

# Eetplezier & Beweegkriebels

## Werkblad beschrijving interventie

Gebruik de HANDLEIDING bij dit werkblad

Werkblad erkenningscommissie, versie mei 2015

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



# Colofon

## Ontwikkelaar/licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Stichting Voedingscentrum Nederland  
Postadres: Postbus 85700, 2508 CK Den Haag (bezoekadres: Bezuidenhoutseweg 105)  
E-mail: info@voedingscentrum.nl  
Telefoon: 070-3068880

**Website** (van de interventie): [www.voedingscentrum.nl/eetplezier](http://www.voedingscentrum.nl/eetplezier)

## Contactpersoon

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Joke Knoppert  
E-mail : knoppert@voedingscentrum.nl  
Telefoon : 070-3068871

## Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Joke Knoppert  
Titel interventie: Eetplezier & Beweegkriebels  
Databank(en): Loket Gezond Leven  
Plaats, instituut: Den Haag, Voedingscentrum  
Datum: 2-11- 2018

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Dit werkblad wordt na erkenning, inclusief contactgegevens gepubliceerd op Loketgezondleven.nl en in indien relevant ook in de databases van onze samenwerkingspartners.

**Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit werkblad hoort.**

# Inhoud

Colofon .....	2
Inhoud .....	3
<b>Samenvatting .....</b>	<b>4</b>
<i>Korte samenvatting van de interventie</i> .....	4
Doelgroep .....	4
Doel.....	4
Aanpak.....	4
Materiaal.....	4
Onderbouwing.....	4
Onderzoek.....	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving .....</b>	<b>6</b>
Beschrijving interventie .....	6
1.1 Doelgroep.....	6
1.2 Doel.....	8
1.3 Aanpak.....	8
<b>2. Uitvoering .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Onderbouwing .....</b>	<b>14</b>
<b>4. Onderzoek .....</b>	<b>18</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering.....	18
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten .....	19
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen .....</b>	<b>20</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur .....</b>	<b>21</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld .....</b>	<b>24</b>

## Samenvatting

Eén A-4tje, max 600 woorden

### *Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden*

Eetplezier & Beweegkriebels (E&B) is een 2 uur durende workshop voor ouders van kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar over eten, bewegen en opvoeding. Doel van de workshop is om ouders inzicht te geven in de rol van voorbeeldgedrag en opvoeding, en hen te stimuleren om vaker opvoedstrategieën en opvoedpraktijken (op het gebied van eten en bewegen) toe te passen die een gezonde leefstijl bij hun kind(eren) bevorderen. Dit wordt gedaan door ouders handreikingen te geven op het gebied van eten en bewegen die helpen hun kind(eren) een gezonde leefstijl eigen te laten maken. Aan de hand van 6 verschillende thema's leren ouders wat de invloed van hun eigen eet- en beweeggedrag is op hun kinderen en krijgen zij tips en uitleg hoe zij om kunnen gaan met moeilijke opvoedsituaties.

### **Doelgroep** – max 50 woorden

E&B richt zich op ouders en verzorgers van kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar.

### **Doel** – max 50 woorden

Het hoofddoel is om ouders inzicht te geven in de rol van voorbeeldgedrag en opvoeding, en hen te stimuleren om vaker opvoedstrategieën (op het gebied van eten en bewegen) toe te passen die een gezonde leefstijl bij hun kind(eren) bevorderen en zo ook bij te dragen aan preventie van overgewicht.

### **Aanpak** – max 50 woorden

De workshop besteedt aandacht aan eten en bewegen, met opvoedondersteuning als kapstok van het geheel. De workshop geeft ouders handreikingen aan de hand van een USB-stick met filmpjes van (bekende) opvoedsituaties rondom eten en bewegen, die op uitdagende en speelse manier worden besproken onder leiding van een workshopleider.

### **Materiaal** – max 50 woorden

Het pakket E&B bestaat uit:

- Handleiding met uitgebreide uitleg over de workshop, behoeftes en achtergrondinformatie over opvoedstijlen, voeding, en beweging
- USB-stick met de filmpjes en uitleg van kinderpsycholoog Tischa Neve
- 100 flyers voor werven deelnemers
- 3 posters voor werven deelnemers

Het pakket kost € 16,90 incl. verzendkosten en is te bestellen via de webshop van het Voedingscentrum.

### **Onderbouwing** – max 150 woorden

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Ouders spelen een cruciale rol in het ontwikkelen van gezonde eet- en beweggewoonten van hun kinderen door middel van de opvoeding. Er kunnen vier opvoedstijlen onderscheiden worden die van invloed zijn op een (gezonde) ontwikkeling van kinderen. Inzicht in (effecten van) deze opvoedstijlen kan ouders helpen bij het goed aanleren van gezond eet- en beweggedrag van kinderen. Naast de verschillende opvoedstijlen, kunnen ook verschillende opvoedingspraktijken onderscheiden worden. Dit zijn gedragingen van ouders die als doel hebben om het specifieke eet- of beweggedrag van het kind te beïnvloeden. Door ouders via herkenbare situaties en de rol van ouders hierin 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 in de eet- en bewegopvoeding van hun kind(eren).

### **Onderzoek** – max 100 woorden

In 2010 en 2011 is de workshop geëvalueerd door TNO (Beltman & l'Hoir, 2012).

Het gaat hier om een proces- en effectevaluatie door middel van kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Dit onderzoek is uitvoerig beschreven in de erkenningsaanvraag in 2013.

Er zijn geen nieuwe onderzoeksgegevens beschikbaar.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

*Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.*

*Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.*

### 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?*

E&B richt zich op ouders en verzorgers van kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar. Deze ouders bereiken wij vooral via kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voorscholen. Ongeveer 2/3 van de kinderen maken gebruik van deze vorm van kinderopvang. In 2018 woonden er ongeveer 882.000 kinderen in de leeftijd van 0-5 jaar (NJI, 2018). Uitgaande van 2/3 deel van deze groep gaat het dus om ouders/verzorgers van een kleine 600.000 kinderen. Het is uiteindelijk afhankelijk van aanbod en deelname van de workshop hoeveel ouders daadwerkelijk deelnemen.

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

De workshop wordt uitgevoerd door pedagogisch medewerkers werkzaam bij peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en voorscholen. Ook (JGZ)-professionals, kindardiëtisten, gewichtsconsulenten en beweegcoaches die werken met (de ouders/verzorgers van) jonge kinderen kunnen de workshop geven.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire)doelgroep geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?*

N.v.t.

**Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Was de doelgroep betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?*

Nee, er is **niet gekozen voor een doorontwikkeling van de interventie**. Daarom is de doelgroep er ook niet bij betrokken.

De methode is eind 2017 **wel geactualiseerd**. Bij deze actualisering zijn de externe partijen betrokken die ook hebben meegewerkt aan de eerste versie. Het gaat hierbij om kinderpsychologe Tischa Neve en het Kenniscentrum Sport en Huis voor Beweging.

Enkele voorbeelden van de actualisatie zijn:

- De DVD is vervangen is door een USB-stick
- Het voedingsgedeelte is aangepast aan de nieuwe Schijf van Vijf die sinds maart 2016 is gelanceerd
- Bij de herdruk zijn de materialen (handleiding, poster, flyers, omdoos) aangepast aan de actuele huisstijl van het Voedingscentrum
- Er zijn diverse ondersteunende documenten ontwikkeld voor de workshopleiders die via de site van het Voedingscentrum zijn te vinden.

## 1.2 Doel

### Hoofddoel – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie?*

Na afloop van de workshop is het inzicht van ouders in de rol van (hun) voorbeeldgedrag als onderdeel van de opvoeding rond gezond eet- en beweeggedrag van hun kind(eren) toegenomen. Ook gebruiken zij vaker dan voor de workshop opvoedpraktijken (op gebied van eten en bewegen) die gezond eet- en beweeggedrag van hun kind(eren) bevorderen. Dit met het uiteindelijke doel bij te dragen aan de preventie van overgewicht bij jonge kinderen.

### Subdoelen – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen of subdoelgroep(en)?*

1. Ouders/verzorgers hebben na het volgen van de workshop meer *inzicht* in de invloed van hun eigen gedrag (op het gebied van eten en bewegen) op dat van hun kind(eren).
2. Ouders/verzorgers 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.
3. Ouders/verzorgers hebben na het volgen van de workshop een *grotere eigen effectiviteit* met betrekking tot het toepassen van opvoedstrategieën die bevorderlijk zijn voor gezond eet- en beweeggedrag bij hun kind(eren).

Deze subdoelen worden in de 6 thema's verder uitgewerkt. Zie daarvoor 'aan te pakken factoren'.

## 1.3 Aanpak

### Opzet van de interventie – max 200 woorden

*Hoe is de opzet van de interventie en wat is de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)?*

Voeg eventueel een schema toe als bijlage.

E&B is een éénmalige workshop van 2 uur die wordt uitgevoerd door een workshopleider. Per workshop kunnen maximaal 20 ouders deelnemen. De workshopleider maakt hierbij gebruik van de handleiding en een USB-stick met filmpjes van (bekende) opvoedsituaties rondom eten en bewegen. In de handleiding staat exact beschreven wat er nodig is voor het geven van de workshop E&B. De handleiding is ingedeeld in:

1. De voorbereiding (praktische zaken: bekend raken met de inhoud, uitnodigen ouders, voorbeeldprogramma, tips voor begeleiders)
2. De workshop (inhoud aan de hand van 6 thema's, inclusief oefeningen)
3. Afsluiting (evaluatie met workshopdeelnemers).

De kinderopvang is een setting waarbinnen de workshop E&B meer aandacht krijgt dan voorheen. De workshop wordt namelijk via het programma Gezonde Kinderopvang actief onder de aandacht gebracht van coaches Gezonde Kinderopvang en pedagogisch medewerkers om in te zetten richting ouders, als onderdeel van de integrale aanpak rond gezonde leefstijl binnen de betreffende kinderopvangorganisatie. Vanuit Gezonde Kinderopvang komen ouders op meer vlakken in aanraking met (extra) aandacht voor gezonde leefstijl binnen de kinderopvang van hun kind(eren).



De exacte inhoud van deze onderdelen wordt hieronder verder beschreven.

### **Inhoud van de interventie** – max 1200 woorden

*Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.*

*Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Vergeet niet aandacht te besteden aan de werving. Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.*

#### 1. De voorbereiding:

##### *Werving workshopleiders*

De workshopleiders worden geworven via:

- Nieuwsbrief JGZ
- Nieuwsbrief Gezonde Kinderopvang
- Professionals Nieuwsbrief Voedingscentrum
- Het Professionalgedeelte van de website waar informatie over de methode te vinden is onder: [www.voedingscentrum.nl/eetplezier](http://www.voedingscentrum.nl/eetplezier).
- De tweedaagse Train de Trainer-opleiding tot Coach Gezonde Kinderopvang\* alwaar de deelnemers (stafmedewerkers uit de kinderopvang) uitleg krijgen over de workshop E&B én het hele pakket kosteloos ontvangen.

\* Er zijn tot op heden al zo'n 500 Coaches Gezonde Kinderopvang opgeleid en ook in 2019 zullen hier weer circa 300 coaches worden getraind.

Op basis van de handleiding E&B kunnen de workshopleiders verdere invulling geven aan de organisatie van de workshop. In de handleiding krijgt men praktische tips qua locatie, benodigdheden en taken op de dag zelf.

##### *Werving ouders/verzorgers*

- Om ouders te informeren over de workshop kunnen de kant-en-klare flyers uitgedeeld worden die deel uitmaken van het E&B-pakket. De flyers kunnen aan ouders verstuurd worden of meegegeven in de tasjes van de kinderen op het kinderdagverblijf. Op de flyer kan de datum, tijd en locatie worden ingevuld.
- Ouders kunnen geattendeerd worden op de workshop via de posters die deel uitmaken van het E&B-pakket. Op de poster kan de datum, tijd en locatie worden ingevuld.
- Tot slot kan de organisatie van de workshop de volgende documenten gebruiken die aangeboden worden op de website van Voedingscentrum <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/ouderworkshop-eetplezier-en-beweegkriebels.aspx> :
  - Voorbeeld van een persbericht
  - Voorbeeldbrief naar ouders (lang)
  - Voorbeeld van een nieuwsbericht (kort).

Als er een actieve oudercommissie is, kan die ook een rol hebben om de workshop onder de aandacht te brengen. Ook wordt men in de handleiding gestimuleerd om ouders actief aan te spreken en te attenderen op de workshop.

De workshop:

De workshop begint met een welkomstspel om elkaar al bewegend in de ruimte te leren kennen.

Na het welkomstspel komen de volgende zes thema's aan bod, ondersteund door filmfragmenten: De thema's zijn:

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

De filmpjes op de USB-stick vormen de leidraad bij elk thema. De filmpjes laten verschillende gezinnen in opvoedsituaties zien. Psychologe Tischa Neve geeft tips en uitleg en coacht de gezinnen. Elk thema is op de stick uitgewerkt in één of meer fragmenten. Naar aanleiding van het fragment vindt er steeds een actie (*Aan de slag!*) plaats: bespreken, discussiëren of beweegspel. In de handleiding staat beschreven hoeveel tijd de bespreking per fragment 'mag' kosten. De workshopleider leidt het bekijken van de filmpjes door te vertellen wat de ouders gaan zien: eet- en beweegmomenten bij gezinnen met kleine kinderen. Steeds worden eerst situaties die minder goed verlopen getoond. Dan krijgen de ouders tips. Daarna zien we situaties die beter verlopen doordat de ouders de tips toepassen. Ook legt de workshopleider uit dat de filmpjes af en toe stop gezet zullen worden zodat er gelegenheid is om te praten over het onderwerp of een activiteit te doen. Ter afsluiting van de workshop wordt de ouders om feedback gevraagd op de workshop en wat zij aan informatie en tips meenemen naar huis en van plan zijn te gaan gebruiken.

## 2. Uitvoering

### Materialen – max 200 woorden

*Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?*

Materialen voor werving

- Flyers (100 stuks, maken deel uit van E&B-pakket), ook kosteloos te nabestellen
- Posters (3 stuks, maken deel uit van E&B-pakket), ook kosteloos te nabestellen
- Op de site van het Voedingscentrum zijn de volgende documenten te downloaden:
  - Voorbeeld van een persbericht,
  - Voorbeeldbrief naar ouders (lang)
  - Voorbeeld van een nieuwsbericht (kort).

Materialen voor uitvoering

- Handleiding met uitgebreide uitleg over de workshop en achtergrondinformatie over eten, bewegen en opvoedstijlen (maken deel uit van E&B-pakket)
- USB-stick met de filmpjes\* en uitleg van kinderpsycholoog Tischa Neve (maakt deel uit van E&B-pakket). Op de site van het Voedingscentrum zijn de volgende documenten te downloaden:
  - PowerPointpresentatie om te gebruiken tijdens de workshop (facultatief)
  - Samenvatting om na de workshop mee te geven aan deelnemende ouders (facultatief).

\* De filmpjes zijn niet op YouTube te zien of elders te downloaden. Dit kan het Voedingscentrum ook niet doen omdat ze de rechten voor de filmpjes niet heeft.

### Locatie en type organisatie – max 200 woorden

*Waar kan de interventie uitgevoerd worden en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren?*

De workshop kan worden gegeven op de kinderopvang, peuterspeelzaal of voorschool en bij het consultatiebureau of in een bibliotheek, buurthuis of wijkgebouw. Er is een afgesloten ruimte nodig waar de groep kan zitten maar waar ook de ruimte is om rond te lopen in verband met bepaalde beweegspellen.

### Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

*Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?*

De workshop kan gegeven worden door een pedagogisch medewerker, JGZ-verpleegkundige of (kinder)diëtist of eventuele andere enthousiaste professionals met affiniteit met opvoeding/voeding en/of beweging. De workshop staat van A tot Z beschreven in de handleiding. Wanneer de handleiding en de USB-stick gevolgd worden, dan is de workshop eenvoudig om te geven.

In de praktijk zien we dat de workshopbegeleiders veelal professionals zijn met een Mbo-opleiding (zoals pedagogisch medewerkers) of Hbo-opleiding (zoals JGZ-verpleegkundigen en diëtisten). Ook mensen met een voedings- en/of bewegingachtergrond die affiniteit hebben met deze opvoedkundige thema's kunnen de workshop geven. Denk hierbij aan een JGZ-professional, kinderdiëtist, gewichtsconsulent of beweegcoach.

**Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden *Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?*

Bij de ontwikkeling van de methode zijn landelijk erkende partijen op het gebied van voeding en beweging betrokken en heeft een ervaren kinderpsychologe de touwtjes letterlijk in handen (in de filmfragmenten). De USB-stick en alle achtergrondinformatie in de handleiding geven veel houvast aan de uitvoerders. Er zijn geen middelen voor handen om de alle afzonderlijke workshops te monitoren of evalueren.

**Randvoorwaarden** – max 200 woorden

*Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?*

Er is een uitvoerder die nodig die competent is de workshop te geven. Ook voldoende deelnemers en een geschikte ruimte zijn nodig voor een goede uitvoering van de interventie. Er moet ruimte zijn om rond te kunnen lopen en om te zitten, Verder is er een laptop of computer nodig met een beamer of een smartboard i.v.m. het afspelen van de USB-stick.

**Implementatie** – max 200 woorden

*Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.*

Tijdens de tweedaagse Train de Trainer opleiding worden stafmedewerkers tot Coach Gezonde Kinderopvang opgeleid. Al deze coaches krijgen een uitleg over de workshop en ontvangen tevens het totale pakket waarmee zij zelf de workshop kunnen gaan geven.

**Kosten** – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie? Benoem daarbij de personele (in aantallen uren) en de materiële kosten.*

De materiële kosten bestaan uit:

- De kosten van het pakket á €16,90\* (€9,95 voor het pakket zelf en €6,95 verzendkosten). Mogelijk komen hier bij het geven van veel workshops nog verzendkosten voor extra posters en flyers bij (de extra posters/flyers zijn gratis).
- De kosten voor hapjes en drankjes die tijdens de workshop kunnen worden geserveerd (optioneel; wel tips in de handleiding).
- De kosten voor eventuele huur van een locatie als de organiserende partij niet zelf beschikking heeft over een geschikte locatie.
- Personeelskosten: Uit de vorige evaluatie blijkt dat men ongeveer vier uur kwijt is aan voorbereiding. Het gaat dan om het doorlezen van de handleiding en het klaarmaken van de ruimte. De workshop zelf duurt 2 uur. Na de workshop zal men ongeveer een halfuur kwijt zijn aan opruimen. In totaal betekent dit voor de allereerste keer dus 6 ½ uur. Een volgende keer verwachte wij dat de voorbereidingsuren gehalveerd kunnen worden en zal de activiteit ca. 4 ½ uur kosten. De uren van een eventuele assistent komen hierbij. Omdat wij geen inzicht hebben in het salaris van degenen die de workshop geven, is dit niet in een concreet bedrag om te rekenen.

\* Voorheen was het pakket gratis, wat resulteerde in een hoge frequentie van bestellen. Uit analyse en nabellen bleek dat het ook werd besteld door niet relevante professionals en in de kast werd gelegd. Met de invoering van een aanschafprijs hoopt het Voedingscentrum nu alleen écht geïnteresseerden te bereiken.

### 3. Onderbouwing

#### **Probleem** – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen.*

Kinderen ontwikkelen in de eerste levensjaren gewoonten die de onder andere de basis vormen voor hun toekomstig eet- en beweeggedrag. Ouders spelen een belangrijke rol in het vormen en aanleren van die gewoonten en een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl is echter geen vanzelfsprekendheid voor veel kinderen: Kinderen hebben op steeds jongere leeftijd al overgewicht. 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). In de leeftijd van 4-11 jaar heeft 13,1% overgewicht, 3,3% daarvan heeft obesitas (RIVM, 2014-2017). Uit recente cijfers blijkt bovendien dat ongeveer de helft van de kinderen in de leeftijd van 4- 11 jaar niet voldoet aan de Beweegrichtlijnen (RIVM, 2014-2017). Overgewicht op kinderleeftijd is een voorspeller voor overgewicht op latere leeftijd (e.g., Singh et al., 2008; Whitaker et al., 1997; Wright et al., 2010). Tussen 2-6 jaar blijkt de vroegste en meest kritieke groeiperiode te zijn voor overgewicht op volwassen leeftijd (De Kroon et al., 2010). (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). Preventie van overgewicht op jonge leeftijd is dan ook noodzakelijk. Omdat jonge kinderen met betrekking tot voeding en beweging voornamelijk afhankelijk zijn van hun ouders, is het belangrijk om daarbij in eerste instantie te richten op ouders. Weinig ouders zijn zich echter bewust dat zij, van jongs af aan, juist de sleutel zijn in het gezond laten leven en het voorkomen van overgewicht bij hun kinderen, bijvoorbeeld door geven van het gezonde voorbeeld. Ook eenvoudige opvoedingsprincipes kunnen hen daarbij helpen en gunstig zijn voor het behoud van een gezond gewicht van kinderen van 0 tot 4 jaar.

#### **Oorzaken** – max 400 woorden

*Welke factoren veroorzaken het probleem of (mogelijk) risico?*

In de eerste vijf levensjaren worden de eetgewoonten ontwikkeld die een basis kunnen vormen voor toekomstige eet- en beweegpatronen (Savage et al., 2007; Spurrier et al., 2008). Voedselkeuzes kunnen vroeg in het leven gevormd worden en zich doorzetten wanneer men volwassen is (Kelder et al., 1994). Door middel van het beschikbaar stellen en toegankelijk maken van bepaald voedsel beïnvloeden ouders het eetgedrag van hun kind(eren) (Golan & Crow, 2004; Larsen et al., 2015). De ouders bepalen dan ook *wanneer, wat* en *hoeveel* eten en drinken zij hun kinderen geven (Johnson, 2000; Satter, 1995). Ten tweede speelt voorbeeldgedrag een belangrijke rol; hoe en wat eten en drinken de ouders en hoeveel bewegen zij zelf? Voorbeeldgedrag speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van voedselvoorkeuren en beweeggedrag van kinderen. Zo imiteren kinderen hun ouders bijvoorbeeld 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. Er bestaan algemene opvoedstijlen en er zijn opvoedpraktijken. Beide beïnvloeden het eetgedrag van kinderen (Gerards et al., 2016ab). Opvoedstijlen verwijzen naar *hóe* ouders hun kind opvoeden en opvoedpraktijken verwijzen naar *wát* ouders doen. De invloed van opvoedpraktijken op het gedrag van het kind kan afhangen van de opvoedstijl van de ouder (van der Horst et al., 2007). Er zijn 4 soorten opvoedstijlen: autoritaire ouders, toegevendende ouders,

verwaarlozende ouders, en gezaghebbende ouders (Baumrind, 1966; Gerards et al., 2016ab). Onderzoek laat 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). Voedingspraktijken zijn specifieke gedragingen van ouders met betrekking tot het eetgedrag van het kind en uit zich bijvoorbeeld in regels over eten en bewegen (Darling & Steinberg, 1993). Ouders kunnen het eet- en beweeggedrag en gewicht van hun kind dus via voedingspraktijken beïnvloeden (Larsen et al., 2015; Schmitz et al. 2002).

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

### **Aan te pakken factoren** – max 200 woorden

*Welke factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?*

Om de juiste opvoedpraktijken (op het gebied van eten en bewegen) toe te kunnen passen, is het belangrijk dat ouders over de juiste kennis beschikken en over voldoende vaardigheden en eigen effectiviteit om deze praktijken ook toe te kunnen passen. Dat vraagt om meer inzicht in de rol van voorbeeldgedrag en opvoeding, zie ook de subdoelen genoemd onder 1.2. Tijdens de workshop komen 6 thema's (opvoedsituaties) aan bod die ouders vaak als lastig ervaren.

Thema 1: wat kun je als ouders doen om het eten aan tafel goed vorm te geven en strijd aan tafel te voorkomen (subdoel 3).

Thema 2: wat gebeurt er als een kind niets mag en geen alternatief aangeboden krijgt (subdoel 1 en 3) en hoe kun je kinderen stimuleren in het spel (subdoel 1, 2 en 3).

Thema 3: wat is de invloed van eigen (negatieve) gedrag van ouders op hun kind(eren) (subdoel 1 en 2).

Thema 4: wat is het effect van belonen en straffen met snoep en frisdrank (subdoel 1 en 2) en hoe beloon je op een positieve manier met bewegen (subdoel 1, 2 en 3).

Thema 5: televisiekijkgedrag van kinderen en bewust worden van het feit dat beeldschermgebruik regels nodig heeft (subdoel 2 en 3).

Thema 6: nadenken over creatieve oplossingen om kinderen te betrekken bij het (bereiden van) eten, het doen van boodschappen, en het stimuleren van spel- en beweeggedrag (subdoel 2 en 3).

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

### **Verantwoording** – max 1000 woorden

*Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.*

Jonge kinderen en hun ouders zijn een belangrijke doelgroep bij overgewichtpreventie (Gezondheidsraad, 2003). Jong ouderschap is daarbij 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 workshop richt zich daarom specifiek op ouders met kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar. Deze groep is goed te bereiken via de kinderopvang.

In de workshop spelen we in op de determinanten kennis, eigen-effectiviteit, en vaardigheden. Het gaat hierbij specifiek om meer kennis en inzicht in praktijken die passen binnen een gezaghebbende 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 de capaciteiten bezitten om die positieve praktijken toe te kunnen 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.

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). Deze vorm van leren ('modeling') is een geschikte algemene methode die voor alle gedragsdeterminanten toepasbaar is (Bartholomew, et al., 2011). Tevens wordt er gebruik gemaakt van verbale overtuigingskracht om ouders te laten zien dat zij bepaalde capaciteiten bezitten om de juiste praktijken toe te passen. Ook deze strategie is gebaseerd op de sociaal leren theorie van Bandura. Deze theorie is in Eetplezier & Bewegiekriebels verder uitgewerkt door het inzetten van rolmodellen. De ouders die te zien zijn in de filmpjes 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. We laten de deelnemers aan de bijeenkomst ook zien hoe zij als ouders het gezonde voorbeeld voor hun kind kunnen zijn. Dit is uitgewerkt in de vorm van filmbeelden met real life situaties van het opvoedprogramma 'Schatjes'. Uit dit programma 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 filmbeelden 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. De ouders leren ook van elkaars ervaringen die gedeeld worden.

Uit onderzoek blijkt bovendien 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). Het zelfvertrouwen van ouders kan dus richting geven aan de leefstijl van het kind en daarmee het risico op gewichtsproblemen bij kind beïnvloeden (West, Morawska, & Joughin, 2010). De insteek van de workshop is dan ook om ouders te laten zien dat zij de capaciteiten bezitten om positieve opvoedingspraktijken toe te passen. Voorbeelden daarvan zijn het niet gebruiken van eten om te belonen en geen aandacht geven aan negatief gedrag aan tafel. Door de hele workshop heen is het toepassen en bevorderen van de gezaghebbende opvoedstijl verweven. Deze opvoedstijl is daarmee het uitgangspunt van de workshop. De opvoedstijl is voornamelijk terug te zien in de beelden waarin deelnemers zien hoe het ook anders kan, maar ook in de tips die Tischa Neve geeft.

Door in de workshop de juiste ouderschapspraktijken te laten zien (gerelateerd aan de hierboven beschreven belangrijke determinanten), leren deelnemende ouders hoe zij kunnen bijdragen aan het aanleren van een gezonde leefstijl van hun kind. Het bevorderen van de gezaghebbende opvoedstijl verkleint de kans op overgewicht (Sleddens et al., 2011) en is effectief gebleken bij overgewichtpreventie en behandeling (Gerards et al., 2011). Kortom, 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.



*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.

#### Doel en type onderzoek:

In 2010 en 2011 is de workshop door TNO geëvalueerd. Hierna is geen nieuw onderzoek meer uitgevoerd.

a) Beltman, M., & l'Hoir, M. P. (2012). Evaluatie van de train-de-trainer en scholing betreffende Eetplezier & Beweegkriebels. TNO-rapport.

b) Het gaat hier om een proces- en effectevaluatie door middel van kwantitatief en kwalitatief onderzoek.

c) De belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek zijn:

- *Algemeen:* 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 ervoor staat. De workshop kreeg gemiddeld een 7,7 (op een schaal van 1-10).
- *Materialen:* Meer dan driekwart (78%) gaf aan gebruik te hebben gemaakt van de poster. 70% had de flyers gebruikt. Gemiddeld gaven workshopleiders de filmpjes 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.
- *Workshop:* De meeste onderwerpen vond men makkelijk om te bespreken. Beeldschermgebruik werd het meest genoemd als moeilijk bespreekbaar. 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%).

#### *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. Driekwart was van mening dat ook de vaders de workshop zouden moeten volgen (78%). Van de deelnemers gaf 70% aan geen onderwerpen te hebben gemist. De meeste respondenten gaven aan dat de onderwerpen hen aanspraken.

**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. 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. 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.

### **Bereik**

Vanaf de start zijn er in totaal 1747 workshops besteld (check via bestelsysteem op 25/10/2018). Een gedeelte hiervan betreft het pakket in de nieuwe vormgeving dat sinds januari 2018 te bestellen is.

Uit de bevindingen van het onderzoek bij de eerste versie bleek dat er behoefte was aan ondersteunende materialen voor de workshopleider. Dit is nu gerealiseerd in de vorm van een voorbeeldpersbericht, voorbeeldbrief/mail, voorbeeldtekst voor nieuwsbrief, PowerPointpresentatie en samenvatting om mee te geven aan de deelnemers. Alles is te downloaden vanaf de professionalssite van het Voedingscentrum, zie: [www.voedingscentrum.nl/eetplezier](http://www.voedingscentrum.nl/eetplezier).

## **4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten** – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave
- b) Het type onderzoek, de meetinstrumenten en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

*Let op: dit onderdeel (4.2) hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op de niveaus ‘Goed beschreven’ en ‘Goed onderbouwd’.*

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

*Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.*

Max 250 woorden

Werkzame elementen zijn:

- De herkenbaarheid van de verschillende gezinssituaties voor de ouders
- De interactieve insteek; door de onderlinge uitwisseling van ervaringen leren ouders ook van elkaar
- De sfeer die ontstaat bij de workshops waarbij de ouders ook hun eigen ervaringen kunnen en durven te vertellen
- Dat de ouders ontdekken dat ze al veel goed doen
- Dat de ouders tips krijgen die gemakkelijk thuis uit te voeren zijn
- Dat de ouders ideeën opdoen hoe ze met kleine aanpassingen ongewenst gedrag van hun kinderen kunnen veranderen
- Dit alles een bijdrage levert aan het versterken van hun gevoel van eigen effectiviteit.

Deze werkzame elementen kwamen naar voren bij evaluatie van de eerste versie van de methode. Aangezien er geen structurele aanpassingen zijn gedaan aan de methode, zullen de werkzame elementen nu niet anders zijn.

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

## 6. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

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.

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., Beltman, M., Bruil, J., Dijkstra, N. & Engelberts, A. (2008). Overgewicht en obesitas bij jonge kinderen (0-4 jaar): gedrag en opvattingen van ouders. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 152, 324-330.

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

De Kroon, M. L., Renders, C. M., Van Wouwe, J. P., Van, B. S. & HiraSing, R. A. (2010b). The Terneuzen birth cohort: BMI changes between 2 and 6 years correlate strongest with adult overweight. *PLoSOne*, 5, e9155.

Gerards, S.M.P.L., Niermann, C., Gevers, D.W.M., Eussen, N., & Kremers, S.P.J. (2016a). Context matters! The relationship between mother-reported family nutrition climate, general parenting, food parenting practices and children's BMI. *BMC Public Health*, 16, 1018.

Gerards, S.M.P.L., et al. (2016b). Opvoeding als determinant van overgewicht bij kinderen. In: Brug, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (Eds.). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: Gorcum B.V

Gerards, S.M.P.L., Sleddens, E.F.C. et al. (2011). Interventions addressing general parenting to prevent or treat childhood obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, s3.

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. *Nutrition Reviews*, 62, 39-50.

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

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.

Johnson, S. L. (2000). Improving preschoolers' self-regulation of energy intake. *Pediatrics*, 106, 1429-1435.

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

Larsen, J.K., Hermans, R. C.J., Sleddens, EFC., Engels, RCME., Fisher, J.O., Kremers, SPJ. (2015). How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite*, 89, 246-257.

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.

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

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

NJI 2018. Cijfers over Jeugd en Opvoeding.

<https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Jeugd---algemeen>

<https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Overzicht-van-het-jeugdstelsel-Kinderopvang#toelichting1>

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

RIVM 2014-2017. Leefstijlmonitor. <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sport-en-bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#!node-beweegrichtlijnen>

RIVM 2014-2017. Leefstijlmonitor. <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/overgewicht-jongeren>

Satter, E. (1995). Feeding dynamics. Helping children to eat well. *Journal of Pediatric Health Care*, 9, 178-184

Savage, J.S., Fisher, J.O. , & Birch, L.L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35, 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. *Preventive Medicine*, 34, 266-278.

Singh, A.S., Mulder, C., Twisk, J.W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M.J. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. *Obesity Reviews*, 9, 474-488.

Sleddens, E.F., Gerards, S.M., Thijs, C., de Vries, N. K., & Kremers, S.P. (2011). General parenting, childhood overweight and obesity-inducing behaviors: a review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, 12-27.

Spurrier, N.J., Magarey, A.M., Golley, R., Curnow, F., & Sawyer, M. G. (2008). Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of pre-school children: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:31.

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, 171-181.

Van der Horst, K., Kremers, S.P., Ferreira, I., Singh, A., Oenema, A., & Brug, J. Perceived parenting style and practices and the consumption of sugar-sweetened beverages by adolescents. *Health Education Research*, 22, 295-304.

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

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*.

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*, 4, 266-273.

West, F., Morawska, A., & Joughin, K. (2010). The Lifestyle Behaviour Checklist: evaluation of the factor structure. *Child: Care, Health and Development*, 36, 508-515.

Whitaker, R. C., Wright, J. A., Pepe, M. S., Seidel, K. D. & Dietz, W. H. (1997). Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *New England Journal of Medicine*, 337, 869-873.

Wright, C. M., Emmett, P. M., Ness, A. R., Reilly, J. J. & Sherriff, A. (2010). Tracking of obesity and body fatness through mid-childhood. *Archives of Disease in Childhood*, 95, 612-617.

Zecevic, C.A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*, 2010:2010 468526.

## 7. Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

Niet beschikbaar.