S C R I P T I E

GEZOND OPGROEIEN

EEN ONDERZOEK NAAR DE INTERVENTIE GROENTE HAPJES IN 10 STAPJES EN DE BEVORDERING VAN GROENTE LEREN ETEN BIJ JONGE KINDEREN BINNEN DE REGIO ZAANSTREEK-WATERLAND

Melanie Eichelsheim
500769134
project nr. 2021129

GGD Zaanstreek- Waterland

Hogeschool van Amsterdam
Bacheloropleiding Voeding en diëtetiek

04-01-2021

Zaanstreek-Waterland

Hogeschool van Amsterdam

Gezond opgroeien

Versie 1

Auteur: Melanie Eichelsheim
Studentnummer: 500769134
Email: melanie.eichelsheim@hva.nl
Projectnummer: 2021129

Opdrachtgever:
GGD Zaanstreek- Waterland

Praktijkbegeleider:
Annelijn de Ligt
Project coördinator Gezond Opgroeien

Docentbegeleider:
Anouk van der Steen

VOORWOORD

Voor u ligt mijn scriptie in het kader van de opleiding Voeding en Diëtetiek gevolgd aan de Hogeschool van Amsterdam. De focus van deze scriptie ligt bij het gezond opgroeien van jonge kinderen. Het schrijven van deze scriptie bood mij de mogelijkheid om breder te kijken naar de middelen die nodig zijn om gezond op te groeien. De interesse in het geven van groente bij jonge kinderen werd groter naar mate het onderzoek verder verliep.

Het schrijven van mijn scriptie heb ik als een zeer leerzame periode ervaren. Ik wil om deze reden dan ook een aantal mensen bedanken die hebben bijgedragen aan de totstandbrenging hiervan. Allereerst wil ik mijn docent begeleider Anouk van der Steen bedanken. Dankzij haar goede begeleiding en heldere feedback heeft zij mij geholpen de juiste keuzes te maken tijdens het maken van de scriptie. Hier ben ik haar zeer dankbaar voor. Tevens wil ik mijn praktijkbegeleider Annelijn de Ligt bedanken voor haar enthousiaste begeleiding vanuit de praktijk. Als ik ergens tegen aan liep stond zij altijd klaar om de ondersteuning te bieden die ik nodig had. Ook wil ik alle medewerkers binnen de GGD Zaanstreek- Waterland en alle respondenten uit het onderzoek bedanken die hebben mee geholpen om dit onderzoek mogelijk te maken.

Haarlem, Januari 2021

Melanie Eichelsheim

SAMENVATTING

Overgewicht onder jonge kinderen is een steeds vaker voorkomend probleem. Kinderen spelen een grote rol bij de preventie van overgewicht. Hierdoor is er de opdracht gegeven vanuit de GGD Zaanstreek- Waterland om te evalueren of de interventie groentje hapjes in 10 stapjes de groente inname onder jonge kinderen kan bevorderen. Het doel van dit onderzoek is om te kijken of de interventie en hulpmiddelen een positieve invloed hebben op het gebied van groente leren eten bij jonge kinderen. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: Wat is het effect van de interventie groente hapjes in 10 stapjes bij de bevordering van groente leren eten bij jonge kinderen binnen de regio Zaanstreek-Waterland?

Om antwoord te geven op de vraag zijn er een aantal onderzoeksmethodes gebruikt. Zo is er een kwalitatief evaluatie onderzoek gedaan bij 10 ouders in gemeente Landsmeer om te kijken naar de interventie groente hapjes in 10 stapjes. Tevens is er een enquête gehouden onder de ouders binnen Zaanstreek- Waterland om te kijken welke wensen en hulpmiddelen zij graag willen voor het geven van groente aan hun kind. Ook wordt er gekeken wat een geschikte interventie voor peuters kan zijn ter bevordering van de groente inname. Dit allen draagt bij aan een vergroting van preventie van overgewicht bij kinderen.

Uit het evaluatie onderzoek is gebleken dat de ouders de interventie als nuttig, informatief en motiverend ervaren. Op basis hiervan wordt aanbevolen om de interventie groente hapjes in 10 stapjes mogelijk de groente inname bevorderd bij jonge kinderen binnen de regio Zaanstreek- Waterland. Tevens wordt er aanbevolen om een nieuwe interventie voor peuters te startten door middel van een interactieve poster en boekje met tips voor de ouders.

Trefwoorden: preventie overgewicht, GGD Zaanstreek- Waterland, gezond opgroeien, groente hapjes in 10 stapjes

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD **3**

SAMENVATTING **4**

INHOUDSOPGAVE **5**

1. INLEIDING **6**

2. METHODE **9**

2.1 De doelgroep en werving 10
2.2 Evaluatieonderzoek groente hapjes in 10 stapjes. 10
2.3 enquête Behoefte vanuit de ouders in kaart brengen 12

3. RESULTATEN **13**

3.1 Wat is de toegevoegde waarde van de interventie groente hapjes in 10 stapjes (evaluatie van de interventie). 13
3.1.1 Nulmeting groente hapjes in 10 stapjes *13*
3.1.2 Welke factoren spelen een rol bij het geven van groente *14*
3.1.3 Manier van informatie krijgen over gezonde voeding *14*
3.1.4 Nameting evaluatie interventie "Groente hapjes in 10 stapjes" *15*
3.2 Enquête Wat hebben de ouders zelf nodig ter bevordering van het geven van groenten aan hun kind binnen regio Zaanstreek- Waterland 16
3.2.1 Wat is een geschikte interventie voor peuters om hen een gezondere leefstijl te introduceren? *18*

4. DISCUSSIE **19**

5. CONCLUSIE **22**

6. AANBEVELINGEN **23**

7. LITERATUURVERWIJZINGEN **24**

8. BIJLAGEN **26**

Bijlage 1 Groente hapjes in 10 stapjes pakket 26
Bijlage 2 vragenlijst nulmeting 27
Bijlage 3 vragenlijst nameting 29
Bijlage 4 Brainstorm moment professional 30
Bijlage 5 enquete vragen wensen en behoefte vanuit de ouders 31
Bijlage 6 samenvatting interviews vanuit de nameting 33
Bijlage 7 resultaten enquête wensen behoefte vanuit de ouders 36

1. INLEIDING

Overgewicht is een veelvoorkomend probleem onder de Nederlandse bevolking. Ongeveer de helft van de volwassenen is te zwaar. Zo had in 2019 50,1% van de Nederlanders van 18 jaar of ouder matig of ernstig overgewicht (1). Van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar had 13,2% overgewicht (2). Binnen de regio Zaanstreek Waterland is 51,4% van de inwoners te zwaar (3). Kinderen en jongeren spelen een belangrijke rol in de preventie van overgewicht (4). Overgewicht verhoogt het risico op ernstige chronische ziektes zoals, Diabetes type 2 en hart- en vaat ziekten. Obesitas op jonge leeftijd is gerelateerd aan obesitas op volwassen leeftijd. Daarom is het voorkomen van overgewicht vanaf jonge leeftijd een belangrijk thema (5). Naast Diabetes type 2 en hart- en vaatziekten is er een verhoogd risico op andere aandoeningen zoals, ademhalingsproblemen, orthopedische complicaties, vruchtbaarheidsproblemen etc. Ook psychische aandoeningen kunnen het gevolg zijn van overgewicht op latere leeftijd. Dit kan zich uiten in gedragsproblemen, een negatief zelfbeeld hebben, emotionele problemen en depressie (5).
Als de preventie van overgewicht afneemt, neemt het aantal kinderen met overgewicht toe.

Groente eten is bevorderlijk voor de gezondheid. Groente levert namelijk belangrijke voedingsstoffen aan het lichaam, zoals vitaminen, minderalen en voedingsvezels. Het eten van groente hangt samen met een lagere risico op hart- en vaatziekte en beroerte (6). Ook hangt het eten van groente samen met een verlaagde kans op darmkanker en diabetes type 2 (6). Het is bewezen dat het vroeg introduceren van groenten bij kinderen onder de twee jaar, de smaak van groenten verbetert en dat het de kans op het veel eten van groente op een latere leeftijd verhoogd (7). Het vermogen om smaak waar te nemen begint al in een zeer vroeg stadium, namelijk in de baarmoeder en vanuit moedermelk. Zowel vruchtwater als moedermelk bevatten moleculen die zijn afgeleid van het dieet van de moeder (8). Deze vroege ervaring met verschillende smaken dient als basis voor de voortdurende ontwikkeling van de voedselvoorkeuren gedurende de levensjaren. Deze voorkeuren worden verder gevormd door het samenspel van sociale, biologische en omgevingsfactoren. Bij de leeftijd van 4 maanden vertonen de baby's vaak voorkeuren naar zoete smaken en hebben een afkeer naar smaken als zuur en bitter. Deze voorkeuren kunnen worden beïnvloed door herhaalde blootstelling aan nieuwe smaken. Door een positieve en ondersteunende omgeving te creëren voor de baby kan dit de acceptatie voor de nieuwe smaak positief beïnvloeden. Door een negatieve en niet ondersteunende omgeving te creëren, is er kans dat het kind op een latere leeftijd een afkeer krijgt voor het voedsel dat hem werd aangeboden. Naarmate de leeftijd stijgt hoe meer de invloed vanuit de omgeving (zoals leeftijdsgenoten en beschikbaarheid van het voedsel) stijgt.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente is voor kinderen van 1 t/m 3 jaar vastgesteld tussen de 50 en 100 gram per dag (9). Vanuit de GGD Zaanstreek-Waterland is er onderzoek gedaan naar het huidig aantal kinderen dat dagelijks groente eet. Hieruit is gebleken dat 44% van de kinderen met een leeftijd van 0-4 jaar niet dagelijks groente eet. 56% van deze doelgroep doet dat wel (10). Hieruit is ook gebleken dat deze kinderen minder dan 5 dagen per week groente eten. 88% van de kinderen met een leeftijd tussen de 0-4 jaar eten minder dan 5 dagen per week groente (11). Binnen de regio Zaanstreek- Waterland is bekend dat 11% van de kinderen met een leeftijd van 3-5 jaar overgewicht heeft (12). Er is een landelijk gemiddelde berekend over de hoeveelheid groente die kinderen met een leeftijd van 4 tot 12 jaar eten. Maar 33% van de kinderen voldoet aan de norm voor het eten van groente (13).

Binnen de regio Zaanstreek- Waterland is een project van start gegaan, genaamd project Gezond Opgroeien in Zaanstreek-Waterland. Het projectteam richt zich op twee onderdelen. Als eerst zetten zij zich in op een collectieve preventie. Namelijk een gezondere leefomgeving creëren voor alle kinderen van 0-18 en hun ouders in de deelnemende gemeenten. Een omgeving die uitnodigt tot een gezondere leefstijl, zoals gezonder eten, meer bewegen en buiten spelen. Ten tweede gaat het om de juiste zorg en ondersteuning leveren voor kinderen met overgewicht en obesitas volgens het landelijk model ketenaanpak. Het model ketenaanpak beschrijft een geheel zijnde aanpak voor passende zorg en ondersteuning voor kinderen. JOGG is een van de verbonden partijen hier aan. Het programma jongeren op gezond gewicht (JOGG) is een initiatief wat is opgezet voor het stimuleren van een gezonde jeugd in een gezonde omgeving. De JOGG- aanpak richt zich veelal op wijken waar overgewicht onder de jongeren het hoogst is. Er zijn in totaal al 145 gemeentes die deelnemen aan het programma. De visie van JOGG is dan ook dat een gezonde jeugd begint bij een gezonde omgeving. Zo zijn er al een aantal themacampagnes die de gezondheid van de kinderen bevorderen zoals, “Groente… zet je tanden erin!”, “Gratis bewegen” en “Drinkwater”. De nog steeds stijgende prevalentie en de moeilijke behandelbaarheid maken dat preventie, signalering en advisering van overgewicht in een vroeg stadium van grootbelang zijn.

In dit onderzoek wordt er een evaluatie onderzoek gedaan naar de interventie “Groente hapjes in 10 stapjes” om baby’s te laten wennen aan de smaak van groenten. Deze interventie valt onder de themacampagne “Groente… zet je tanden erin!”. De interventie wordt in verschillende gemeentes al gebruikt. Echter is deze nog niet ingezet in de gemeente Zaanstreek- Waterland. Om te kijken of deze interventie een positieve bijdrage kan leveren aan het project gezond opgroeien wordt deze interventie geëvalueerd. De GGD Zaanstreek-Waterland is vooral geïnteresseerd in het effect van de interventie op de inname van groente bij jonge kinderen en de bewustwording van ouders. Bij de interventie “groente hapjes in 10 stapjes” zit een standaard stappenkaart en advies voor de ouders. Daarnaast wordt gekeken of het toevoegen van een hulpmiddel voor de bereiding van groentehapjes een duidelijke meerwaarde heeft. Het hulpmiddel is namelijk een bakje waarin de ouders de verschillende groenten in kunnen bewaren. Dit zorgt ervoor dat de groentehapjes voorbereid zijn en klaarstaan voor gebruik. Dit kan een efficiënte werking hebben omdat het veel tijd bespaard om elke dag een groentehapje te maken.

De GGD Zaanstreek- Waterland heeft aangegeven een soort gelijke interventie te willen opzetten voor peuters. De eerste vijf levensjaren zijn een tijd van snelle fysieke groei en verandering, en zijn de jaren waarin zich eetgedrag ontwikkelt dat als basis kan dienen voor toekomstige eetpatronen (14). Tijdens deze vroege jaren leren kinderen wat, wanneer en hoeveel ze moeten eten op basis van de overdracht van culturele en familiale overtuigingen, attitudes en gewoonten rond eten en eten. Door een leuke interactieve interventie te bedenken voor peuters, zou dit een positief effect kunnen hebben om het eten van groente te bevorderen.

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt dan ook als volgt: Wat is het effect van de interventie groente hapjes in 10 stapjes bij de bevordering van groente leren eten bij jonge kinderen binnen de regio Zaanstreek- Waterland? Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn er de volgende deelvragen opgesteld:

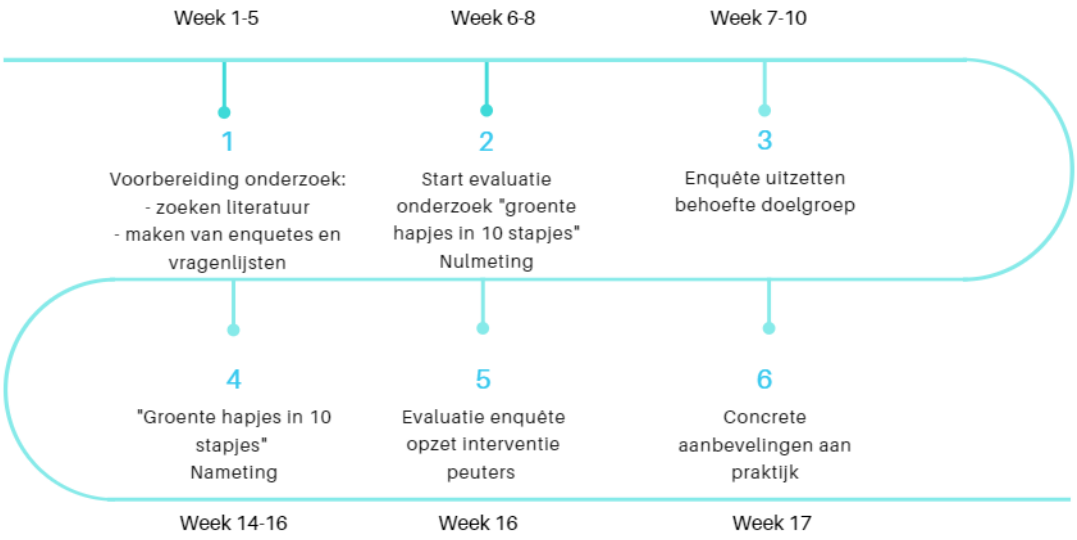
- Wat is de toegevoegde waarde van de interventie groente hapjes in 10 stapjes (evaluatie van de interventie)?
- Wat hebben de ouders zelf nodig ter bevordering van het geven van groenten aan hun kind binnen regio Zaanstreek- Waterland?
- Wat is een geschikte interventie voor peuters om hen een gezondere leefstijl te introduceren?

2. METHODE

Bij dit onderzoek is gebruik gemaakt van verschillende methoden.
Allereerst is er een kwalitatief evaluatie onderzoek gehouden naar de interventie groente hapjes in 10 stapjes. Het is belangrijk om in kaart te brengen wat de doelgroep van de interventie vindt, zodat deze bij positieve uitkomst kan worden ingezet in heel Zaanstreek-Waterland. Ten tweede wordt de behoefte vanuit de ouders met betrekking tot het geven van groente aan hun kind in kaart gebracht. Er wordt gekeken naar wat de ouders zelf nodig hebben ter ondersteuning van het geven van groente bij hun peuter. Ten derde wordt geëvalueerd welke specifieke ondersteuning ouders nodig hebben naar aanleiding vanuit de resultaten van de enquête en wat een geschikte interventie voor peuters zou kunnen zijn.

Deelvraag	**Methode**
Wat is de toegevoegde waarde van de interventie groente hapjes in 10 stapjes (evaluatie van de interventie)	Evaluatie onderzoek - Voor- en nameting aan de hand van een gestructureerde vragenlijst
Wat hebben de ouders zelf nodig ter bevordering van het geven van groenten aan hun kind binnen regio Zaanstreek-Waterland	Gesprek met professional - Brainstorm moment met professional om de enquête vragen te maken Enquête - Uitgezet in gemeente Zaanstreek-Waterland
Wat is een geschikte interventie voor peuters om hen een gezondere leefstijl te introduceren?	Evaluatie en aanbevelingen naar aanleiding van de enquêtes - Hierbij wordt ook gekeken welke specifieke ondersteuning de ouders nodig hebben voor het geven van groente aan hun peuter.

Voor een duidelijk overzicht is de volgende tijdlijn gevisualiseerd:



Bij een aantal methodes is aangegeven of deze voorafgaand is getest bij de denktank van de GGD Zaanstreek- Waterland. De denktank bestaat uit 6 ouders die betrokken zijn bij het meedenken over bijvoorbeeld bepaalde maatschappelijke problemen. De enquêtes die gebruikt zijn voor dit onderzoek zijn dan ook voorafgaand besproken met de denktank. Er is een bijeenkomst georganiseerd waar de belangrijkste aspecten van een enquête besproken werden. Namelijk in welke vorm de vragen worden gesteld, het aantal vragen, duur van de enquête etc.

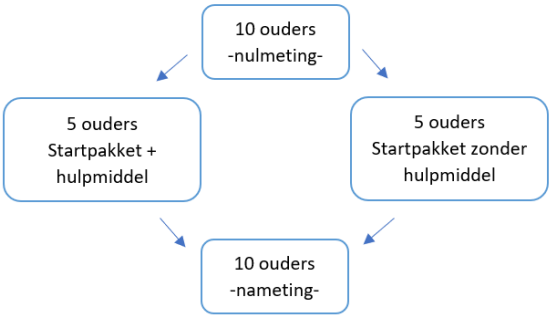
2.1 DE DOELGROEP EN WERVING

De doelgroep voor het gehele onderzoek betreft ouders met kinderen van een leeftijd tussen de 0 en 4 jaar. Al deze ouders zijn woonachtig in de streek Zaanstreek- Waterland. De ouders die meedoen aan het evaluatie onderzoek groente hapjes in 10 stapjes wonen allen in Landsmeer. Ook zijn al deze ouders geregistreerd bij het consultatiebureau Landsmeer. Deze ouders hebben allen bij start van het onderzoek een kind van 3 maanden oud. Bij het vervolg interview heeft het kind een leeftijd tussen de 4 en 5 maanden. De anonimiteit van de vragenlijsten worden zorgvuldig gewaarborgd. De ouders hebben ingestemd mee te doen aan het onderzoek, en hebben daarbij hun telefoonnummer achtergelaten. Er is zorgvuldig omgegaan met deze informatie, en deze is dan ook na afloop van het onderzoek vernietigd. De ouders die de enquête hebben ingevuld om de behoefte en wensen met betrekking tot het geven van groente aan hun kind in kaart te brengen zijn ook alle wonend in Zaanstreek-Waterland. De eis die werd gesteld is dat de ouders een kind hebben met een leeftijd tussen de 1,5 en 4 jaar (peuterleeftijd). Hierbij is geen onderscheid gemaakt in afkomst, inkomsten, opleiding en gezinssamenstelling.

2.2 EVALUATIEONDERZOEK GROENTE HAPJES IN 10 STAPJES.

Om het evaluatieonderzoek uit te voeren is er gebruik gemaakt van een kwalitatief onderzoek. Het kwalitatieve onderzoek kijkt naar de waarnemingen en meningen van de doelgroep. De specifieke doelgroep voor het evaluatie onderzoek zijn de ouders van jonge kinderen met een leeftijd tussen de 3 en 6 maanden. Op consultatiebureau Landsmeer is een vragenlijst uitgedeeld aan ouders die voor hun drie maanden afspraak kwamen. Er is gekozen voor locatie Landsmeer, omdat de GGD met name deze locatie wilde inzetten voor het evaluatieonderzoek. Consultatiebureau Landsmeer bood de mogelijkheid en de ruimte om deze evaluatie uit te voeren. De streefwaarde voor het aantal respondenten zijn 10 ouders. De reden voor het gekozen aantal respondenten is dat dit een homogene onderzoeksgroep is. Het is namelijk belangrijk om te achterhalen wat hun opinie en ervaringen zijn ten opzichte van de interventie. Bij een hoger aantal dan 10 respondenten is het mogelijk dat er snel theoretische saturatie optreedt, hier door is er voor gekozen om niet meer dan 10 respondenten te gebruiken. In de wachtkamer is er bij 10 ouders voordat het 3 maanden consult plaatsvond de vragenlijst met het startpakket van de interventie groente hapjes in 10 stapjes gegeven. Doordat er enkel op één locatie binnen Zaanstreek- Waterland de evaluatie kon worden uitgevoerd, was het van belang dat er tenminste 10 ouders mee wilde doen aan de evaluatie om zo genoeg meningen en ervaringen te evalueren. De vragenlijst is ingevuld door alle ouders (N=10). Aan al deze ouders is een startpakket meegegeven van de interventie, in dit startpakket zat een stappenkaart en informatie boekje (bijlage 1). Bij de helft van de ouders (N=5) is er nog een extra hulpmiddel meegegeven. Dit betreft een bakje met vakjes waar de groente hapjes in kunnen worden bewaard, om te kijken of dit de ervaringen positief bevorderd.
De vragenlijst die alle ouders hebben ingevuld betrof 7 meerkeuze vragen en had een tijd van maximaal 5 minuten om in te vullen (bijlage 2).

Het doel van de nulmeting is om een aantal zaken vast te stellen.
Zo wordt er inzicht gecreëerd over de huidige situatie, zoals hoe vaak de ouders zelf groente eten en of hoe belangrijk zij het vinden dat hun kind goed groente leert eten. Door de nulmeting kunnen er concrete aanknopingspunten worden bepaald. Zoals de factoren die kunnen spelen bij het geven van de groente en waar de ouders het liefst informatie vandaag willen hebben.
De vragenlijsten zijn alle op papier ingevuld. Alle 10 ouders die de vragenlijst hadden ingevuld kregen een startpakket mee van de interventie groente hapjes in 10 stapjes, waarbij de helft van de ouders deze interventie testen met een hulpmiddel en de andere helft zonder hulpmiddel (afbeelding 1).



(Afbeelding 1: weergaven verdeling evaluatie respondenten)

De antwoorden op de vragenlijsten zijn verwerkt en geanalyseerd met behulp van een spreidingsdiagram. Met deze uitkomsten wordt er gekeken of er een verband is tussen het aantal dagen dat de ouders zelf groente eten en het vertrouwen dat het kind goed groente leert eten. Deze uitkomsten zijn belangrijk om te meten .

Na 2 maanden zijn deze ouders opgebeld en is er een telefonisch interview gehouden. De gestructureerde vragenlijst werd telefonisch gehouden en had een duur van ongeveer 5 minuten (bijlage 3). De resultaten zijn samengevat en zijn omschreven in het hoofdstuk 3.1.4
Nameting evaluatie interventie “Groente hapjes in 10 stapjes”
In deze nameting werden vragen gesteld over de tevredenheid over het geven van de groente hapjes in de afgelopen 2 maanden, of de stappenkaart is gebruikt, waar zij de laatste periode van 2 maanden informatie vandaan hebben gehaald en of zij bij het consultatiebureau terecht konden met eventuele vragen.
Teven werden er verschillende vragen gesteld afhankelijk of de ouders het hulpmiddel ter beschikking hadden. Zo werd er gevraagd hoe het gebruik verliep van het bakje, zaten er voordelen en of nadelen aan en of het bakje tijd heeft bespaard m.b.t. het klaarmaken van de groente hapjes. Bij de ouders die geen hulpmiddel hadden werd er gevraagd hoe zij het zouden vinden om deze wel tot hun beschikken te hebben gehad. Ook werd er gevraagd hoe zij de groentehapjes voorbereidden en hoeveel tijd zij hieraan kwijt waren. Vervolgens is er een spreidingsdiagram gemaakt om een mogelijke correlatie tussen het vertrouwen wat zij hadden in het geven van groente aan hun baby (vanuit de nulmeting) en het cijfer (schaal 1 t/m 5) van hoe het geven van de groente ging. Dit is belangrijk om te meten om zo het mogelijke verband van de invloed en motivatie vanuit de ouders weer te geven.
Deze nameting is bepalend voor de inzetbaarheid van de interventie. Aan de hand van de resultaten wordt er een advies opgesteld aan de GGD Zaanstreek- Waterland of het inzetten van de interventie toegevoegde waarde heeft.

2.3 ENQUÊTE BEHOEFTE VANUIT DE OUDERS IN KAART BRENGEN

Om de behoefte vanuit de ouders in kaart te brengen over wat zij precies nodig hebben om hun peuter goed groente te laten eten, is er een kwantitatief onderzoek gedaan. Om te kunnen meten wat de behoefte is vanuit de ouders is er een enquête verspreid. De vragen in deze enquête zijn in samenwerking gemaakt met pedagogisch adviseur en centrale zorgverlener Zeliha Yurdagülen. Er is een brainstorm moment gehouden met Zeliha (bijlage 4). In dit gesprek is besproken welke aspecten zij zelf in de praktijk naar voren ziet komen waar de ouders tegen aanlopen bij het geven van groente aan hun peuter. Aan de hand van deze informatie zijn de vragen van de enquête opgesteld. Zeliha heeft aangegeven dat de ouders zelf vaak niet bewust zijn van hun eigen eetgedrag. Om deze reden zijn er een aantal vragen gesteld waaruit het kennisniveau van de ouders kort wordt gepeild. Zoals hoe vaak de ouders zelf groente eten, of zij bekend zijn met de schijf van vijf en er werden een aantal producten getoond waarvan de ouders moesten beoordelen of deze gezond zijn. Vervolgens zijn de vragen voorafgaand het verspreiden eerst besproken met de Denktank gezond opgroeien. Doordat de vragenlijst is gebaseerd op het interview met Zeliha en de vragenlijst eerst te bespreken met de Denktank, is de kwaliteit van de vragenlijst gevalideerd. De vragen zijn individueel besproken en getest met de leden uit de denktank. Hierbij zijn enige op en of aanmerkingen aangepast.
Het aantal respondenten voor deze enquête is minimaal 20, omdat dit aantal zorgt voor een representatieve uitkomst van de regio. De respondenten wonen allen in regio Zaanstreek-Waterland. De enquête is via online platforms verspreid door de Denktank en de netwerkpartners uit de Zaanse focuswijken. Zo is de enquête in verschillende Whatsapp groepen voor ouders van bepaalde basisscholen verspreid. Deze enquête is gemaakt via een online tool genaamd Survio. Via deze tool is het gemakkelijk om een online enquête snel te verspreiden. De enquête betrof 15 meerkeuze vragen (bijlage 5). De enquête heeft zowel nominale als ordinale vragen. De duur om de enquête in te vullen was tussen de 5-7 minuten.
De uitkomsten van de enquête zijn verwerkt in staafdiagrammen om een zo duidelijk mogelijk beeld te visualiseren. Zo is duidelijk te zien welk antwoord uit de vraag het meest is gekozen. De belangrijkste resultaten zijn verder beschreven in hoofdstuk 3.2 Enquête Wat hebben de ouders zelf nodig ter bevordering van het geven van groenten aan hun kind binnen regio Zaanstreek- Waterland.

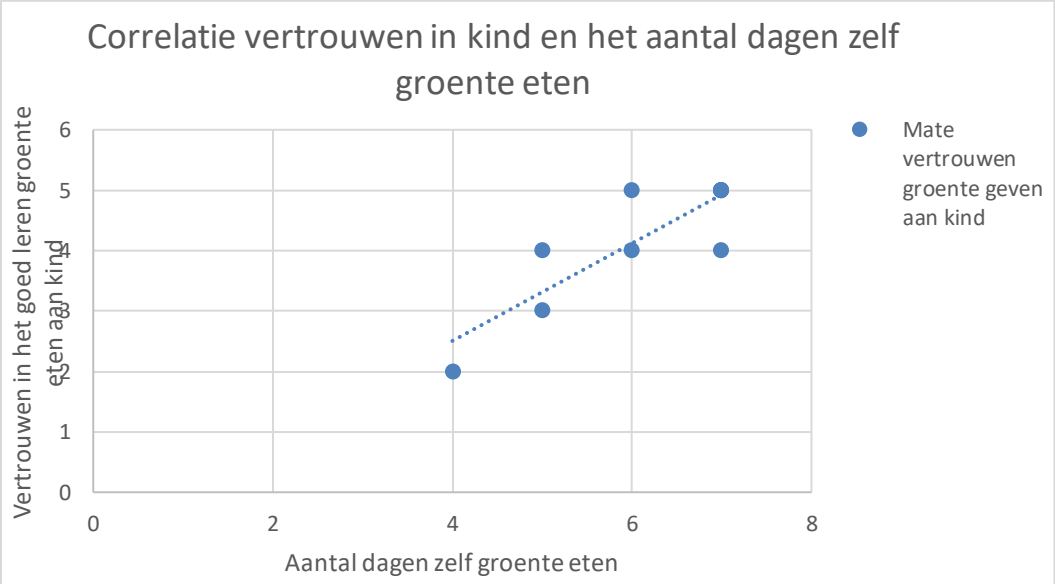
3. RESULTATEN

3.1 WAT IS DE TOEGEVOEGDE WAARDE VAN DE INTERVENTIE GROENTE HAPJES IN 10 STAPJES (EVALUATIE VAN DE INTERVENTIE).

In dit hoofdstuk wordt er gekeken naar de evaluatie van de interventie groente hapjes in 10 stapjes. Als eerst worden de resultaten vanuit de nulmeting systematisch weergegeven en beschreven. Vervolgens wordt de evaluatie vanuit de nameting duidelijk en concreet omschreven.

3.1.1 NULMETING GROENTE HAPJES IN 10 STAPJES

De interventie is verspreid aan ouders (N=10) op het consultatie bureau in Landsmeer, Onder deze testgroep (N=10) heeft de helft (N=5) van de ouders een pakket gekregen met het bakje en de andere helft het pakket met enkel de stappenkaart (N=5). Alle ouders hebben voorafgaand een vragenlijst ingevuld. Hier zijn de volgende resultaten uitgekomen:

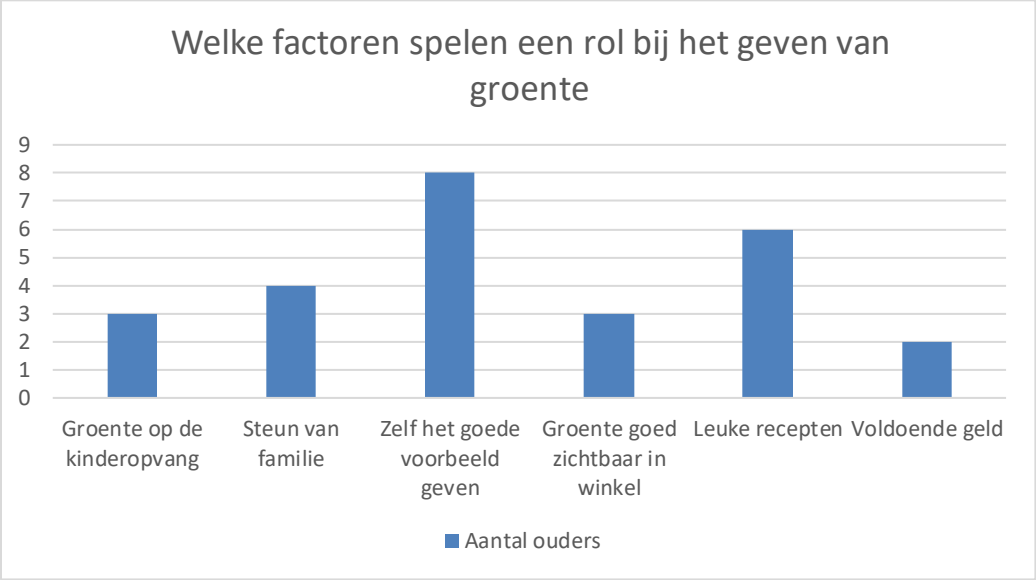


(Figuur 1: Correlatie mate van vertrouwen in het kind en het aantal dagen dat de ouders zelf groente eten)

Te zien is dat als de ouders zelf meer groente eten in de week, de hoogte van het vertrouwen in dat het kind goed groente leert eten stijgt (zie figuur 1). Tevens hebben zij aangegeven veel verschillende soorten groente te lusten. Zo lusten 7 van de 10 ouders (bijna) alle groentes en 3 van de 10 ouders lusten veel verschillende groentes. Een andere belangrijke bevinding van deze enquête is dat alle ouders (N=10) het belangrijk vinden dat hun kind goed groente leert eten. De ouders hadden vier opties om uit te kiezen, waarbij antwoord nummer 4 heel belangrijk is. Alle ouders hebben voor optie 4 hebben gekozen.

3.1.2 WELKE FACTOREN SPELEN EEN ROL BIJ HET GEVEN VAN GROENTE

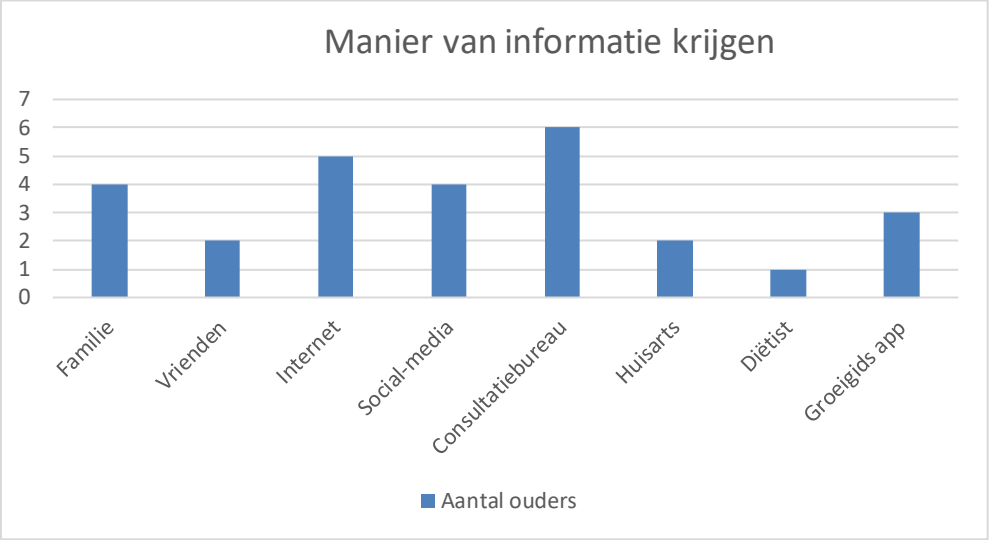
Vanuit het onderzoek is naar voren gekomen welke factoren er volgens de ouders een rol spelen bij het geven van groente (zie figuur 2). Hieruit is gebleken dat de factor zelf het goede voorbeeld geven een belangrijk aspect is om het kind groente te leren eten. Naast deze factor is naar voren gekomen dat 6 van de 10 ouders leuke en lekkere recepten en steun vanuit de familie ook als belangrijke factor zien.



(figuur 2: welke factoren er een rol spelen bij het geven van groente)

3.1.3 MANIER VAN INFORMATIE KRIJGEN OVER GEZONDE VOEDING

Als laatste vraag in de nulmeting werd er gevraagd op welke manier de ouders het liefst tips of informatie krijgen over het geven van gezonde voeding aan hun kind. Hierbij is duidelijk naar voren gekomen dat zij de informatie op het consultatie bureau al willen hebben (zie figuur 3). Naar aanleiding van deze antwoorden is er bij de eind evaluatie gevraagd aan de ouders of zij ook daadwerkelijk veel informatie en/of tips krijgen op het consultatie bureau. Uit het evaluatie gesprek met de ouders is gebleken dat de ouders te weinig informatie krijgen op het consultatiebureau en niet met hun vragen terecht kunnen. In hoofdstuk 3.1.4 Nameting evaluatie interventie groente hapjes in 10 stapjes wordt hier dieper op ingegaan. Daarnaast halen de ouders de informatie veelal van internet. De ouders kunnen hierdoor verkeerd geïnformeerd worden omdat het internet vol staat met artikelen die niet wetenschappelijk onderbouwt zijn, zoals blogs of opiniestukken.



(figuur 3: Op welke manieren zoeken ouders informatie op het gebied van gezonde voeding)

3.1.4 NAMETING EVALUATIE INTERVENTIE "GROENTE HAPJES IN 10 STAPJES"

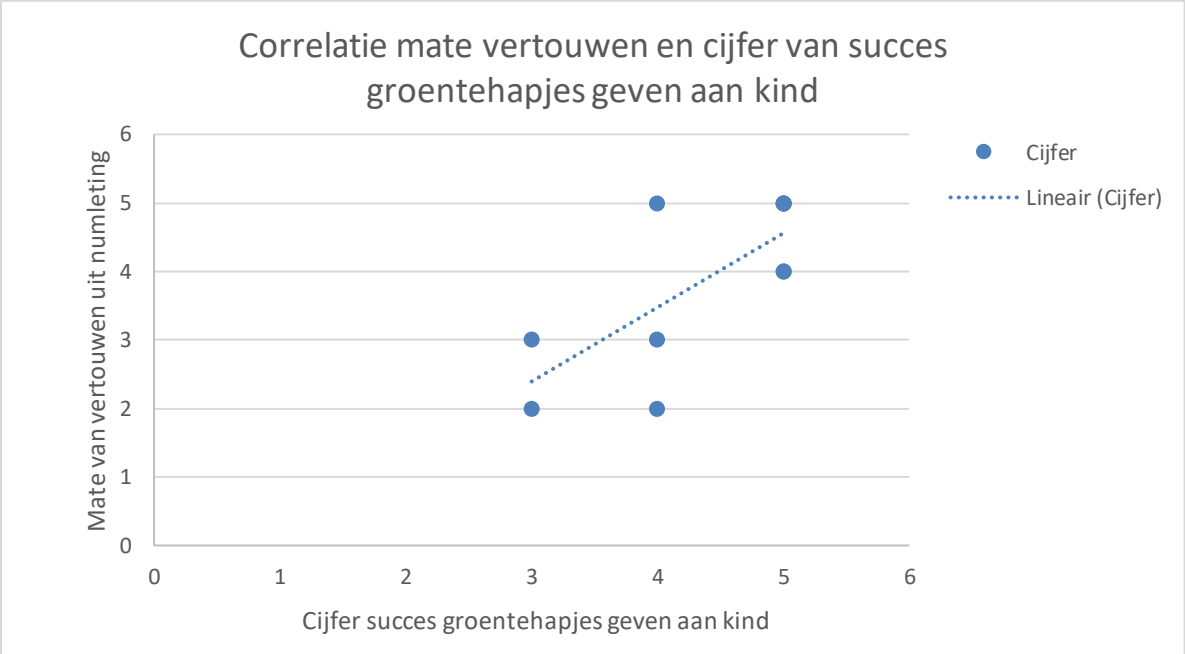
Na twee maanden is er contact opgenomen met de 10 ouders die de interventie hebben getest. De helft van de ouders heeft enkel een stappenkaart gekregen en de andere helft heeft de stappenkaart en het hulpmiddel meegekregen. De interviews zijn kort samengevat (bijlage 6) en de belangrijkste bevindingen zijn hieronder weergegeven.
Het merendeel van de ouders (8 van de 10) vinden dat er te weinig informatie wordt gegeven vanuit het consultatiebureau. De ouders gaven aan niet goed terecht te kunnen met hun vragen, terwijl zij wel vinden dat dit een punt moet zijn om informatie te verkrijgen over het geven van eten aan hun baby. De ouders gaven dan ook aan erg blij te zijn met het groente hapjes in 10 stapjes pakket. Zij vonden het informatieboekje wat bij het pakket staan erg helpend en duidelijk weergegeven. De tips werden als nuttig gezien en de stappen om het eten voor te bereiden als informatief. Ook gaven 6 van de 10 de ouders aan het pakket motiverend te vinden. Zij waren erg enthousiast en gemotiveerd om te gaan starten met het geven van de groente hapjes. 3 van de 5 ouders die geen hulpmiddel hadden gekregen gaven aan deze wel graag te willen hebben gehad. 4 van de 5 ouders die wel een hulpmiddel hadden gekregen heeft aangegeven deze ook echt te hebben gebruikt. Een aantal voordelen die zij zagen in het hulpmiddel:

- Tijdbesparend. Door de groente te bewaren in het bakje, kon er efficiënter met de tijd worden omgegaan.
- Handige afmetingen. Doordat de portie grootte vooraf is afgemeten in het bakje was het voor de ouders duidelijk wat de portie grootte mocht zijn.
- Handig in gebruik. Het bakje is makkelijk in gebruik, makkelijk om schoon te maken en om het hapje er uit te halen.

Echter werd er door 2 van de 5 ouders die het bakje hebben uitgeprobeerd ook een nadeel gezien. Een ouder gaf als nadeel dat er zit geen deksel op het bakje, waardoor er rekening gehouden moet worden met de plaatsing in de vriezer. Ook vond 1 ouder dat de hygiëne van het bakje hierdoor achteruit ging.
Een opvallende observatie uit een van de interviews was dat een van de ouders gebruik maakte van een applicatie op haar mobiele telefoon. Deze applicatie had de mogelijkheid

om een online eetdagboek en stappenkaart bij te houden. De applicatie heet het “Nutricia hapjes plan”. De ouder die deze app gebruikte gaf aan deze gemakkelijk in gebruik te vinden en dat zij het online bijhouden van de hapjes als zeer positief heeft ervaren.

Bij de ouders die bij de nulmeting het vertrouwen erg hoog hadden staan is ook te zien dat het geven van de groente erg goed verliep. Te zien is dat het cijfer van succes hoger wordt naarmate het vertrouwen in het geven van de groente stijgt (figuur4).



(Figuur 4: Correlatie mate van vertrouwen uit nulmeting en cijfer succes uit nameting)

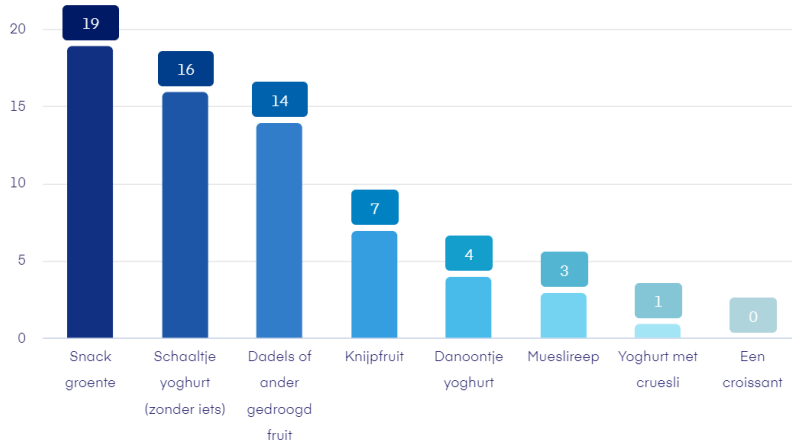
3.2 ENQUÊTE WAT HEBBEN DE OUDERS ZELF NODIG TER BEVORDERING VAN HET GEVEN VAN GROENTEN AAN HUN KIND BINNEN REGIO ZAANSTREEK- WATERLAND.

Om antwoord te geven op de vraag welke middelen ouders nodig hebben om hun peuter goed groente te leren eten is er een interview gehouden met pedagogisch adviseur en centrale zorgverlener Zeliha Yurdagülen. Hieruit is gebleken waar de ouders uit haar eigen ervaringen tegen aanlopen bij het geven van groente aan hun peuter. De volgende punten heeft zij aangegeven op te merken waar de ouders tegen aanlopen vanuit de praktijk;

- De ouders geven het kind geen groente, omdat het kind het niet lust
- De ouders geven vaak snel op, omdat het kind niet snel genoeg went
- Ouders willen dat het kind snel verschillende soorten groente leert eten
- De ouders geven vaak zelf niet het goede voorbeeld

Het volledige overzicht van de resultaten bevindt zich bijlage 7. Hieronder zijn de belangrijkste uitkomsten weergegeven.

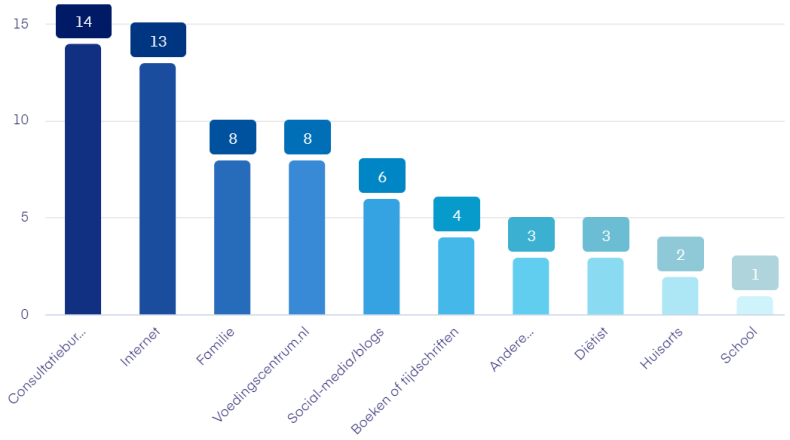
Alle ouders die de enquête hebben ingevuld zeggen bekend te zijn met de Schijf van Vijf. Dit is een belangrijke uitkomst, omdat de Schijf van Vijf de visualisatie biedt voor een gezond eetpatroon. Om te kijken of de ouders weten wat een gezond tussendoortjes is voor hun peuter is hun de vraag gesteld om een aantal producten te selecteren die volgens hen gezond zijn (figuur 5).



(Figuur 5: Wat zijn volgens de respondenten gezonde tussendoortjes)

De resultaten vanuit de vraag bieden een kleine schatting over wat de doelgroep heeft gekozen als gezonde snacks. Zo werden snack groente en een schaaltje yoghurt (zonder toevoegingen) het meest gekozen. Een belangrijke opvatting is dat 14 ouders dadels of ander gedroogd fruit zien als een gezond tussendoortje. Ook is het opmerkelijk dat 7 van de 20 ouders knijpfruit zien als een gezond tussendoortje.

De volgende vraag biedt wat meer inzicht in waar de doelgroep graag informatie vandaan wil hebben over het geven van gezonde voeding aan kun kind (figuur 6).

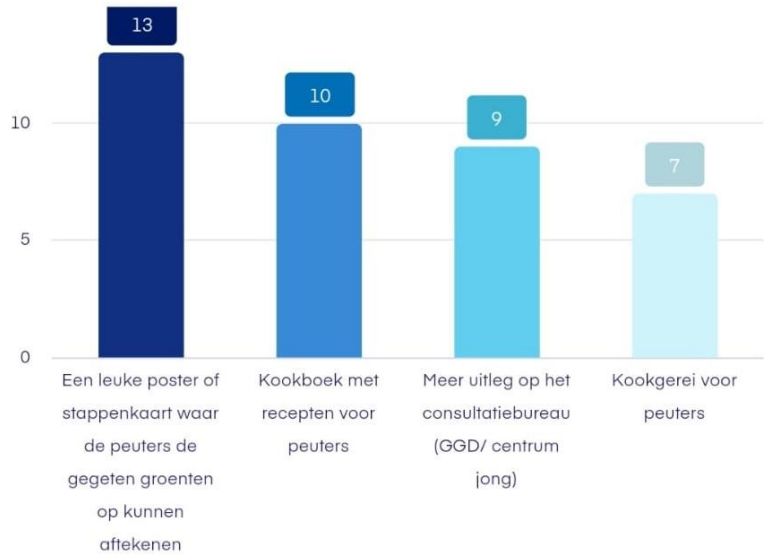


(Figuur 6: Waar willen/halen de ouders het liefst hun informatie vandaan)

Veel ouders zoeken hun informatie op het internet. Te zien is ook dat de ouders veelal kiezen voor het consultatiebureau als punt om informatie te winnen. Wat hier interessant aan is, is dat er bij de vraag over welke hulpmiddel zij tot hen beschikking had gewild dat er veelal gekozen werd voor de optie “meer uitleg op het consultatie bureau”. Namelijk bijna de helft van de ouders had graag wat meer informatie gewild over het geven van groente aan hun kind.

3.2.1 WAT IS EEN GESCHIKTE INTERVENTIE VOOR PEUTERS OM HEN EEN GEZONDERE LEEFSTIJL TE INTRODUCEREN?

Uit de enquête resultaten is naar voren gekomen dat 13 van de 20 ouders graag een leuke interactieve poster of stappenkaart waar peuters hun groente op kunnen aftekenen willen hebben (figuur 7). De helft van de ouders zou ook graag wat meer recepten willen hebben in de vorm van een kookboek voor peuters.



(Figuur 7: Welke hulpmiddelen zouden de ouders zelf willen hebben)

In de volgende tabel zijn de gemiddeldes weergegeven van het aantal sterren die de tips gemiddeld scoorde in de enquête.

De tip uit de enquête	***Gemiddeld aantal sterren (ratio = 1 t/m 5)***
Het eten leuk aankleden. Door bijvoorbeeld een gezichtje te maken van de groente	4,1
Je peuter laten helpen in de keuken	4
Zelf het goede voorbeeld geven	4,75
De peuter zelf groente laten uitkiezen bij het doen van de boodschappen	3,8
Duidelijke en goede afspraken maken over het eten (geen ander eten aanbieden als zij de groente niet lusten).	3,5

(Tabel 1: Gemiddelde beoordeling van de tips uit de enquête)

Te zien is dat de tip zelf het goede voorbeeld geven het hoogste gemiddelde haalden. Op de tweede plaats is de tip het eten leuk aankleden geëindigd. De tip die het slechts werd beoordeeld is duidelijke en goede afspraken maken over het eten. Ouders hebben deze met een 3,5 beoordeeld.

4. DISCUSSIE

Naar aanleiding van de nieuwe interventie Groente hapjes in 10 stapjes is dit onderzoek uitgevoerd om inzicht te verkrijgen op de ervaringen en eventuele positieve bijdrage aan het project Gezond Opgroeien vanuit de GGD Zaanstreek- Waterland. Algemeen valt op dat de interventie goed wordt ontvangen door de doelgroep. De doelgroep heeft aangegeven de interventie motiverend, informatief, tijdbesparend en nuttig te vinden.
De antwoorden op de deelvragen dienen ter ondersteuning op het antwoord op de hoofdvraag. De wetenschappelijke artikelen die benoemd zijn in dit onderzoek zijn alle betrouwbaar en voldoen aan de eisen die voorafgaand werden gesteld. De personen die hebben deelgenomen aan dit onderzoek vallen allen onder de genoemde doelgroep. De conclusie van dit onderzoek is enkel generaliseerbaar voor de gemeente Zaanstreek-Waterland.

De resultaten komen overeen met de verwachtingen die voorafgaand gesteld werden. Zo werd er vanuit de GGD gedacht dat de interventie “groente hapjes in 10 stapjes” een mogelijk positieve invloed zou hebben op de motivatie en bewustwording van ouders die hun baby voor het eerst groente geven. De mogelijke verklaringen hiervoor zijn dat het groente hapjes in 10 stapjes pakket wat zij krijgen voldoende informatie, hulpmiddelen en tips bevat om de ouder te motiveren met het starten van groente geven. Deze resultaten hangen samen met het feit dat de invloed van ouders op het dieet van de kinderen erg groot en van belang is. Acht van de tien ouders hebben aangegeven dat zelf het goede voorbeeld geven een belangrijke factor heeft in het proces van je kind goed groente leren eten. Een studie van J. S. Savage, J. Orler Fisher en L. L. Birch heeft aangetoond dat het gedrag van de ouders grote invloeden heeft op het gedrag van eten binnen de eerste vijf levensjaren van het kind (14). De eerste vijf levensjaren zijn een tijd van snelle fysieke groei en verandering, en zijn de jaren waarin zich eetgedrag ontwikkelt dat als basis kan dienen voor toekomstige eetpatronen. Tijdens deze vroege jaren leren kinderen wat, wanneer en hoeveel ze moeten eten op basis van de overdracht van culturele en familiale overtuigingen, attitudes en gewoonten rond eten en eten. Eetpatronen van kinderen ontwikkelen zich in de vroege sociale interacties in en rondom het eetmoment. De rol die ouders hebben om hun kind te laten wennen aan bepaald voedsel en het leren eten van nieuwe smaken is dan ook zeer groot (15). De jonge kinderen wennen al snel aan het dieet van hun ouders en de cultuur waarin zij opgroeien. Ouders kiezen het voedsel van het gezinsdieet en dienen als rolmodellen voor hun kinderen, waarin zij de ontwikkeling van goede eetpatronen en het gedrag van hun kinderen aanmoedigen. Door de ouders zoveel mogelijk te ondersteunen om zelf gezond te eten, reflecteert dit op het eetgedrag van hun kinderen (15).

Een onderzoek uit 2014 van Helen Coulthard is een van de eerste studies die heeft aangetoond dat er een gevoelige periode kan zijn voor de acceptatie van smaken tussen de leeftijd van 4 en 6 maanden (16). Vanuit deze studie zijn er veelal meerdere studies gedaan naar de leeftijd om vast voedsel te introduceren. Hierbij is vastgesteld dat met een leeftijd van 4-6 maanden de eerste hapjes gegeven kunnen worden aan de baby. Hierbij is ook gebleken dat een baby minimaal 10 keer de groente moet proeven om de groente te gaan herkennen en uiteindelijk ook lekker te vinden (17). Deze wetenschappelijke onderbouwing zorg ervoor dat de interventie groente hapjes in 10 stapjes daarom goed aansluit bij de smaakontwikkeling van het kind.

Ook is er bewijs gevonden dat een gezonde leefstijl bij de foetus in de baarmoeder al begint. Het dieet van de moeder tijdens de zwangerschap heeft invloed op de smaakontwikkeling van de baby bij een leeftijd van 4 maanden. Het vruchtwater waar de foetus zich in bevind bevat namelijk enkele moleculen die zij afgeleid van het dieet van de moeder. Juli Menella onderzocht de invloeden van herhaalde prenatale blootstelling aan wortelsap en ontdekte dat vrouwen die gedurende drie weken wortelsap consumeerde tijdens hun derde trimester dat die baby's een minder negatieve gezichtsuitdrukking vertoonde bij de eerste kennismaking van wortel en granen (18). De baby's waarvan de moeder geen wortelsap dronk in het derde trimester van hun zwangerschap toonde wel een negatieve gezichtsuitdrukking. Hieruit kan worden gesteld dat de ervaring met voedingssmaken begint wanneer de foetus wordt blootgesteld aan smaken die uit het dieet van de moeder komen (18).

Bij de nameting van de interventie groente hapjes in 10 stapjes heeft een ouder aangegeven gebruik te maken van een mobiele applicatie. Deze observatie is erg belangrijk voor het onderzoek omdat dit een aantal mogelijkheden biedt voor de interventie zelf. Zo kan de interventie groente hapjes in 10 stapjes ook gaan starten met het maken van een applicatie. Deze applicatie kan dan worden getest bij een aantal ouders. Er kan worden gekeken of de kosten van de interventie minder worden ten opzichte van de kosten die de papieren hulpmiddelen met zich meebrengen. Hier is een vervolg onderzoek naar nodig. Belangrijk is om te kijken of er behoefte is aan een applicatie, of deze toegankelijker is dan het fysieke pakket, en of ouders deze daadwerkelijk gaan gebruiken. Dit kan worden getest door een aantal ouders het fysieke pakket mee te geven en een aantal ouders enkel de applicatie te laten gebruiken. Vervolgens worden de meningen en ervaringen met elkaar te vergeleken. In de applicatie komt dan de stappenkaart virtueel te staan, een aantal tips en informatie over het geven van groente. Een applicatie biedt dus vele mogelijkheden met zich mee.

Vanuit de enquête resultaten is naar voren gekomen dat ouders knijpfruit en dadels zien als een gezond tussendoortje. Fruit verliest zijn vitamine C als deze gedroogd wordt (19). Ook bevat gedroogd fruit over het algemeen erg veel suiker. Vers fruit is daarom beter dan gedroogd fruit. Bij knijpfruit wordt vaak extra suiker toegevoegd (20). Ook is bij veel knijpfruit soorten het hoofdingrediënt appel (20). Zoals al eerder aangegeven is het beter om verschillende smaken te introduceren bij jonge leeftijd. Om deze redenen is het beter om vers fruit te geven. Door de juiste informatie te geven op het consultatiebureau kan dit een positieve invloed hebben op het latere eetpatroon van het kind. De doelgroep van dit onderzoek gaf veelal aan graag wat meer informatie en hulpmiddelen te willen hebben vanuit de GGD en dan met name het consultatiebureau. Gebleken is dat de ouders nog te weinig informatie krijgen op het consultatiebureau en dan veelal op internet gaan zoeken. Dit kan het gevolg hebben dat de ouders verkeerde informatie vinden, omdat het internet veelal vol staat met blogs en opiniestukken die niet allen de juiste informatie bevatten. Ouders kunnen enkel het goede voorbeeld geven als zij ook daadwerkelijk de kennis hebben over wat gezonde voeding inhoudt.

De resultaten vanuit deze studie zijn enkel gebaseerd op de streek Zaanstreek- Waterland. Zo heeft de evaluatie van de interventie groente hapjes in 10 stapjes enkel plaatsgevonden in de gemeente Landsmeer. Een beperking is dat de evaluatie in andere gemeentes wellicht een andere uitkomst heeft. Om de validatie van de resultaten te vergrootte zou er een kwantitatief onderzoek moeten komen met meerdere gemeentes die mee doen met de evaluatie van de interventie. Een beperking in dit onderzoek is dan ook dat er in eerste instantie 30 ouders mee zouden doen aan het evaluatie onderzoek in drie verschillende gemeentes binnen Zaanstreek- Waterland, echter door de Covid-19 beperkingen was dit niet mogelijk. Dit maakt dat het aantal respondenten bij dit onderzoek ook een mogelijke

beperking in het onderzoek is.
Voor een betrouwbaarder resultaat zal er in het vervolg gebruik moeten worden gemaakt van de wetten van de grote aantallen (Law of Large numbers), om zo de waarschijnlijkheid te limiteren.
Bij het afnemen van alle vragenlijsten en enquêtes is er tussen de doelgroep geen onderscheid gemaakt in afkomst, inkomsten, opleiding en gezinssamenstelling. Voor een nauwkeuriger resultaat had dit wel van belang geweest. Dit is dan ook aan te raden voor vervolg onderzoeken over de behoefte en wensen vanuit de ouders. Het is interessant om te kijken of etniciteit, opleiding, inkomsten en de gezinssamenstelling een rol spelen bij het geven van gezonde voeding aan jonge kinderen. Deze informatie kan mogelijk belangrijk zijn voor de GGD, om meer advies op maat te kunnen geven. En om een duidelijker inzicht te krijgen waar bepaalde groepen tegen aanlopen. Zo zou het bijvoorbeeld kunnen zijn dat de mensen met een lager inkomen minder groente eten omdat geld een rol zou kunnen spelen.

De methodes die zijn uitgevoerd bij dit onderzoek hebben niet gekeken naar de daadwerkelijke groente inname bij de baby's. Om een nog beter beeld te krijgen van de effectiviteit van de interventie zal er goed moeten worden gekeken naar de daadwerkelijke groente inname met en zonder de interventie. Dit kan met behulp van een observatie onderzoek worden gerealiseerd. De ouders zullen de groente inname van hun baby moeten bijhouden voor een bepaalde tijd. Tegelijkertijd gaat een andere groep ouders die wel de hulpmiddelen ter beschikking heeft ook de groente inname bijhouden van hun baby. Na een periode van twee maanden kan er worden gekeken wat de verschillen zijn in groente inname.

Doordat deze studie heeft aangetoond dat ouders vinden te weinig informatie te krijgen op het consultatiebureau is het van belang dat er een vervolg onderzoek komt. In een vervolg onderzoek moet er worden gekeken naar de kennis en ervaringen vanuit de jeugd verpleegkundige en jeugd arts op het consultatiebureau. Door de interventie groente hapjes in 10 stapjes in te zetten, kan dit de drempel om te spreken over gezonde voeding verlagen. Het is dan ook nodig om de meningen en ervaringen met betrekking tot de interventie groente hapjes in 10 stapjes van de jeugd verpleegkundige en de jeugd arts in kaart te brengen. Door een half gestructureerd interview te maken kunnen er duidelijke vragen worden gesteld waarbij nog ruimte is om door te vragen naar de verschillende ervaringen. Hierin wordt gevraagd wat de ervaringen zijn vanuit hun positie en of het hen ondersteuning biedt in het gesprek aangaan met de ouders over gezonde voeding. Dit gestructureerde interview kan het beste worden gehouden in gemeentes waar deze interventie al wordt ingezet. Als deze interventie wordt ingezet in Zaanstreek- Waterland is het van belang om over een periode van een aantal maanden het half gestructureerde interview onder de jeugd verpleegkundige en jeugd artsen te houden.

Een andere belangrijke observatie uit de enquête wensen en behoefte vanuit de ouders, de ouders hebben aangegeven graag wat extra hulpmiddelen te willen voor het geven van groente aan hun peuter. Een stappenkaart of een leuke interactieve poster is hierbij ook veelal gekozen als wenselijk hulpmiddel. Vanuit deze observatie is het aan te bevelen om een leuke interactieve stappenkaart te ontwikkelen om de peuters zo te motiveren meer groente te eten. De volgende stap hierbij is om deze stappenkaart/poster te testten. De kaart zou kunnen worden meegegeven op het consultatiebureau waarna er een kort evaluatie interview wordt gehouden. Belangrijk is hierbij dan ook om aan de peuters en de ouders te vragen wat zij van de stappenkaart/ poster vinden. Aan de ouders wordt gevraagd of de peuter daadwerkelijk meer groente eet en aan de peuter wordt gevraagd of hij of zij de kaart leuk vindt en hoe zij het zelf vinden gaan met het eten van groente.

5. CONCLUSIE

In deze studie is naar voren gekomen dat de interventie groente hapjes in 10 stapjes als een zeer positief middel wordt gezien door ouders. Geconcludeerd kan worden dat als de interventie wordt ingezet in regio Zaanstreek- Waterland dit mogelijk bijdraagt aan een betere preventie van overgewicht. Door de interventie in te zetten in Zaanstreek-Waterland, biedt deze interventie mogelijk ondersteuning aan consultatiebureaus om meer informatie te geven over gezonde voeding. De doelgroep van dit onderzoek geeft aan het consultatiebureau te zien als een belangrijk punt waar zij terecht kunnen met hun vragen. Echter is gebleken uit dit onderzoek dat ouders hier vaak niet terecht kunnen voor hun vragen. Bijna de helft van de ouders heeft aangegeven meer hulpmiddelen en informatie vanuit de GGD en het consultatiebureau te willen om gezonde voeding te geven aan hun jonge kinderen. Om deze reden geeft het inzetten van de interventie groente hapjes in 10 stapjes een positieve bijdrage.

Uit de resultaten is gebleken dat er een sterk verband zit in het vertrouwen vanuit de ouders over het geven van groente aan hun kind en het succes cijfer dat zij achteraf geven. Zo is weergegeven dat hoe hoger het vertrouwen in het kind is, hoe hoger het cijfer van uiteindelijk succes is. Het vertrouwen kan worden beïnvloed door middel van motivatie. Veel ouders hebben aangegeven erg gemotiveerd te zijn om te beginnen met het geven van groente hapjes naar aanleiding van het startpakket wat zij hadden ontvangen. Ook is aangetoond dat het hulpmiddel (bakje) bij het startpakket zorgt voor een makkelijker en efficiënt verloop van het geven van de groente. Ouders die geen hulpmiddel ter beschikking hadden gaven aan deze graag te willen hebben.

Tot slot blijkt dat een interactieve poster met een kookboekje waar leuke en gezonde recepten in staan, een geschikte interventie voor peuters zou zijn. Uit de enquêtes wordt de conclusie getrokken dat de ouders deze hulpmiddelen graag willen hebben om het eten van groente bij hun peuter te bevorderen. Ouder en kind worden door het kookboekje samen betrokken in het kookproces, met als gevolgd dat de ouders het goede voorbeeld kunnen geven aan de peuter. Door een leuke interactieve poster te ontwerpen wordt het kind gemotiveerd om gezonder te gaan eten.

6. AANBEVELINGEN

Naar aanleiding van dit onderzoek zijn er een aantal aanbevelingen opgesteld aan de praktijk. De aanbevelingen worden per onderzoeksvraag weergegeven met onderbouwing vanuit de resultaten en discussie.

Wat is de toegevoegde waarde van de interventie groente hapjes in 10 stapjes (evaluatie van de interventie).
Door middel van het evaluatie onderzoek naar de interventie groente hapjes in 10 stapjes wordt er aanbevolen deze interventie in te zetten in regio Zaanstreek- Waterland. De toegevoegde waarde van deze interventie is dan ook dat deze bijdraagt aan een hogere preventie van overgewicht. De interventie wordt goed ontvangen door de ouders die deze hebben getest en geëvalueerd. Hieruit zijn voornamelijk positieve reacties uit voort gekomen. De ouders geven aan de interventie als een motiverend en effectief hulpmiddel te zien. Zij hebben vanuit de nameting aangegeven graag wat meer informatie te willen met betrekking tot het geven van gezonde voeding aan hun baby. Ook geven zij aan te weinig informatie te krijgen vanuit de GGD/consultatiebureau. Deze interventie zou er mogelijk voor kunnen zorgen dat de jeugdverpleegkundige en de jeugdartsen het gesprek over het geven van groente bij een baby met een leeftijd van 4 maanden makkelijker aangaan. Een vervolg onderzoek naar de meningen en ervaringen vanuit de jeugdverpleegkundige en jeugdartsen is dan ook sterk aan te raden. Ook kan er gekeken worden naar het maken van een applicatie om de interventie nog toegankelijker te maken voor de ouders. In de applicatie wordt de stappenkaart met een aantal tips en tricks weergegeven, met als voordeel dat deze allen op één plaatst te vinden zijn. Tevens kan er worden gekeken naar de kosten van de applicatie ten opzichte van de kosten van de fysieke startpakketten van de interventie.

Wat hebben de ouders zelf nodig ter bevordering van het geven van groenten aan hun kind binnen regio Zaanstreek- Waterland.
Naar aanleiding van de resultaten vanuit de enquête, wordt er aangeraden om meer informatie te geven op het consultatiebureau. De informatie dient er voor dat de ouders een betrouwbare bron hebben om op terug te vallen. Doordat informatie veel op internet wordt opgezocht kan dit een mogelijk negatief gevolg hebben op de kennis van de ouders. Door bewustwording over gezonde voeding kunnen ouders het goede voorbeeld geven aan hun kind. Door meer uitleg te geven op het consultatiebureau door bijvoorbeeld een flyer met informatie over het geven van aan baby's en jonge kinderen of het startpakket groente hapjes in 10 stapjes aan te bieden, krijgen de ouders zo de juiste informatie en hulpmiddelen.

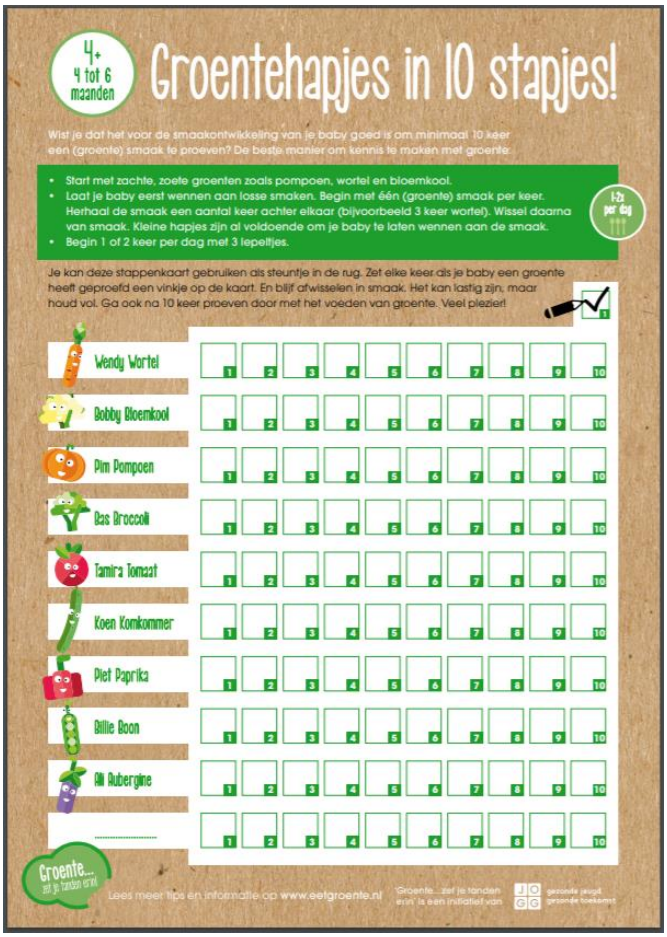
Wat is een geschikte interventie voor peuters om hen een gezondere leefstijl te introduceren
Een nieuwe interventie voor peuters zou de mogelijkheid bieden om de groente inname bij peuters te bevorderen. Door peuters een leuke en interactieve poster te geven, worden zij gemotiveerd om meer groente te gaan eten. Uit de resultaten is gebleken dat ouders ook graag een kookboekje willen hebben met recepten voor hun peuters. Deze recepten kunnen zij dan samen gaan maken in de keuken en op deze manier wordt het kind betrokken bij de voorbereiding/bereiding van de maaltijd. Door middel van een boekje met tips aan de ouders mee te geven, biedt dit ook meer ondersteuning aan de ouders. Door middel van de tips kunnen de ouder makkelijker inspelen op de peuter en de bevordering van het eten van groente.

7. LITERATUURVERWIJZINGEN

1. Overgewicht volwassenen, huidige situatie cijfers 2019. Volksgezondheidszorg. 11 Maart 2020. https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen
2. Overgewicht kinderen, huidige situatie 2019. Volksgezondheidszorg. 11 Maart 2020. https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-kinderen
3. Programma Jongeren op gezond gewicht per gemeente. Volksgezondheidszorg. 14 September 2020. https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/regionaal-internationaal/regionaal#node-programma-jongeren-op-gezond-gewicht-gemeente
4. van Wouwe, J.P., Renders, C.M., Bruil, J. *et al.* Overgewicht bij kinderen. *BIJB* **20,** 370 (2004). https://link.springer.com/article/10.1007/BF03059810
5. Renders CM, Seidell JC, van Mechelen W, Hirasing RA. Overgewicht en obesitas bij kinderen en adolescenten en preventieve maatregelen [Overweight and obesity in children and adolescents and preventative measures]. Ned Tijdschr Geneeskd. 2004 Oct 16;148(42):2066-70. Dutch. PMID: 15532328.
6. Groente. Voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/groente.aspx#blok3
7. Wadhera D, Capaldi Phillips ED, Wilkie LM. Teaching children to like and eat vegetables. Appetite. 2015 Oct;93:75-84. doi: 10.1016/j.appet.2015.06.016. Epub 2015 Jun 26. PMID: 26122752. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26122752/
8. Ventura AK. Worobey J. Early Influences on the Development of Food Preferences. Department of Nutritional Sciences, Rutgers University, 26 Nichol Avenue, New Brunswick, NJ 08901-2882, USA.
9. VCP jonge kinderen. RIVM. 2011. https://www.rivm.nl/voedselconsumptiepeiling/overzicht-voedselconsumptiepeilingen/vcp-jonge-kinderen-2005-2006#:~:text=Consumptie%20van%20groenten%2C%20fruit%20en%20vis,-Uitgaande%20van%20de&text=De%20aanbeveling%20voor%20groenten%20bedraagt,kinderen%20van%204%2D8%20jaar.
10. Dagelijks groente eten. GGD Zaanstreek- Waterland. 2018. https://gezondheidincijfers.ggdzw.nl/#/cijfers/128/264
11. Minimaal 5 dagen groente eten. GGD Zaanstreek- Waterland. 2018. https://gezondheidincijfers.ggdzw.nl/#/cijfers/128/265
12. Overgewicht jeugd. GGD Zaanstreek- Waterland. 2020. https://gezondheidincijfers.ggdzw.nl/#/cijfers/180/453
13. Kinderen eten te weinig fruit, groente en vis. CBS. 2017 https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/46/kinderen-eten-te-weinig-fruit-groente-en-vis
14. Savage JS, Fisher JO, Birch LL. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *J Law Med Ethics*. 2007;35(1):22-34. doi:10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x
15. Anzman, S., Rollins, B. & Birch, L. Parental influence on children's early eating environments and obesity risk: implications for prevention. *Int J Obes* **34,** 1116–1124 (2010). https://doi.org/10.1038/ijo.2010.43
16. Coulthard H. Harris G. Fogel A. Exposure to vegetable variety in infants weaned at different ages. Division of Psychology, School of Applied Social Sciences, Faculty of Health & Life Sciences, De Montfort University, Hawthorn Building, Leicester, LE1 9BH, UK.

17. Mura Paroche M, Caton SJ, Vereijken CMJL, Weenen H, Houston-Price C. How Infants and Young Children Learn About Food: A Systematic Review. Front Psychol. 2017 Jul 25;8:1046. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01046. PMID: 28790935; PMCID: PMC5524770.
18. Mennella JA, Jagnow CP, Beauchamp GK. Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics*. 2001;107(6):E88. doi:10.1542/peds.107.6.e88
19. Fruit. Voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit.aspx
20. Test knijpfruit voor kinderen. Consumentenbond. 2018. https://www.consumentenbond.nl/kindervoeding/knijpfruit

BIJLAGE 1 GROENTE HAPJES IN 10 STAPJES PAKKET



BIJLAGE 2 VRAGENLIJST NULMETING

GGD Zaanstreek-Waterland

Vragenlijst
Groentehapjes in 10 stapjes

1. Hoeveel dagen in de week eet u zelf groenten?

O Bijna nooit
O 1 keer in de week
O 2 keer in de week
O 3 keer in de week
O 4 keer in de week
O 5 keer in de week
O 6 keer in de week
O Elke dag

2. Welke stelling past het beste bij u. Hoeveel verschillende groentes eet u zelf?

O Ik lust veel groente niet
O Ik lust veel verschillende groente
O Ik lust (bijna) alle groentes

3. Hoe belangrijk vindt u het dat uw kind groente eet?

O Heel belangrijk
O Belangrijk
O Het maakt mij niet zoveel uit
O Niet zo belangrijk
O Helemaal niet belangrijk

4. Hoe belangrijk vindt u dat uw kind veel verschillende groente lust?

O Heel belangrijk
O Belangrijk
O Het maakt mij niet zoveel uit
O Niet zo belangrijk
O Helemaal niet belangrijk

GO GEZOND OPGROEIEN

5. Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat uw kind goed groente leert eten?

O Ik heb er veel vertrouwen in

O Ik heb er vertrouwen in

O Ik weet het niet

O Ik heb er geen vertrouwen in

O Ik heb er helemaal geen vertrouwen in

6. Welke factoren spelen volgens u hierbij een rol? (meerdere opties zijn mogelijk)

[ ] Groente op de kinderopvang

[ ] Steun van familie

[ ] Zelf het goede voorbeeld geven

[ ] Groente goed zichtbaar in verschillende winkels

[ ] Leuke en lekkere recepten met groente

[ ] Voldoende geld

[ ] Anders: _____

7. Op welke manier zou u tips of informatie willen krijgen over gezonde voeding? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

[ ] Familie

[ ] Vrienden

[ ] Internet

[ ] Social-media

[ ] Consultatiebureau

[ ] Huisarts

[ ] Diëtist

[ ] Groeigids app

[ ] Anders: _____

BIJLAGE 3 VRAGENLIJST NAMETING

Ouders die het hulpmiddel wel ter beschikking hadden:

- Heeft u het bakje gebruikt?
- Hoe zou u het hebben gevonden als u geen bakje had?
- Heeft het bakje u tijd bespaart?
- Zaten er voordelen aan het bakje?
- Zaten er nadelen aan het bakje?

Vragen voor alle ouders:

- Bent u tevreden over hoe het is gegaan de afgelopen 2 maanden bij het geven van groente aan uw kind?
- Heeft u de stappenkaart gebruikt? En heeft dit geholpen?
- Heeft u in de afgelopen twee maanden informatie opgevraagd/opgezocht op het gebied van groente geven aan uw kind? En zo ja, waar? Familie/huisarts/internet etc.
- Vind u dat u voldoende informatie krijgt op het consultatiebureau op het gebied van gezonde voeding?
- Kunt u terecht met uw vragen op het consultatiebureau?
- Hoe heeft u het klaarmaken van de groentehapjes ervaren?
- Als u een cijfer kon geven aan het succes van het geven van de groente aan uw baby. Welk cijfer zou u dan geven op een schaal van 1 t/m 5?

Ouders die niet het hulpmiddel ter beschikking hadden:

- Hoe zou u het hebben gevonden als u dit bakje vanaf het begin te hebben gehad?
- Heeft u veel tijd besteed aan de voorbereiding van het klaarmaken van de groente?
- Denkt u dat deze tijd anders was geweest als u wel een bakje ter beschikking had?

BIJLAGE 4 BRAINSTORM MOMENT PROFESSIONAL

Welke punten zie jij in de praktijk waar de ouders tegen aanlopen?

- Ouders geven aan kind eet geen groenten, dus hij eet het niet
- Ouders geven het snel op, kind went niet genoeg.
- Ouders willen sneller dat het kind eet
- Ouders moeten goeden voorbeeld geven en blijven aanbieden
    - Ook al eten ze 1 hap is al prima
    - Voedingscentrum tips
- Blijven aanbieden en zelf ook eten
- Sfeer moet gewoon gezellig blijven.
- Ouders nemen wel moeite om tips na te leven
- Betrokkenheid kind is erg belangrijk, boodschappen en maken

Wat is belangrijk om te meten?

- Waar lopen ze tegen aan?
- Waar wil je meer informatie over?
- Speelt geld een belangrijke rol?
- Bewust van hun eigen voorbeeld gedrag?
- Worden de kinderen betrokken bij voorbereiding van de maaltijd? (Tafel dekken, boodschappen doen, koken)
- Eten jullie zelf veel groenten
- Wat zijn volgens jullie gezonde tussendoortjes?
- Kies je voor fruityoghurt of halfvolle yoghurt met fruit?
- Wat vind jij van slurpfruit?
- Waar haal jij informatie vandaan over voeding?
- Zijn jullie bekend met de schijf van vijf

Vanaf 1,5 jaar gaat het geven van groente weer moeizamer.
Ouders vinden het vaak vervelend als het kind geen groente eet in de avond. Maar snack groenten aanbieden in de middag is ook al een goede stap.
In geval van nood: Smoothie met (bijv.) spinazie, appel en aardbeien.
Een stappenkaart zou goed kunnen werken. Met bijvoorbeeld op de voorkant de groentes en op de achterkant fruit. Deze steeds aftekenen als de peuter deze heeft gegeten.
Het groente eten moet een succes verhaal worden voor de motivering van het kind.

Een aantal tips voor ouders:

- Alle afleidingen weg nemen, tv uit en zeggen dat we gaan eten. Voorbereiden op eten.
- Aantal regels in positieve zin, niet praten met mond vol.
- Peuters zijn heel makkelijk afgeleid
- Avond eten duurt te lang.
- Treuzelen en knoeien negeren. Volhouden.
- Goed complimenten geven, goed gedrag benoemen
- Vaste tijden
- Zorg dat alles klaar staat
- Kind bepaalt hoeveel
- Weinig drinken voor de maaltijd
- Geen eten verstoppen (appelmoestruc)

Deze tips kunnen worden meegenomen in het maken van de interventie. De tips kunnen in een handig boekje worden omschreven en wordt dan meegegeven aan de ouders.

BIJLAGE 5 ENQUETE VRAGEN WENSEN EN BEHOEFTE VANUIT DE OUDERS

Bent u bekend met de schijf van vijf?
O Ja
O Nee
Waar haalt u het liefst tips/informatie vandaan over het geven van groenten aan uw peuter?

[ ] Internet
[ ] Voedingscentrum.nl
[ ] Socialmedia / blogs
[ ] Diëtist
[ ] Huisarts
[ ] Familie/ vrienden
[ ] School
[ ] Consultatiebureau
[ ] Boeken/magazines
[ ] Anders;…….

Welke hulpmiddelen zou u zelf wel hadden gewild? (meerdere opties mogelijk)

[ ] Kookboek met recepten voor peuters
[ ] Interactieve poster/stappenkaart voor peuters
[ ] Kookgerei voor peuters
[ ] Informatieboek over groenten eten bij peuters
[ ] Meer uitleg op het consultatie bureau

Welke factoren spelen volgens u een grote rol bij het geven van groente aan uw peuter? (meerdere opties zijn mogelijk)

[ ] Groente op de kinderopvang
[ ] Steun van familie
[ ] Zelf het goede voorbeeld geven
[ ] Groente goed zichtbaar in verschillende winkels
[ ] Leuke en lekkere recepten met groente
[ ] Voldoende geld
[ ] Anders: _____

Hoe vaak worden/werden de peuters betrokken bij de voorbereiding van de maaltijd? (Denk aan tafeldekken, boodschappen doen, helpen in de keuken)
O Bijna nooit
O Af en toe
O Vaak
O Altijd

Hoeveel dagen in de week eet u zelf groenten?
O Bijna nooit
O 1 keer in de week
O 2 keer in de week
O 3 keer in de week
O 4 keer in de week
O 5 keer in de week

O 6 keer in de week
O Elke dag

Wat zijn volgens u gezonde tussendoortjes? (meerdere opties zijn mogelijk)

[ ] Een croissant
[ ] Knijpfruit
[ ] Snack groente
[ ] Schaaltje yoghurt
[ ] Dadels
[ ] Danoontje yoghurt
[ ] Yoghurt met cruesli
[ ] Mueslireep
[ ] Gedroogd fruit

Er worden nu een aantal tips weergegeven. Op een schaal van 1 tot 5 hoe goed vindt u deze tip en denkt u dat deze ook daadwerkelijk helpt:

1. **Het eten leuk aankleden. Door bijvoorbeeld een gezicht te maken van de groenten**
   1 2 3 4 5

2. **Je peuter laten helpen in de keuken**
   1 2 3 4 5

3. **Zelf het goede voorbeeld geven**
   1 2 3 4 5

4. **De peuter zelf groenten laten uitkiezen bij het doen van de boodschappen**
   1 2 3 4 5

5. **Duidelijk en standvastig zijn. (Geen ander eten aanbieden als zij de groenten niet lusten)**
   1 2 3 4 5

Ouders die het hulpmiddel wel ter beschikking hadden:

- *Heeft u het bakje gebruikt?*

Ouders gaven aan erg blij te zijn met het bakje en deze veel te hebben gebruikt. 4 van de 5 ouders hebben het bakje gebruikt. De ouders die het bakje niet heeft gebruikt gaf aan elke dag de hapjes vers te willen bereiden.

- *Hoe zou u het hebben gevonden als u geen bakje had?*

3 ouders zeggen dat als zij het bakje niet ter beschikking hadden, de groente hapjes zelf in een bakje te doen. Zij gaven wel aan als nadeel dat zij dan niet gelijk de juiste portiegrootte hadden en deze nog wel hadden moeten afmeten.

- *Heeft het bakje u tijd bespaart?*

De meeste ouders vinden van wel. Zij gaven aan weer te moeten werken en hierdoor minder tijd te hebben om veel in de keuken te staan, en om elke dag vers groente te koken. Daarom geven de ouders aan het bakje een goede oplossing hiervoor te vinden.

- *Zaten er voordelen aan het bakje?*

Het bakje was makkelijk in gebruik en tijdbesparend. Ook konden de hapjes makkelijk uit de vorm worden gehaald omdat de vorm flexibel meebeweegt. En ouders gaven aan dat het formaat van het bakje erg praktisch was, het nam weinig ruimte in beslag en de portiegrootte zit al standaard in het bakje.

- *Zaten er nadelen aan het bakje?*

2 ouders gaven aan het jammer te vinden dat er geen dekseltje op het bakje zit. Hiervan gaf 1 ouder aan het bakje minder hygiënisch te vinden, omdat deze dan open in de vriezer wordt bewaard. Verder zijn er geen nadelen gevonden aan het bakje.

Vragen voor alle ouders:

- *Bent u tevreden over hoe het is gegaan de afgelopen 2 maanden bij het geven van groente aan uw kind?*

De meeste ouders (9/10) gaven aan dat de afgelopen periode goed verliep. 1 ouder gaf aan dat het geven van de groente niet goed verliep en dat zij daarom nog een maandje wacht met het geven van vast voedsel aan haar baby. Verder gaven de ouders aan dat sommige groente beter werden gegeten dan anderen.

- *Heeft u de stappenkaart gebruikt? En heeft dit geholpen?*

7 van de 10 ouders hebben de stappenkaart gebruikt. Hierin werd aangegeven dat de stappenkaart een handig ondersteunend middel was voor de ouders om te zien welke groente de baby al geprobeerd had. 2 gaven aan de stappenkaart te zijn verloren en 1 ouder gaf aan een applicatie op haar telefoon te gebruiken en de stappenkaart online bij te houden.

- *Heeft u in de afgelopen twee maanden informatie opgevraagd/opgezocht op het gebied van groente geven aan uw kind? En zo ja, waar? Familie/huisarts/internet etc.*

De meeste ouders hebben de informatie gebruikt die bij het startpakket kwam. De tips in het boekje en de stappen voor de bereiding van de groente werd als zeer nuttig gezien. Af en toe hebben een aantal ouders informatie opgezocht op internet (4/10). Geen enkele ouder heeft contact opgezocht met het consultatiebureau, huisarts of de diëtist.

- *Vind u dat u voldoende informatie krijgt op het consultatiebureau op het gebied van gezonde voeding?*

8 van de 10 ouders gaven aan weinig informatie te krijgen op het consultatiebureau en waren daarom ook erg blij met het startpakket groente hapjes in 10 stapjes. 4 ouders gaven aan het niet te weten dat een baby met 4 maanden al hapjes mag proberen. De korte uitleg die voor het onderzoek werd gegeven en het aanreiken van het startpakket werd zeer gewaardeerd door de ouders.

- *Kunt u terecht met uw vragen op het consultatiebureau?*

De ouders geven aan niet vaak naar het consultatiebureau te gaan of bellen voor vragen met betrekking tot voeding. Er wordt veel op internet opgezocht. Er werd door een ouder aangegeven dat zij wel eens wilde bellen naar het consultatiebureau voor vragen maar dat zij erg lang in de wacht moest staan en dat diegene die opnam het moest navragen en later terug zou bellen. Dit vond zij geen fijne ervaring.

- *Hoe heeft u het klaarmaken van de groentehapjes ervaren?*

De ouders die het bakje ter beschikking hadden gaven aan dit als positief te ervaren. Zij gaven zoals al eerder benoemt aan dat het erg tijdbesparend is. De ouders die geen bakje tot beschikking hadden gaven aan dat zij nog best wel wat tijd kwijt waren in het voorbereiden. Ook hadden 3 van de 5 ouders zonder bakje zelf bakjes aangeschaft om de groente in te bewaren. Maar zij gaven als nadeel dat het formaat van die bakjes onhandig zou zijn en niet gelijk de juiste portiegrootte had. De ouders gaven aan het wel heel erg leuk te vinden om te beginnen met het geven van de groente hapjes.

- *Als u een cijfer kon geven aan het succes van het geven van de groente aan uw baby. Welk cijfer zou u dan geven op een schaal van 1 t/m 5?*

De ouders gaven een gemiddeld cijfer van 3,8.

Ouders die <u>niet</u> het hulpmiddel ter beschikking hadden:

- *Hoe zou u het hebben gevonden als u dit bakje vanaf het begin te hebben gehad?*

3 van de 5 ouders die geen bakje ter beschikking hadden gaven aan deze wel graag zouden hebben gehad. Zij gaven aan dat zij wel echt dit soort hulpmiddelen missen vanuit de GGD/consultatiebureau. 2 van de 5 ouders zeiden tevreden te zijn met enkel de stappenkaart en het informatieboekje, zij hadden zelf al een bakje gekocht en deze in gebruik.

- *Heeft u veel tijd besteed aan de voorbereiding van het klaarmaken van de groente?*

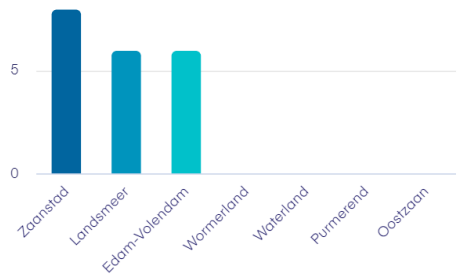
3 van de 5 ouders kookt elke avond zelf vers groente, 2 van de 5 ouders hadden wel al groentehapjes voorbereid en in de vriezer bewaard. De ouders die zelf de groente maken gaven aan hier ongeveer 15 minuten mee bezig te zijn.

- *Denkt u dat deze tijd anders was geweest als u wel een bakje ter beschikking had?*

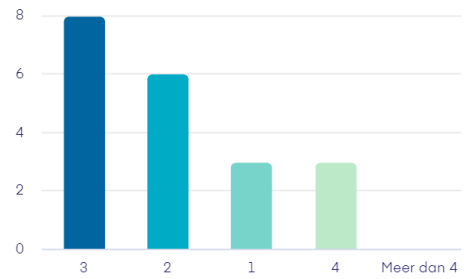
De ouders niet de groentehapjes voorbereidden maar elke avond vers maakte, gaven aan dat het hen waarschijnlijk wel tijd had bespaard. Door middel van al groente hapjes voor te bereiden denken zij dat het hen wat tijd scheelt in de avond. Zij dachten dus wel dat dit anders geweest zou zijn als zij wel een bakje ter beschikking hadden.

BIJLAGE 7 RESULTATEN ENQUÊTE WENSEN BEHOEFTE VANUIT DE OUDERS

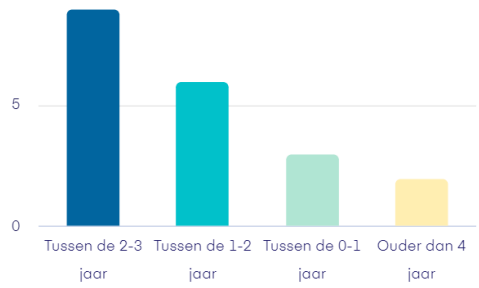
1. Uit welke gemeente komt u?



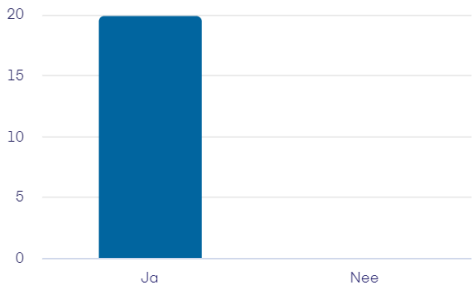
2. Hoeveel kinderen heeft u?



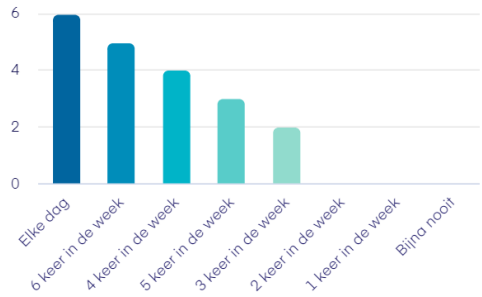
3. Wat is de leeftijd van uw jongste kind?



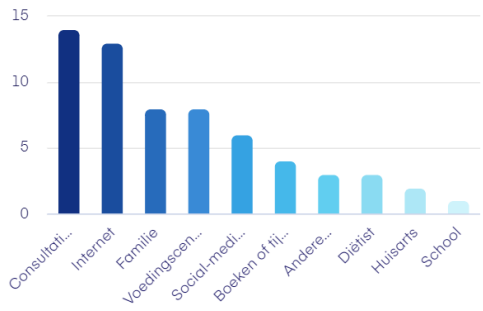
4. Bent u bekend met de schijf van vijf van het voedin...



5. Hoeveel dagen in de week eet u zelf groenten?

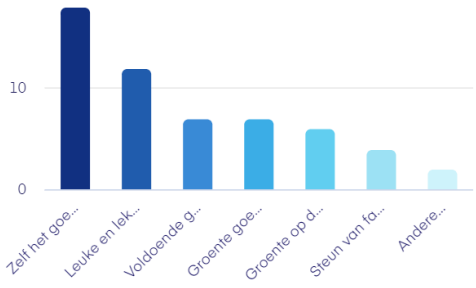


6. Waar haalt u het liefst tips/informatie vandaan ove...

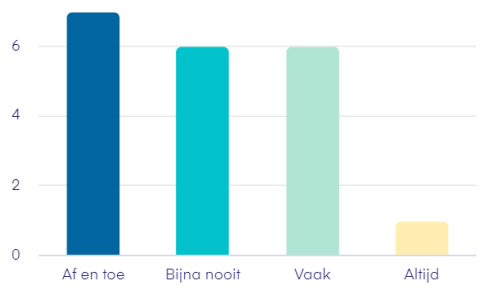


7. Welke hulpmiddelen zou u zelf wel hadden gewild?

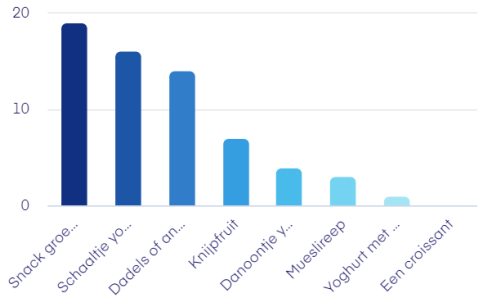
8. Welke zaken spelen volgens u een grote rol bij het ...



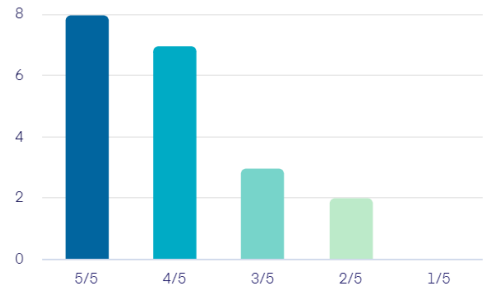
9. Hoe vaak worden/werden de peuters betrokken bij...



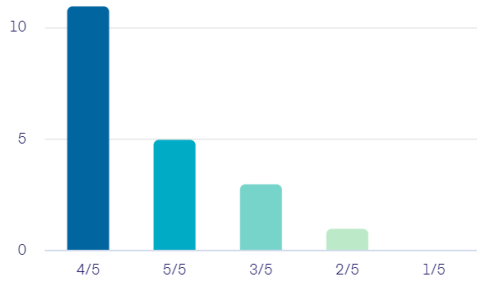
10. Wat zijn volgens u gezonde tussendoortjes?



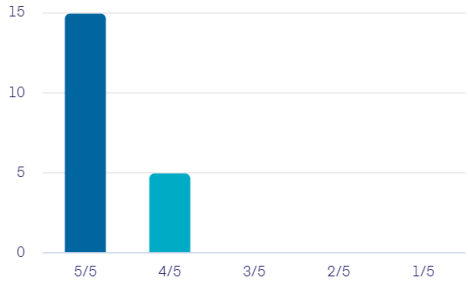
11. Het eten leuk aankleden. Door bijvoorbeeld een g...



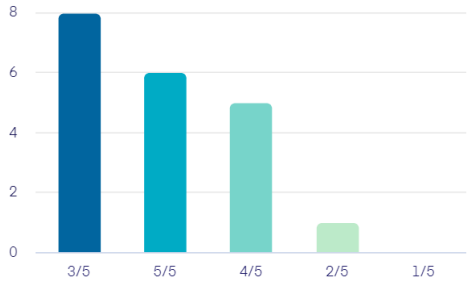
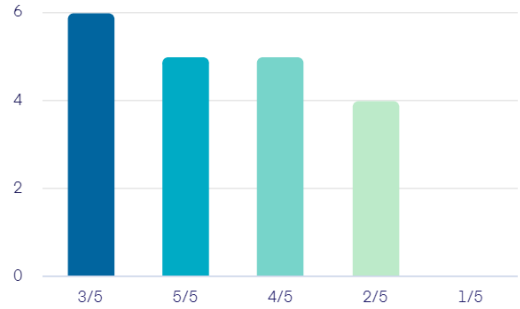
12. Je peuter laten helpen in de keuken



13. Zelf het goede voorbeeld geven



14. De peuter zelf groenten laten uitkiezen bij het doe...



15. Duidelijk en goede afspraken maken over het ete...