geneesk., 152(6), 324-330.

Branen, L. & Fletcher, J. (1999). Comparison of college students' current eating habits en recollections of their childhood food practices. Journal of Nutrition Education, 31(6), 304-310.

CBS (2012). Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981.

Bekeken op 16 juli 2012:

<http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=81565NED>

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.

De Kroon, M.L., Renders, C.M. et al. (2010). The Terneuzen birth cohort: BMI changes between 2 and 6 years correlate strongest with adult overweight. *PLoS One*, 5(2), e9155.

Gerards, S.M.P.L., Sleddens, E.F.C. et al. (2011). Interventions addressing general parenting to prevent or treat childhood obesity. Maastricht University.

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

Golan, M., & Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight related problems. *Nutr Rev*, 62(1), 39-50.

Guidetti, M., & Cavazza, N. (2008). Structure of the relationship between parents' and children's food preferences and avoidances: an explorative study. *Appetite*, 50(1), 83-90.

Gustafson, S.L., & Rhodes, R.E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Med*, 36(1), 79-97.

Heitzler, C.D., Martin, S.L., Duke, J., & Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. *Preventive Medicine*, 42, 254-260.

Jago, R., Fox, K.R., Page, A.S., Brockman, R., & Thompson, J.L. (2010). Parent and child physical activity and sedentary time: Do active parents foster active children? *BMC Public Health*, 10:194.

Kelder, SH., Perry, C.L. et al. (1994). Longitudinal Tracking of Adolescent Smoking, Physical Activity, and Food Choice Behaviors. *Am J Public Health*, 84(7), 1121-1126.

Kemper, H.C., Post, G.B., Twisk, J.W., & Mechelen van, W. (1999). Lifestyle and obesity in adolescence and Young adulthood: results from the Amsterdam Growth And Health Longitudinal Study (AGAHLs). *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23 suppl 3: 34-40.

L'Hoir, M.P., Beltman, M. et al. (2008). Kansrijke elementen in de preventie van overgewicht bij jonge kinderen. *Tijdschr Kindergeneesk*, 76(4), 201-207.

Lechner, L., et al. (2008). Determinanten van gedrag. In: J.V.A. Brug, P. Van Assema, & L. Lechner (Eds.). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering* (pp 75-105). Assen, Van Gorcum & Comp. B.V.

Moore, L.L., Lombardi, D.A., White, M.J., Campbell, J.L., Oliveria, S.A., & Ellison, R.C. (1991). *J Pediatr*, 118(2), 215-219.

NICE Public Health Collaborating Centre (2007). The view of children on the barriers and facilitators to participation in physical activity: a review of qualitative studies.

Reinaerts, E., De Nooijer, J. et al. (2007). Explaining school children's fruit and vegetable consumption: The contributions of availability, accessibility, exposure, parental consumption and habit in addition to psychosocial factors. *Appetite*, 48, 248-258.

Rhee, K.E., Lumeng, J.C. et al. (2006). Parenting Styles and Overweight Status in First Grade. *Pediatrics*, 117(6), 2047-2054.

RIVM (2004). Ons eten gemeten. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Rapport 270555007.

Savage, J.S., Fisher, J.O. et al. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *J Law Med Ethics*, 35(1), 22-34.

Schmitz, K.H., Lytle, L.A., Phillips, G.A., Murray, D.M., Birnbaum, A.S., & Kubik, M.Y. (2002). Psychosocial correlates of physical activity and sedentary leisure habits in young adolescents: The Teens Eating for Energy and Nutrition at School study. *Prev Med*, 34:266-278.

Singh, A.S., Mulder, C. et al. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. *Obes Rev*, 9(5), 474-488.

Sleddens, E.F.C., Kremers, S.P.J., Hughes, S.O., Cross, M.B., Thijs, C., De Vries, N.K., & O'Connor, T.M. (2012). Physical activity parenting: a systematic review of

questionnaires and their associations with child activity levels, *Obesity Reviews*, 13(11), 1015-1033.

Sleddens, E.F.C., Gerards, S.M.P.L. et al. (2011). General parenting, childhood overweight and obesity-inducing behaviors: a review.

Trost, S.G., & Loprinzi, P.D. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(2), 171-181.

EUFIC (2005). The determinants of food choice.

Bekeken op 5 september 2013:

<http://www.eufic.org/article/en/expid/review-food-choice/>

Van der Horst, K., S. Kremers, et al. (2007). Perceived parenting style and practices and the consumption of sugar-sweetened beverages by adolescents. *Health Education Research*, 22(2), 295-304.

Variyam, J.N. (2001). Overweight Children: Is Parental Nutrition Knowledge a Factor? *Food Review*, 24(2), 18-22.

Vereecken, C.A., Keukelier, E. et al. (2004). Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children. *Appetite*, 43, 93-103.

Visscher, T.L.S., Son van, G., Bakel van, A.M., & Zantinge, E.M. (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht en ondergewicht? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven, RIVM.

Warschburger, P. (2005). The unhappy obese child. *Int J Obes (Lond)*, 29 Suppl 2:S127-S129.

Wendel-Vos, G.C.W., (2013). Wat zijn redenen om veel, weinig of niet te bewegen? *Nationaal Kompas Volksgezondheid*.

Bekeken op 5 september 2013:

<http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/wat-zijn-de-mogelijke-oorzaken-van-onvoldoende-lichamelijke-activiteit/>

West, F., Morawska, A. et al. (2010). The Lifestyle Behaviour Checklist: evaluation of the factor structure. *Child: care, health and development*, 36(4), 508-515.

West, F., & Sanders, M.R. (2009). The Lifestyle Behaviour Checklist: A measure of weight-related problem behaviour in obese children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1-8.

Williams, J., Wake, M., Hesketh, K., Maher, E., & Waters, E. (2005). Health-related quality of life of overweight and obese children. *JAMA*, 293(1), 70-76.

Zametkin, A.J., Zoon, C.K., Klein, H.W., & Munson, S. (2004). Psychiatric aspects of child and adolescent obesity: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 43, 134-150.

Zecevic, C.A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*.

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

