

Bijlage 1: Overzicht bijeenkomsten & beweegactiviteiten

Nr.	Naam van de bijeenkomst	Voor wie?	Hoe lang?	Onderdeel?
1A	Ontmoet de coaches & introductie van LEFF	Kinderen en ouders	1 uur	Introductie
1B	Hoe praat je over gewicht?	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
2A	Fitter, gezonder, blijer	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
2B	Voeding	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Voeding
3	Doelen en beloningen	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
4	Doelen en beloningen	Ouders(kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
5A	Bewerkt en onbewerkt	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
5B	Een fit, blij en gezond gezin zijn	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Voeding
6A	Doelen en beloningen	Kinderen en ouders	1 uur	Gedrag
6B	Doelen en beloningen	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
7A	Vetten en suikers	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
7B	Hoe gaat het?	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
8	Eenvoudig gezond eten en meer bewegen	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
9A	Hoe word je een LEFF-speurneus?	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
9B	Krijg steun van je familie	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
10	Het goede voorbeeld	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
11A	Klaar voor de start, GO-LEFF	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
11B	Etiketten lezen	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Voeding
12	Gedachten en gevoelens	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
13	De LEFF-superspeurtocht	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
14A	Wie wil er een LEFF-kanjer zijn?	Kinderen en ouders	1 uur	Gedrag
14B	Slaap	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
15A	LEFF's fantastische eetfeest	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
15B	Heeft LEFF-kanjer honger?	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Voeding
16A	Cultuur, tradities en gewoontes	Kinderen en ouders	1 uur	Gedrag
16B	Verschillende meningen	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
17A	De LEFF-overlevingsgids voor feestjes, uit eten en speciale gelegenheden	Kinderen en ouders	1 uur	Voeding
17B	Moeilijke eters	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Voeding
18A	Hier ben ik trots op	Kinderen en ouders	1 uur	Gedrag
18B	Zelfvertrouwen	Ouders (kinderen bewegen)	1 uur	Gedrag
19	Ouders in beweging	Kinderen en ouders	1 uur	Bewegen
20	LEFF's fantastische uitzwaai- en diplomafeest	Kinderen en ouders	1 uur	Afsluiting

Bijlage 2: Overzicht materialen LEFF

Een overzicht van de materialen van LEFF, zoals deze beschikbaar zijn vanuit het landelijke team (overzicht versie november 2016). Het aantal en de inhoud van de materialen is aan verandering onderhevig.

Materialen voor de coördinator

- Handleiding LEFF-coördinatie (concept versie oktober 2016)
- Ondersteunde materialen voor opzet programma
 - Begroting voorbeeld
 - Introductie LEFF – Informatie voor teams
 - Overzicht LEFF-bijeenkomsten & activiteiten
 - Overzicht LEFF-bijeenkomsten & activiteiten - invulbaar, met datum
 - Registratie toestemmingsverklaring
 - Voorbeeldvragen interview LEFF-team
- Wervingsmaterialen
 - Hardcopy (bestellen via landelijk LEFF-team)*
 - Ansichtkaart
 - Flyer (kind)
 - Folder (ouders)
 - Digitaal*
 - Aanmeldformulier
 - Aanmeldformulier (invulbare versie PDF)
 - Communicatie toolkit
 - Factsheets:
 - Basisfactsheet & halffabricaat
 - Versie voor zorgprofessionals
 - Flyer (kinderen)
 - Folder (ouders)
 - Handreiking – Met gezinnen praten over leefstijl & gewicht
 - Informatiebijeenkomst: LEFF-blad 11.2 – Ben jij de LEFF-topchef?
 - Inhoud LEFF-kit: starter & aanvul (zie ook bijlage 5)
 - Logo & bijbehorende huisstijl
 - Online middelen:
 - Facebook LEFF
 - Twitter @LEFFgozer
 - www.start-leff.nl
 - Portfolio LEFF in de media
 - Portfolio wetenschappelijke artikelen MEND – beknopt & uitgebreid
 - Poster
 - Poster (versie drukker)
 - Slideshow foto's & quotes
 - Standaard presentatie voor professionals
 - Totaalrapportage 2013-2015
 - Video (wachtwoord via e-mail)
 - Voorbeeldbrief voor huisartsen
 - Voorbeeldteksten voor nieuwsberichten
 - Welkomstbrief voor ouders
- Materialen naar aanleiding van voorgaande rondes
 - Factsheets en rapportages met resultaten (beknopte versie, uitgebreide versie en versie met informatie over lokale resultaten)

Materialen voor de trainers

- Deelnemerslijst
- Geheimhoudingsverklaringen
- Overzicht relevante kennis en ervaring en aandachtspunten van nieuw te trainen teamleden
- Powerpoint inclusief uitgebreide toelichting in de notitie:
 - Dag 1: voeding
 - Dag 2: gedrag
 - Dag 3: bewegen
- Toets dag 1 en 2
- Toets dag 3

Materialen voor het team

- Certificaat van training
- Hand-outs van de trainingsslides
- LEFF-kit, onder andere:
 - Ballonnen, stickers
 - Box met voorbeelden hoeveelheden vetten en suikers
 - Bureauaccessoires
 - Losse formulieren (o.a. aanwezigheidsformulier, gedragsmonitorformulier)
 - Ondersteunende materialen bij beweegactiviteiten (o.a. botten en spieren kaarten)
 - Posters (o.a. over bewerkte en onbewerkte producten en volkoren granen)
 - Voorbeelden bewerkte en onbewerkte producten (pasta, rijst, meel)
 - Voorbeeldetiketten van voedingsmiddelen
- Powerpoint presentatie met de belangrijkste informatie uit de handleiding
- Samenvatting van de handleiding voeding en gedrag voor bewegcoaches
- Volledig uitgeschreven handleiding bewegcoach (versie 2017)
- Volledig uitgeschreven handleiding coach voeding en gedrag (versie 2017)

Materialen voor de deelnemers

- Start pakket
 - Handboek (kind)
 - Handboek (ouder)
 - Rugzak
- Ondersteunde materialen, o.a.:
 - Eet- en drinkdoelen kaartjes
 - Hier ben ik trots op-overzicht
 - Diploma
 - Placemat (keuze van portiegrootte)
 - Speurpas (etiketten lezen)

Materialen specifiek voor de evaluatie

- Materialen voor monitoring kind/ouder:
 - Digitale vragenlijsten kind, ouder, team
 - Toestemmingsverklaring
- Materialen voor evaluatie:
 - Digitale logboeken voor coach en bewegcoach
 - Evaluatieformulieren voor de training
 - Evaluatieformulieren voor kind, ouder, team

Bijlage 3: Overzicht factoren, doelen, methoden en aanpak LEFF

Tabel. Factor, doel, methode en aanpak LEFF, toegespitst voor kinderen.

Factor	Doel	Methode	Aanpak LEFF
Kennis over:	De LEFF-richtlijnen gezonde voeding (volgens schijf van vijf)	<ul style="list-style-type: none"> - Model-leren en zelf-ervaren (Bandura, 1986). - Informatie-overdracht en actieve informatie-verwerking (Brug, 2000). 	<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Quiz. - Supermarktspeurtocht. - - Handboek (enkel ondersteunend).
	De oorzaken en gevolgen van overgewicht en obesitas		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Verwachtingen over gewichtsverandering door LEFF worden besproken.
	De onderdelen van het lichaam & het belang van bewegen voor een gezond lichaam		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie - Thematische beweegactiviteiten over o.a. botten/spieren, bloedsomloop en organen. - Quiz.
	Welke sporten ze kunnen beoefenen		<ul style="list-style-type: none"> - Thematische beweegactiviteiten over verschillende sporten. - Bezoek aan een lokale sportvereniging.
Attitude	<ul style="list-style-type: none"> - Zien de voordelen van een gezonde voeding en meer bewegen - Ervaren dat sport en bewegen plezierig is 	<ul style="list-style-type: none"> - Voor- en nadelen gedrag (O'Keefke, 2016). - Positieve emoties opwekken (Petty, 2003). - Relatie gedachten, gevoelens en gedrag (Beck, 1976). 	<ul style="list-style-type: none"> - Bijeenkomsten over voor- en nadelen (on)gezonde voeding en lichamelijke (in)activiteit. - Plezier staat voorop gedurende alle onderdelen van het programma. - De expliciete boodschap van LEFF is om een gezonde leefstijl aan te leren, geen dieet. - Ervaren van plezier tijdens beweegactiviteiten: deze zijn niet-competitief en succesbeleving staat centraal. - Het proeven van nieuwe soorten groente en fruit. - Quiz over interne triggers (gedachten en gevoelens), waarin spelenderwijs handvatten voor lastige situaties worden aangereikt.

Tabel. Factor, doel, methode en aanpak LEFF, toegespitst voor kinderen (vervolg).

Factor	Doel	Methode	Aanpak LEFF
Sociale steun	Voelen zich gesteund door hun ouders en andere kinderen in het nastreven van een gezonde leefstijl.	- Mobiliseren sociale steun en verbeteren vaardigheden (Brug, 2000).	<ul style="list-style-type: none"> - Groepsproces (beweegactiviteiten met peers). - Deelnemers komen elkaar tegen in de wijk. - Kind en ouder werken samen, zoals opstellen beloningen en tijdens de gezamenlijke bijeenkomsten. - De doelen- en beloningstickerkaart en bijbehorende groepsbeloning. - Vertelmoment over voortgang doelen waarin complimenten en/of ondersteuning gegeven kunnen worden. - Deelnemers worden aangespoord contact te houden na afloop programma.
Eigen effectiviteit	Hebben meer zelf- en lichaamsvertrouwen	- Combinatie doelen en beloningen / oefenen / model-leren (Bandura, 1986).	<ul style="list-style-type: none"> - Na het behalen van een doel vindt beloning en succesbeleving plaats waardoor het zelfvertrouwen kan toenemen. - De beweegactiviteiten hebben een geleidelijke opbouw van intensiteit en moeilijkheidsgraad zodat iedereen met de groep mee kan komen. - Verschillende beweegactiviteiten zijn specifiek gericht op het vergroten van het zelfvertrouwen. - Bijeenkomst waarin kinderen elkaars positieve eigenschappen benoemen. - Vertelmoment (zie factor 'Sociale steun').
	Het leren stellen van haalbare doelen met bijpassende beloningen ten behoeve van een gezonde leefstijl.		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Contract kind en ouder met een persoonlijk voeding- en een beweegdoel en bijpassende beloning. - Vertelmoment (zie factor 'Sociale steun'). - Opstellen plan met doelen voor 3 maanden na afloop LEFF
	Het verkrijgen van vaardigheden om gezonde leefstijlkeuzes te maken: <ul style="list-style-type: none"> - Kunnen gezonde voeding uitkiezen - Voelen zich in staat om in het dagelijks leven meer te bewegen - Kunnen omgaan met voedselverleidingen 		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie over strategieën o.a. voor situaties met verleidingen zoals eten tijdens feestjes of de film. - Quiz over interne triggers, waarin spelenderwijs handvatten voor lastige situaties worden aangereikt. - LEFF-stappenplan etiketten lezen. - Supermarktspeurtocht.

Tabel. Factor, doel, methode en aanpak LEFF, toegespitst voor ouders.

Factor	Doel	Methode	Aanpak LEFF
Kennis over:	De LEFF-richtlijnen gezonde voeding	<ul style="list-style-type: none"> - Model-leren en zelf-ervaren (Bandura, 1986). - Informatieoverdracht en actieve informatieverwerking (Brug, 2000). 	<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Quiz. - Supermarktspeurtocht. - Handboek (enkel ondersteunend). - Praktische handvaten in de vorm van o.a. maaltijd ideeën.
	De groei van kinderen		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Groepsgesprek over verwachtingen t.a.v. gewichtsveranderingen door LEFF en dat de nadruk ligt op gewichtsstabilisatie. - Slaaphygiene
	De oorzaken en gevolgen van overgewicht en obesitas		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Bespreken verwachtingen over gewichtsverandering door LEFF.
	De invloed van omgeving op een gezonde leefstijl		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Quiz. - Onderwerpen zijn o.a.: externe triggers, voorbeeldgedrag, slaaphygiëne en verleidingen.
	De basisprincipes van positief opvoeden en gedragsverandering en de daarbij te gebruiken technieken		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Quiz. - Onderwerpen zijn o.a.: gewoontegedrag, verschil tussen honger en trek, inzicht in gedachten en gevoelens, SMART-doelen en bijpassende beloningen.
	(De beweegnorm behorende bij) een actieve leefstijl en de verschillende vormen van lichamelijke activiteit in het dagelijks leven		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Monitoren persoonlijke doelen van de kinderen.
Attitude	<p>Het hebben van een positieve attitude ten opzichte van een gezonde leefstijl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zien de voordelen van een gezonde voeding en meer bewegen - Zien het belang van voorbeeldgedrag als ouders - Zijn gemotiveerd om hun kind te steunen bij het verkrijgen van een gezondere leefstijl 	<ul style="list-style-type: none"> - Voor- en nadelen gedrag (O'Keefe, 2016). - Positieve emoties opwekken (Petty, 2003) - Relatie gedachten, gevoelens en gedrag (Beck, 1976). 	<ul style="list-style-type: none"> - Groepsgesprekken over voor- en nadelen (on)gezonde voeding en lichamelijke (in)activiteit. - Plezier staat voorop; er worden leuke activiteiten uitgevoerd. - De expliciete boodschap van LEFF is om een gezonde leefstijl aan te leren, geen dieet. - Bijeenkomst over de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag. - Het proeven van nieuwe soorten groente en fruit.
	Zien de voordelen van het op een respectvolle manier over gewicht praten.		<ul style="list-style-type: none"> - Groepsgesprek met interactieve educatie over hoe te praten over gewicht(smanagement). - Specifieke 'toon van communicatie'.

Tabel. Factor, doel, methode en aanpak LEFF, toegespitst voor ouders (vervolg).

Factor	Doel	Methode	Aanpak LEFF
Sociale steun	Het ervaren van steun door andere ouders en kinderen in het nastreven van een gezonde leefstijl voor het hele gezin.	- Mobiliseren sociale steun en verbeteren vaardigheden (Brug, 2000).	<ul style="list-style-type: none"> - Groepsproces (informele gesprekken tussen ouders in een veilige setting). - Deelnemers komen elkaar tegen in de wijk. - Kind en ouder werken samen, zoals opstellen beloningen en tijdens de gezamenlijke bijeenkomsten. - Gezinsaanpak (o.a. activiteiten voor ouders en kind samen). - De doelen en beloningstickerkaart met bijbehorende groepsbeloning. - Het bespreken van zorgen rondom (op)voeding (o.a. pesten). - Specifieke 'toon van communicatie'. - Een plan wordt opgesteld voor het behouden van contact na de tien weken LEFF. - Kinderen complimenteren ouders met successen in afsluitende bijeenkomsten.
Eigen effectiviteit	Hebben meer zelfvertrouwen in de wijze waarop zij de leefstijl van hun kind kunnen beïnvloeden	- Combinatie doelen en beloningen / oefenen / model-leren (Bandura, 1986)	<ul style="list-style-type: none"> - Na het behalen van een doel vindt beloning en succesbeleving plaats waardoor het zelfvertrouwen kan toenemen. - Opvoedondersteuning.
	Kunnen haalbare doelen stellen met bijpassende beloningen ten behoeve van een gezonde leefstijl		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie. - Groeps gesprekken met brainstorm over SMART-doelen en bijpassende beloningen. - Contract kind en ouder met een persoonlijk voeding en een beweegdoel en bijpassende beloning. - Opstellen plan met doelen voor 3 maanden na afloop LEFF
	Het verkrijgen van vaardigheden om gezonde leefstijlkeuzes te maken: <ul style="list-style-type: none"> - Kunnen gezonde voeding uitkiezen 		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie over strategieën o.a. voor gedachten en gevoelens, moeilijke situaties zoals uit eten. - Afhankelijk van de locatie; zelf koken en/of proeven van gerechten. - LEFF-stappenplan etiketten lezen - Supermarktspeurtocht.
	Het verkrijgen van vaardigheden om het gezin te ondersteunen in het maken van gezonde leefstijlkeuzes: <ul style="list-style-type: none"> - Voelen zich in staat om hun kind motiveren tot een gezondere leefstijl 		<ul style="list-style-type: none"> - Interactieve educatie over gedragstechnieken en –strategieën (m.b.t bovengenoemde thema's) - Opvoedondersteuning (o.a. op het gebied van moeilijke eters, gezinsregels en pesten). - Opstellen haalbare persoonlijke doelen en geven van passende beloningen. - Bijeenkomst gericht op voorbeeldgedrag. - Gezamenlijk oefenen met probleemanalyse t.b.v. zelfmanagement.

Bijlage 4: Toegepaste methode procesevaluatie 2014

Semigestructureerde interviews (landelijke coördinator met lokale coördinatoren)

Na afloop van de pilot zijn er eindgesprekken gevoerd tussen de landelijke coördinator en de lokale coördinatoren. De basis van deze eindgesprekken bestond uit semigestructureerde interviews, waarbij de volgende onderwerpen zijn besproken: cultuur, werving, team, materialen, uitwisseling met andere gemeenten, locatie, tijden en dagen, uitval en opkomst, kosten en tijdsinvestering, draagvlak onder partners in de wijk en toekomst.

Schriftelijke vragenlijsten (uitvoerend team)

Bij de aanmelding van gezinnen voor LEFF hebben de verwijzers of de coördinatoren een aanmeldformulier ingevuld. Wanneer er meerdere teams per gemeente waren vulden de coaches veelal de aanmeldformulieren in. In deze formulieren is informatie over de toeleiding geregistreerd.

Tijdens de bijeenkomsten houdt de coach de aanwezigheid van deelnemers bij op een hiervoor ontwikkeld formulier. Na afloop van de pilot hebben de teams (alle coaches, beweegcoaches en assistenten) evaluatievragenlijsten ingevuld. De vragenlijst bestond uit een zes open vragen en 14 gesloten vragen over LEFF, waarop ze konden aangeven het met de vraag eens of oneens te zijn (5 antwoordmogelijkheden, van helemaal mee eens tot helemaal mee oneens). De volgende onderwerpen zijn bevraagd: behandelde thema's, groeps gesprekken ouders, materialen, locatie, coördinatie, uitvoering, eventuele aanpassingen.

Schriftelijke vragenlijsten (deelnemers)

Bij aanvang en voor afsluiting van de pilot is de groei gezond check (GGC) uitgevoerd, waarbij de deelnemers onder andere een schriftelijke vragenlijst invulden. De onderwerpen die tijdens GGC1 aan bod komen zijn: medische voorgeschiedenis en persoonlijke situatie ouders. Deze vragen zijn afkomstig van MEND. Tijdens GGC1 en 2 zijn ook vragen opgenomen over de kwaliteit van leven. De generieke kwaliteit van leven is gemeten middels de PedsQL4.0 vragenlijst en de gewichtsgerelateerde kwaliteit van leven is gemeten middels de IWQOL for Kids vragenlijst. Beide vragenlijsten over de kwaliteit van leven zijn gevalideerd¹. Ook vulden deelnemers een anonieme vragenlijst in over de evaluatie m.b.t. de materialen, de besproken thema's en opzet van het programma. De vragenlijst bevatte 27 gesloten vragen waarbij de antwoordmogelijkheden in de vorm van smileys waren weergegeven en gebaseerd op een 4-puntsschaal (van heel positief tot helemaal niet positief). Voor zowel kinderen als ouders waren er daarna nog drie open vragen over persoonlijke ervaringen met LEFF.

Focusgroepen (deelnemers)

Na afloop van de pilot zijn op drie locaties in drie verschillende gemeenten focusgroepen georganiseerd met deelnemers om de verwachtingen en ervaringen met LEFF te bespreken. De focusgroepen zijn gehouden in focuswijken van gemeentes (zowel middelgrote als grote steden verdeeld over Noord-, Midden- en Zuid-Nederland), waarbij de LEFF-groepen bestonden uit deelnemers met verschillende culturele achtergronden. De focusgroep voor kinderen duurde een uur waarin onder andere gebruik is gemaakt van creatieve technieken, zoals teken- en schrijfopdrachten. Bij de ouders duurde de bijeenkomst anderhalf uur waarbij onder andere sterke en minder sterke kanten van LEFF zijn besproken. Een uitgebreid overzicht is elders beschreven (Sarti et al. 2015).

¹ Voor meer informatie over de validatieprocedure van de PedsQL4.0 vragenlijst zie <http://www.pedsq.org/PedsQL-Translation-Tables.pdf>. Voor meer informatie over de validatieprocedure van de IWQOL for Kids vragenlijst zie Wouters, E.J.M., Geenen, R., Kolotkin, R.L., Vingerhoets, A.J.J.M. Met lichaamsgewicht samenhangende kwaliteit van leven bij adolescenten. Psychometrische kwaliteit van de Nederlandse vertaling van de IWQOLKids. Tijdschr Kindergeneeskd, 2010; 78(3).