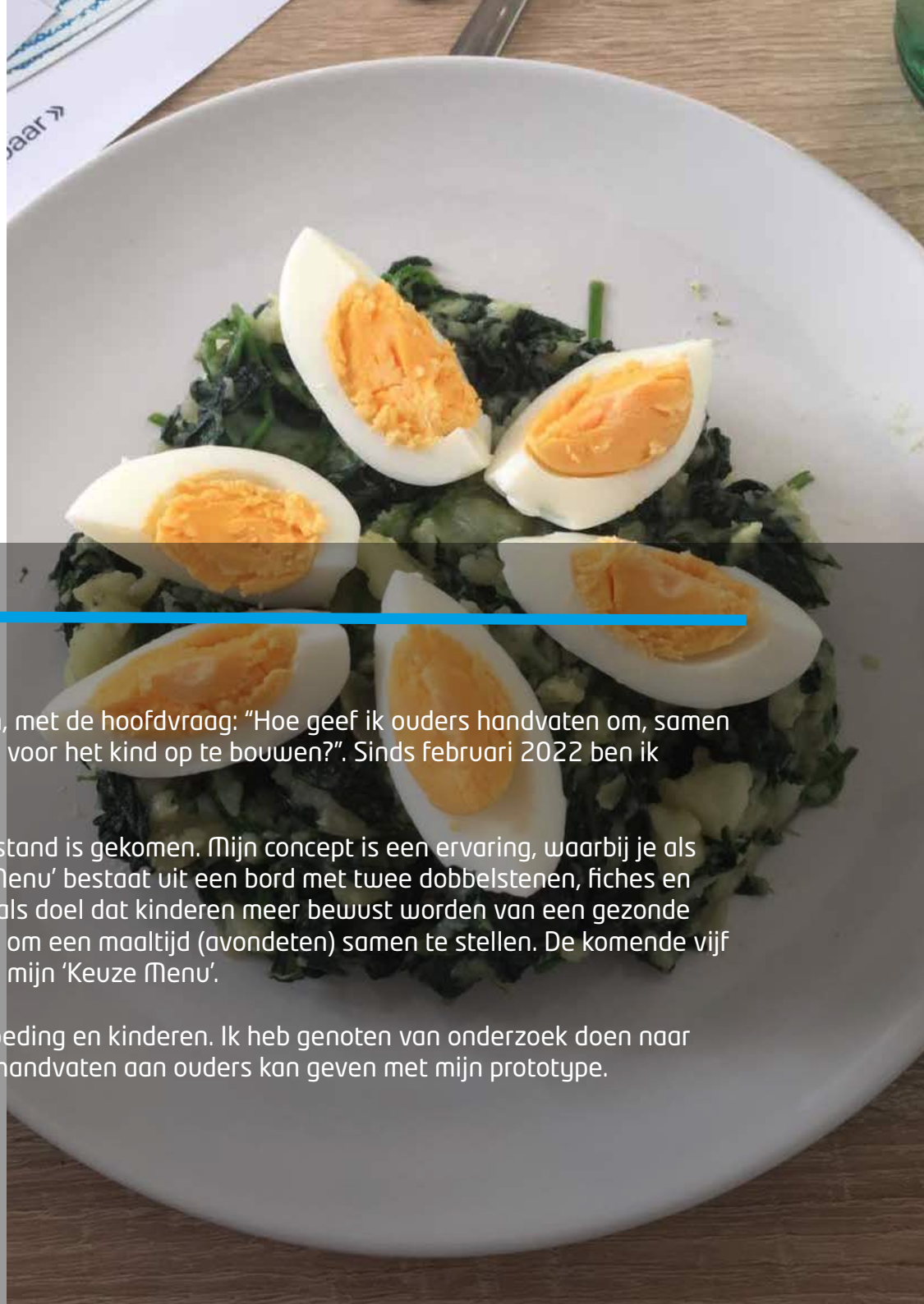
HOE GEEF IK OUDERS HANDVATEN OM, SAMEN MET HUN KIND (TUSSEN DE 8 EN 12 JAAR), EEN GEZONDE VOEDINGSSTIJL VOOR HET KIND OP TE BOUWEN?

EXPLORATIE

Communication & Multimedia Design
Academy for Communication and User Experience
Avans Hogeschool, Breda
2021-2022



VOORWOORD

Voor mijn afstudeeronderzoek heb ik deze exploratie geschreven, met de hoofdvraag: “Hoe geef ik ouders handvaten om, samen met hun kind (tussen de 8 en 12 jaar), een gezonde voedingsstijl voor het kind op te bouwen?”. Sinds februari 2022 ben ik begonnen met onderzoek doen naar mijn hoofdvraag.

In mijn exploratie laat ik zien hoe mijn concept ‘Keuze Menu’ tot stand is gekomen. Mijn concept is een ervaring, waarbij je als gezin samen je gerechten gaat verzamelen. De ervaring ‘Keuze Menu’ bestaat uit een bord met twee dobbelstenen, fiches en briefpapier voor het schrijven van een boodschappenlijstje. Met als doel dat kinderen meer bewust worden van een gezonde voedingsstijl, zo leren ze welke voedingsstoffen ze nodig hebben om een maaltijd (avondeten) samen te stellen. De komende vijf weken is mijn einddoel om een high-figh prototype te maken van mijn ‘Keuze Menu’.

Dit onderzoek ligt dicht bij mijn hart, zo heb ik een passie voor voeding en kinderen. Ik heb genoten van onderzoek doen naar voeding in combinatie met kinderen. Ik hoop dan ook dat ik echt handvaten aan ouders kan geven met mijn prototype.

Mila van Hoof
Tilburg, 20 juni 2022

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	p. 2
Aanleiding	p. 4
Positionering	p. 5
Relevantie	p. 6
Onderzoek	p. 7
Doelgroep	p. 8
Fly on the wall	p. 9
Voedingsstijl	p.11
Structuur	p.14
Smaak	p.15
Prototype 1	p.16
Prototype 2	p.18
Verantwoordelijkheid	p.20
Prototype 3	p.21
Prototype 4	p.22
Marktonderzoek	p.24
Ontwerpcriteria	p.29
Motivatie	p.30
Boodschappen	p.31
Proof of concept	p.32
Conclusie	p.36
Bronnen	p.37
Bijlage	p.41

AANLEIDING

Zelf geef ik al 8 jaar volleybaltrainingen aan wisselende leeftijden tussen de 6 en 14 jaar. Ik zie dat er tussen de kinderen qua gewicht al veel verschil zit. Ondanks dat de kinderen komen om te sporten, heb ik mij al bij genoeg kinderen afgevraagd of ze ook echt willen volleyballen, of dat ze van hun ouders moeten sporten. Doordat ik zelf altijd in de top-lijn heb gespeeld, heb ik dit bij mij in de selectie nooit meegemaakt, en was ik ook een beetje overdondert toen ik dit voor het eerst meemaakte. Sinds dat ik een paar weken bezig ben met mijn onderzoek kwam ik er steeds meer en meer achter wat misschien de logica hierachter kan zijn, de ouders van deze kinderen willen hun kind laten sporten om ze een keer achter de beeldschermen vandaan halen of om het kind te laten bewegen om gezond te blijven/af te vallen. Als het echt om deze reden is, is het nooit echt goed gelukt want deze kinderen bewogen niet bepaald veel omdat ze volleybal helemaal niet leuk vonden. Daarnaast is voeding veel belangrijker om op een gezond gewicht te zitten dan die ene volleybaltraining in de week.

POSITIONERING

Een gezonde voedingsstijl blijft een moeilijk onderwerp. Welke voeding is gezond of ongezond? Hoeveel weten we nou eigenlijk van wat we binnenkrijgen?

In mijn jonge jaren heb ik altijd maar gegeten waar ik zin in had, ik kon het hebben omdat ik altijd veel moest trainen. Maar ik wist totaal niet dat voeding zo'n grote rol had op je lichaam. Ik kwam hier eigenlijk pas achter toen ik in 2019 de diagnose Prikkelbare Darmsyndroom kreeg. Hierdoor moet ik letten op alles wat ik eet, pas sindsdien ben ik mij gaan verdiepen in voeding. Het gekke vond ik zelf dat wanneer ik terugblikte op mijn jeugd dat ik eigenlijk nooit voorlichting heb gehad over voeding. Het enige moment dat je wel eens iets hoorde over gezond eten en voldoende bewegen was wanneer de GGD langs kwam op school, om je te meten en wegen. Hier werd dan ook meteen een stempel op je geplakt, je bent te zwaar, je moet gezonder gaan eten en meer bewegen, of je zit op gezond gewicht, je bent goed bezig. Hier werden dan ook geen handvaten uitgedeeld waar je als kind iets mee kon en dat terwijl tussen de 4 en 12 jaar maar liefst 15,5% van de kinderen overgewicht heeft, en dit blijft stijgen. Als je op deze leeftijd al overgewicht hebt, is de kans aanwezig dat je op latere leeftijd obesitas krijgt met als gevolg nog meer risico's, zoals hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Door hier vroeg bij te zijn en te begrijpen wat voeding met je lichaam doet kun je overgewicht tegen gaan, (uitzonderingen zoals ziektes en medicijnen niet meegeteld). In mijn onderzoek leg ik eigenlijk geen focus op kinderen die overgewicht hebben of de preventie van overgewicht. Dit omdat de BMI een indicator is en dus een richtlijn. Maar vooral omdat iedereen een gezonde voedingsstijl kan gebruiken, sommige kinderen zijn goed op gewicht maar eten toch heel ongezond.

Mijn doel is om ouders handvaten te geven om samen met hun kind een gezondere voedingsstijl voor het kind op te bouwen. Als gevolg dat het kind gezonder en bewuster gaat eten, dat het kind weet wat hij nodig heeft en weet waar hij niet te veel van kan nemen. Indirect voorkom je dan misschien overgewicht of komt een kind op een gezonder gewicht, maar dat is een bijkomend voordeel.

Zelf heb ik grote affiniteit met voeding en wil ik daarom volgend jaar Voeding & Diëtiek gaan studeren, mijn hart gaat sneller kloppen van het helpen van mensen. Dit is dan ook de reden waarom ik als ontwerper een product wil creëren waarbij ik handvaten uitreik aan ouders, met als doel dat kinderen een gezonde voedingsstijl opbouwen, hier richt ik mij op kinderen tussen de 8 en 12 jaar..

De doelgroep die ik heb gekozen zijn kinderen tussen de 8 en 12 jaar. Zodra ik wist wat mijn doelgroep was wilde ik graag op een spelenderwijs manier de doelgroep wat aanleren. Ik dacht gelijk aan het spelen van spelletjes of fysieke manieren van spelen. Omdat ik eerst op een gezonde levensstijl zat, wilde ik niks met beeldschermen maken, aangezien ik kinderen ook graag wilde laten bewegen. Later heb ik het verkleind naar een gezonde voedingsstijl. Ik wil graag wat maken voor in de thuissituatie, dat de ouders handvaten krijgen om het kind te helpen.

Deze handvaten zijn is geen voorlichting, dit aangezien je het dan 1x hoort en daarna weer vergeet, maar ik wil een ontwerp maken die laagdrempelig is en elke week terug kan komen. Ik wil dat het kind samen met de ouders actief aan de gang kan gaan, maar ook dat het ruimte heeft om zelf te experimenteren en leren over een gezonde voedingsstijl. Ik wil dat mijn ontwerp indrukt maakt en iets kan betekenen voor de gezondheid van het kind.

RELEVANTIE

Overgewicht bij kinderen tussen de 4 en 12 jaar blijft de afgelopen jaren stijgen (Drs. Deniz Ince, Nederlands Jeugdinstituut). In 2021 heeft 15,5% van de kinderen tussen de 4 en 12 jaar overgewicht. De grootste oorzaak voor overgewicht is de verstoring van de energiebalans, hierbij is er meer energie-inname dan energie die er verbruikt wordt. Kinderen eten ook niet de juiste voedingsstoffen zo eten ze bijvoorbeeld te veel ongezonde suikers en te veel verzadigde vetten. Naast dat de energiebalans niet in evenwicht is missen kinderen soms ook structuur. Doordat ze structuur missen weten kinderen niet wanneer de eetmomenten zijn of slaan ze eetmomenten over. Uit recent onderzoek, van FrieslandCampina Institue for diary nutrition and health is gebleken dat jonge kinderen steeds vaker hun ontbijt overslaan, waardoor ze twee keer meer kans hebben op overgewicht. Als een kind niet volwaardig eet en daardoor weigert om bepaalde voedingsmiddelen niet te eten, die het lichaam hard nodig heeft, kan een voedingsdeficiënties optreden. Naast groei, heeft dit ook negatief effect op ontwikkeling, mond motorische vaardigheden, cognitieve ontwikkeling en schoolprestaties. De hersenen hebben de juiste voedingsstoffen nodig om te werken, verkeerde eetgewoontes zorgen ervoor dat er een te kort ontstaat wat kan leiden tot bijvoorbeeld geheugen- en concentratiestoornissen. Wanneer het eetgedrag uitgroeit tot een eetstoornis kunnen er ernstige lichamelijk en psychische gevolgen optreden. Zoals anorexia nervosa, de lichamelijke gevolgen door ondergewicht, ondervoeding en overactiviteit zijn onder andere uitputting, huidproblemen, haaruitval, onvoldoende botopbouw en levensbedreigende hartritmestoornissen en hypoglykemie, een veel te lage bloedsuikerspiegel. Naast ondergewicht kan overgewicht ook een symptoom zijn van ongezonde voeding of een verstoord eetgedrag. Wanneer een kind op jonge leeftijd al overgewicht heeft, is de kans groot dat je op latere leeftijd ook overgewicht hebt (Stocks, 2011).

Obesitas leidt tot onder andere: gewrichtsproblemen, diabetes type 2 en infertiliteit, onvruchtbaarheid. Daarnaast kan overgewicht psychische klachten en psychosociale problemen veroorzaken zoals een negatief zelfbeeld en gepest worden. Volgens Elly Kaldenberg, diëtiste en lid van het projectteam van de campagne 'Terug naar de gezonde basis', gaat het zelf helemaal mis, "de dikte onder kinderen neemt zulke grote vormen aan, dat men vreest voor de volksgezondheid op langer termijn.". Als overgewicht bij kinderen niet aangepakt wordt leidt dit vaak tot overgewicht in de volwassenheid. Dit is maar liefst 80% van de tijd.

Overgewicht is in de huidige maatschappij is een heel relevant onderwerp. In mijn onderzoek is het een bijkomstigheid, dit omdat ik de focus leg op een gezonde voedingsstijl en niet op behouden van gezond gewicht of afvallen. Het binnen krijgen van de juiste voedingsstoffen en het eten van gevarieerd eten is waar ik de focus opleg.

Het staat vast dat gezonde voeding en gezonde ontwikkeling samengaan met elkaar. Een kind heeft de juiste voeding nodig om te groeien, minder vatbaar te zijn voor infecties, om lekker in zijn vel te zitten en goed mee te komen op school. Wat opvalt in de groep kinderen tussen de 4 en 12 jaar is dat in 2021 maar 51% van de kinderen 5x per week één stuk fruit eet. Kinderen tussen de 4 en 12 jaar halen in 2021 maar 46% de richtlijn van het eten van voldoende groente.
Zodra een kind geboren wordt kom hij gelijk in aanraking met voeding. De eerste paar jaar eet/drinkt het kind alleen wat de ouders aanbieden. Pas op latere leeftijd kan het kind keuzes gaan maken in wat het zelf wil eten en drinken. Vanaf een jaar of 8 is een kind in staat om zelf over keuzes na te denken en keuzes te maken. Als je als kind aangeleerd wordt om gezond en gevarieerd te eten dan is de kans veel groter dat je het al volwassene volhoudt.

ONDERZOEK

Hoe geef ik ouders handvaten om, samen met hun kind (tussen de 8 en 12 jaar), een gezonde voedingsstijl voor het kind op te bouwen? Zo luid de hoofdvraag van mijn afstudeeronderzoek. Ik ga onderzoeken hoe ik een product kan creëren waarbij ik handvaten uitreik aan ouders, met als doel dat het kind tussen de 8 en 12 jaar een gezonde voedingsstijl opbouwt. Mijn hoofdvraag ga ik onderbouwen met meerdere deelvragen:

Wat is een gezonde voedingsstijl voor een kind vanaf 8 jaar en waarom is dit belangrijk?

Wat is de rol van de ouders in de opbouw van een gezonde voedingsstijl van kind?

Hoe ver is een kind vanaf 8 jaar sociaal-emotioneel en cognitief ontwikkelt?

Hoe ontwikkelt een kind zijn smaak?

Hoe motiveer je een kind om met gezonde voeding bezig te zijn?

Hoe leer je een kind iets aan?

Welke voedingsondersteuning bestaat er al? (Marktonderzoek)

DOELGROEP

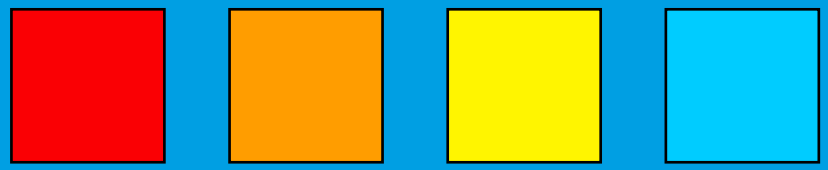
Op welke leeftijd zijn kinderen al in staat om zelf na te denken over keuzes?

Als een kind geboren wordt heeft het de drang om de wereld te ontdekken en te begrijpen. Daarom start de cognitieve ontwikkeling meteen na de geboorte van het kind, dit is ook niet los te zien van de andere ontwikkelingsgebieden zoals; lichamelijke-, motorische-, sociaal-emotionele-, en spraak en taalontwikkeling. Door de toename van motorische- en sociale vaardigheden ontdekken kinderen de wereld steeds meer en meer. Doordat kinderen dit doen leren ze om na te denken, problemen op te lossen en te redeneren slaan ze spelenderwijs nieuwe informatie op. Binnen de cognitieve ontwikkeling spelen de zintuigen, horen, zien, voelen, ruiken en de sociale omgeving een belangrijke rol.
Cognitieve ontwikkeling is een complex gebied in de algemene ontwikkeling van een kind. Kinderen leren verschillende cognitieve mijlpalen, zo leren ze om te leren, onthouden, denken en redeneren. Zo leren kinderen om informatie uit hun omgeving om te zetten en op te slaan.

Bij een kind vanaf 8 jaar zijn de grove en fijne motoriek goed ontwikkelt. Een kind vanaf 8 jaar denkt steeds vaker na over zichzelf en over andere, zo leert het kind zich steeds meer in te leven in andere. Zo denken de acht jarige kinderen veel meer na in het hoofd en maken ze constant afwegingen, door dingen of andere kinderen met elkaar te vergelijken omdat ze zichzelf willen bewijzen. Doordat kinderen van acht jaar meer nadenken, kunnen ze strategieën gebruiken zoals plannen en sparen van geld.

Vanaf 8 jaar worden kinder steeds zelfstandiger, zo kunnen kinderen hun eigen ontbijt en lunch bereiden, ze kunnen hun eigen lunchtrommel klaarmaken en onder toezicht een eitje bakken.
Als de plaatselijk supermarkt niet te ver van huis is kunnen ze zelfstandig een kleine boodschappen doen waarbij ze zelf met geld kunnen betalen.

Een kind vanaf 8 jaar herkent alle kleuren van de regenboog. Aan elke kleur hangt een kind een emotie. Tot en met 7 jaar is de combinatie van kleur en een emotie erg sterk, daarna wordt dit minder. Kinderen van 7 jaar ervaren blauw als blijdschap en vreugde. Terwijl volwassen blijdschap voelen bij groen en geel. Omdat de emotie die bij een kleur hangt langzaam afneemt vanaf 8 jaar,
Een kind ziet namelijk niet alleen kleuren, maar beleeft deze kleur ook.
Volgens Liselot Hudders worden kinderen vooral aangetrokken tot felle 'basis' kleuren, blauw, groen, geel en rood. De kleuren rood, oranje en geel wordt geassocieerd met voedsel. Deze drie kleuren stimuleren de eetlust.



FLY ON THE WALL

Fly on the wall methode: Dag in het leven van Sanne (9) & Kiki (9)

De Fly on the wall methode houdt in dat je als onderzoeker op afstand mensen gaat observeren, je gaat hier kijken naar het gedrag van mensen. Je wilt te weten komen wat er in de doelgroep speelt.

Waarom?

Het verzamelen van nieuwe inzichten en het ontdekken van hoe kinderen bepaalde activiteiten zoals lunch of snoepen ervaren en hoe deze activiteiten zich afspelen. Maar ook om te begrijpen hoe het leven van een kind eruitziet en wat er speelt.

Hoe?

Op vrijdag 1 april ben ik samen met Anouk, Sanne en Kiki een dag gaan volgen. Sanne en Kiki zitten op basisschool Klinkers in Tilburg Reeshof. Op vrijdag hebben ze een halve dag school, ik heb er bewust voor gekozen om een halve dag mee naar school te gaan, dit omdat we Sanne en Kiki dan in twee verschillen contexten kunnen observeren, zowel bij te voeding in de pauzes op school als de voeding thuis.

Basisschol Klinkers

"Onderwijs wat betekenis heeft voor leerlingen. Weten wat je leert en waarom je iets moet leren. Onderwijs wat aansluit bij de belevingswereld en de ontwikkeling van het kind. Dat is waar wij voor staan!"

Basisschol Klinkers heeft een unieke manier van lesgeven, ze werken elke 6 weken met kernconcepten, zoals bijvoorbeeld duurzaamheid. Alle lessen zijn hier dan op gebasseerd. Elke dag hebben de kinderen een bepaalde tijd om zelf aan de slag te gaan. De kinderen plannen zelf wanneer ze wat gaan doen. Deze kinderen hebben dan ook geleerd om heel zelfstandig aan de slag te gaan.

Sanne en Kiki zitten in groep 5/6, de klas bestaat uit 31 leerlingen en 2 leerkrachten die omste beurt voor de klas staan.

Aantekeningen

- Kinderen krijgen allemaal vanuit huis hun eten en drinken mee. Wat opvalt is dat de kinderen ruim voor de pauze al honger hebben. Dus de overbrugging van het ontbijt naar de kleine pauze is eigenlijk te lang. De kinderen eten en drinken niks in die tijd, en dat geld ook tussen beide pauzes.
- Vanuit school zijn er regels wat er wel en niet mee mag qua voeding, dus daar viel voor mij niet veel te analyseren.
- Zodra we bij Karin en Paul, de ouders van Sanne, thuis zijn vraagt Karin aan Sanne en Kiki wat ze willen lunchen? Ze stelt hier een open vraag waarop Sanne en Kiki eigenlijk alles kunnen beantwoorden. Beide meiden kiezen uiteindelijk voor tosti, tosti kaas met worst en een glas drinkyoghurt. Wat mij erg op viel was dat Karin alles klaar maakte, de borden en glazen op tafel zetten, en de kinderen nergens bij hoefde te helpen.
- Nadat Sanne haar tosti op had, had ze nog heel veel trek in een tweede tosti. Ze vroeg dan ook of ze nog een tweede tosti mocht, Karin gaf aan dat het mocht maar vertelde wel dat een tosti net zoveel is als twee boterhammen, normaal eet Sanne twee boterhammen bij de lunch, daarbij stelde ze de vraag "Heb je nog veel honger of trek?" & "Zullen we eerst een halve tosti proberen?". Indirect legde ze Sanne uit dat je niet te veel moet eten, maar ze geeft Sanne wel zelf de keuze om te kiezen wat ze wilt.
- Na de lunch gingen Sanne en Kiki verstoppertjes spelen, na het spelen hadden de meiden trek, en loopt Sanne naar de voorraadkast. Ze wil eerst weten of Kiki ook wat wil, zodra Kiki "Ja" zegt pakt ze zonder te vragen aan haar moeder een zak met snoepjes. Ze opent het zakje en ze pakt acht snoepjes en die ze netjes deelt samen met Kiki. Daarna vouwt ze de zak op en legt ze hem weg in de kast. Ze heeft dus geleerd dat te veel snoep niet goed is voor je, haar impulsbeheersing controle lukt al best aardig. Een tijdje later komt moeder Karin naar beneden toe, en biecht Sanne op dat ze samen met Kiki snoepjes heeft gegeten, Karin geeft duidelijk aan dat het niet de bedoeling is om snoepjes te pakken zonder te vragen. Maar ze complimenteert haar wel dat ze zo eerlijk is.
- In de klas waren er enkele kinderen met een smartwatch. Dit vond ik al best vroeg, een kind hoeft nog niet bezig te zijn met sportdoelen en kcal.
- De kinderen houden elkaar goed in de gaten, maar het meeste houden ze in de gaten wat leerkracht Inneke en Anouk & ik deden.
- Je merkt dat wanneer opdrachten moeilijker werden dat ze al snel het vertrouwen in zichzelf verloren. Ze gingen of iets anders doen of gingen aan Inneke of Anouk en mij vragen of we ze konden helpen.
- In de klas zijn ze dit jaar al bezig geweest met 7 kernconcepten, een daarvan is 'Leven'. Hierbij hebben de kinderen gebrainstormd wat dat allemaal inhoudt, en zo dus ook wat een mens nodig heeft. Dit is wel heel globaal besproken.

Inzichten

- Kinderen van 9 jaar oud zijn in staat om zelf na te denken over of ze voldoende gegeten hebben of nog niet.
- Je kan met een kind van 9 jaar goed in gesprek, je kan uitleggen waarom iets niet goed voor je is.
- In groep 5/6 zijn kinderen al heel erg bezig met wat er in de omgeving allemaal gebeurt. Ze willen graag erbij horen.
- Kinderen in groep 5/6 verliezen al snel het vertrouwen in zichzelf als het moeilijk begint te worden.

VOEDINGSSTIJL

Wat is een gezonde voedingsstijl voor een kind vanaf 8 jaar en waarom is dit belangrijk?

Volgens Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (2017) is een gezonde voedingsstijl, dat je niet te veel of te weinig eet. Hierbij bedoel ze dat de energie inname in balans is met wat een persoon verbruikt. Naast dat het in balans moet zijn moet je ook voldoen aan de juiste voedingssamenstelling, aanbevolen door de Gezondheidsraad.

Kinderen tussen de 8 en 12 jaar zijn nog vol in de groei en ontwikkeling. Een gezond en gevarieerd eetpatroon is daarom heel belangrijk voor een kind. De juiste voedingstoffen zorgen ervoor dat een kind minder vaak ziek is. Kinderen hebben ook voedingsstoffen nodig om te groeien, maar ook om bepaalde ziektes te voorkomen als ze volwassen zijn. Om een gezonde voedingsstijl te ontwikkelen moet je naast de juiste voeding eten, ook voldoende eten en sla je geen maaltijden over.

We eten uit de Schijf van Vijf omdat de producten in de schijf zorgen voor voldoende voedingsstoffen en energie, en de voedingsmiddelen zijn gezondheidsbevorderend. Om een gezonde voedingsstijl te ontwikkelen eet & drink je voldoende en sla je geen maaltijden over.

Uit onderzoek is gebleken dat kinderen het ontbijt niet moet overslaan, als een kind elke ochtend ontbijt heeft dat gunstige effecten (Captise; 2019). Zo zijn er minder risico's op overgewicht te hebben of te ontwikkelen, diabetes, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk. Bij kinderen tussen 8 en 12 jaar is het daarom erg belangrijk dat ze altijd 3 hoofdmaaltijden eten en maximaal 4 tussendoortjes krijgen. Hierdoor wordt het hongergevoel vermindert, en heeft een kind minder kans om overgewicht te krijgen.

In het begin van mijn onderzoek wilde ik ouders helpen om een gezonde levensstijl opbouwen samen met hun kind. In mijn enquête heb ik gevraagd: Waar denk je aan bij een gezonde levensstijl?

Hier rechts zie je de meest voorkomende antwoorden. Dit past niet meer 100% bij mijn onderzoek, maar er is nog wel uit te halen dat mensen wel weten dat een gezonde voedingsstijl bestaat uit een goede verhouding tussen gezond en ongezond eten, en dat je daarbij ook groente & fruit moeten eten. Mensen zijn minder bewust van de juiste voedingsstoffen.

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een richtlijn voor een gezond eetpatroon. Het idee van de Schijf van Vijf is dat je elke dag uit alle vijf de vakken producten binnenkrijgt.

In het algemeen bestaat een gezond eetpatroon uit een menu dat rijk is gevuld met groente, fruit, peulvruchten/noten, vis, volkorenproducten en magere melkproducten. Daarnaast is er weinig plek voor rood- en bewerkt vlees, te veel dranken & eten met suiker, zout en verzadigde vetzuren.

Buiten de Schijf van Vijf

Binnen een gezonde voedingsstijl is er weinig ruimte voor producten buiten de Schijf van Vijf. Alle producten buiten de schijf kunnen ingedeeld worden in twee groepen. Hier wordt gekeken naar hoeveel kcal er in een product zit, en hoeveel van die kcal verzadigde vetten of zouten zijn. Deze producten worden op advies onderverdeelt in twee groepen, dagelijkse en wekelijkse inname. Eigenlijk is het algemene advies voor producten buiten de Schijf van Vijf, niet te vaak en te veel. Drink niet te veel frisdrank en eet niet te veel bewerkt vlees.

De Schijf van Vijf in een notendop

Volop uit de Schijf van Vijf

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet

Aanbevolen hoeveelheid

Als we puur kijken naar het aantal kcal dat een kind van 8 jaar binnen moet krijgen, dan moet een 8-jarige jongen 1500 kcal binnenkrijgen en een meisje van 8 jaar 1400 kcal.

Voor volwassenen staat er overal precies uitgeschreven hoeveel je van elk product & voedingsstof moet binnen krijgen. Bij kinderen is dat helaas niet het geval, bij kinderen zit er veel verschil tussen lengte en energie die ze verbruiken. Daarom zijn er alleen maar richtlijnen voor kinderen tussen bepaalde leeftijden. Zo zie je in onderstaande tabellen, 4-8 jaar & 6-12 jaar, dat er ook overal bijvoorbeeld 2-3 opscheplepels staat. Bij tabel 1 is een 8-jarig kind geneigd om overal het maximale hoeveelheid te eten.
Een 8-jarig kind moet ongeveer 200 gram groente, ongeveer 1,5 stuk fruit, ongeveer 150 gram granen, ongeveer 0,5 plak kaas, ongeveer 400 milliliter zuivel, ongeveer 80 gram vleeswaar, handje ongezouten noten, ongeveer 30 gram halavrine en ongeveer 1 liter water.

Hoe ziet een kinderbord eruit?

Kind 1-3 jaar

Kind 4-8 jaar

Volwassene

Kind van 4 - 8 jaar

Fruit	1,5 stuks (of 150 gram)
Groente	2 - 3 opscheplepels (100 - 150 gram)
Aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	2 - 3 opscheplepels (100 - 150 gram)
Brood	3 - 4 sneetjes (105 - 140 gram)
Kaas	0,5 plak (10 gram)
Melk en melkproducten	3 - 4 bekertjes (400 milliliter)
Vlees, vleeswaren, kip, vis, ei, vleesvervangers	60 - 80 gram
Bak-, braad-, frituurproducten en olie	1 eetlepel (15 gram)
Halvarine (smeerboter)	5 gram per sneetje brood (15 - 20 gr)
Drinken	1 liter (inclusief melk)

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen voor schoolkinderen (6 - 12 jaar)

Groente	150 - 250 gram per dag
Fruit	1,5 - 2 stuks
Bruin- of volkoren boterhammen	3 - 5 (6 voor jongens van 12 jaar)
Aardappelen (of rijst, pasta)	3 - 4 kleine aardappels/opscheplepels, liefst volkorenpasta, -rijst, of couscous)
Zuivel	2 - 3 glazen (of schaaltje)
Kaas	½ - 1 plak
Vlees(waar), kip, vis, ei, vleesvervanger, peulvruchten	1 portie (50 - 100 g)
Ongezouten noten	15 - 25 gram (handje)
Smeer- en bereidingsvetten	30 - 40 gram (op de boterham en 1 eetlepel voor de warme maaltijd)
Drinkvocht	1- 1,5 liter (5 - 8 glazen, zuivel telt mee)

De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. (Bron: Voedingscentrum).

STRUCTUUR

Eet- en drinkmomenten

Naast het eten van de juiste voedingsstoffen en de hoeveelheid daarvan, zijn de juiste eet- en drinkmomenten ook van belang bij een gezonde voedingsstijl. De richtlijn is om drie maaltijden te eten en maximaal vier tussendoortjes te eten. Dit geldt ook voor drinken, maximaal vier keer per dag tussendoor iets drinken, uitzondering voor water & thee (zonder suiker).
Om op een gezond gewicht te blijven is ontbijten erg belangrijk. Uit onderzoek van Croezen (2009) is gebleken dat wanneer iemand niet ontbijt de kans groter is dat er overgewicht ontstaat. Daarnaast moet het ontbijt een maaltijd zijn met vezelrijke graanproducten. Denk hierbij aan volkorenbrood of granola. In het Nederlandse voedingspatroon is het belangrijk om tijdens de lunch veel vezels binnen te krijgen en tijdens het avondeten veel groentes te eten.

Voorbeeldgedrag

Kinderen kopiëren het gedrag van hun omgeving, en dus ook het eetgedrag.
Als ouders een onbekend product eten wat het kind niet kent, zoals bijvoorbeeld bloemkool, zelfs dan is het kind geneigd om het te proberen (Harper, 1975). Daarnaast is uit onderzoek van het Voedingscentrum (2021) gebleken dat wanneer je als ouders het goede voorbeeld geeft en gezond eet, dan gaat je eigen kind eerder zelf gezond eten. Het is daarom als ouder belangrijk dat je gezonde tussendoortjes kiest, en de ongezonde snacks bewaard totdat de kinderen in bed liggen, mocht je toch graag een keer ongezond willen snacken.
Naast de ouders van een kind zijn leeftijdsgenootjes een van de grootste invloeden op het eetgedrag. Hoe ouder het kind wordt, hoe meer invloed op het eetgedrag het kind ervaart van zijn leeftijdgenoten.

Familiemaaltijden

Familiemaaltijden spelen een belangrijke rol bij een goede voedingsgewoontes. Zo wordt het samen eten geassocieerd met de kwaliteit van de maaltijd. Dit geldt niet alleen voor kinderen maar ook voor ouders.
Ouders en kind bouwen samen een voedingsstructuur op. Het is daarom belangrijk om met elkaar samen aan tafel te eten, zo leert een kind wanneer het tijd is om te eten. Hierdoor komt de fysiologische drijfveer op orde, een kind krijgt op de juiste momenten honger en dorst. Dit systeem is een dynamisch systeem en past zich daardoor aan, daarom is het belangrijk om structuur aan te brengen in de eetmomenten van een kind.
Doordat je met je gezin een structuur opbouwt, gaat het kind ritmes en gewoontes herkennen. Wat resulteert dat het kind meer durft te proeven in de veilige omgeving, met als gevolg positieve effecten op het eetgedrag (Hofman, 2006).

Ervaringsleer

Kinderen leren veel van de ervaring en imitatie tijdens het eten. Zo koppelen kinderen een bepaald product, zoals bloemkool, aan een ervaring. Deze ervaring kan positief of negatief zijn, als deze ervaring positief is, is het kind eerder geneigd om het volgende keer weer te proberen (Seys, 2000). Die positieve ervaring kunnen onder andere ontstaan door een positieve sfeer, lekkere geuren en complimentjes.

Met een kind vanaf 8-jarig kan je het hebben over gezonde en ongezond voeding. Je kan het beste uitleggen dat jij als ouder het soms ook lastig vindt om ongezonde verleidingen te verstaan, als je daarbij uitlegt dat we samen met het hele gezin graag gezond willen eten dan kan een kind vanaf 8 jaar dat begrijpen.

SMAAK

Als een kind geboren wordt houdt het in het algemeen alleen van de smaken zoet en zout. Later door middel van hapjes kunnen kinderen meer smaken ontwikkelen. Kinderen moet je 8x iets laten proeven voordat ze de smaken leren en herkennen, het advies is zelf om een kind 10 tot 15x iets te laten proeven zelf als ze het niet lekker vinden. Vanaf 4 maanden oud kun je kinderen met kleine hapjes nieuwe smaken laten ontdekken. Tussen de 2 en 3 jaar worden de meeste voedselvoorkeuren gevormd. Wanneer een baby geboren wordt heeft het duizenden smaakpapillen. Dit is de reden waarom baby's vooral milde smaken willen en gevoelig zijn voor andere smaken. Door de jaren heen nemen de smaakpapillen snel af. Als een kind 10 jaar is, is de helft van de smaakpapillen weg. De rest van je leven blijft dit steeds verder afnemen waardoor je als volwassenen veel sterkere smaken lekker gaat vinden. Het is belangrijk dat kinderen op vroege leeftijd al wennen aan smaken, aangezien ze later daar niet meer open voor staan. Zoals in de peuterfase, daar staan kinderen niet open voor het ontdekken van nieuwe smaken. Als kinderen voor de peuterfase al meer smaken hebben ontdekken lust je als je ouder wordt over het algemeen veel meer.

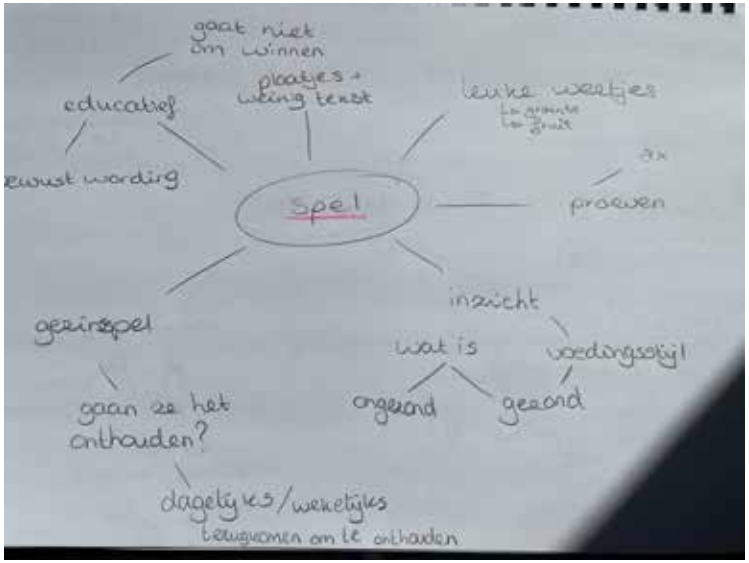
PROTOTYPE 1

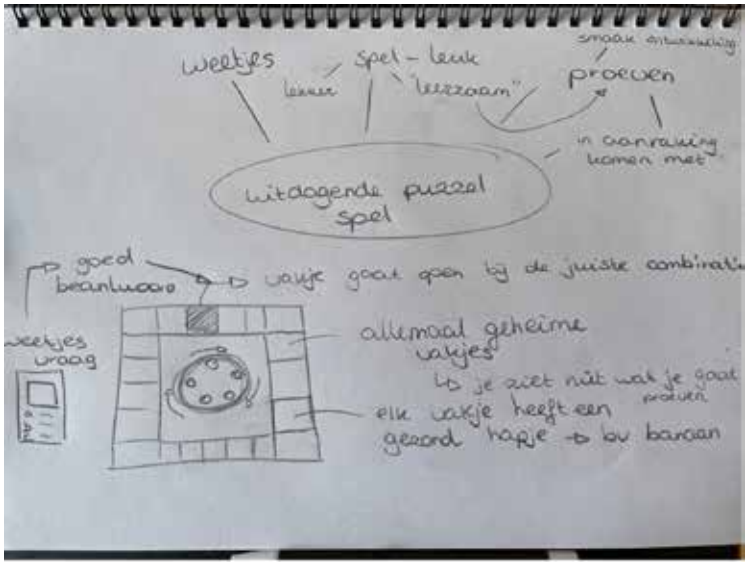
Voedingsweetjes spel

Waarom?
Ik wil testen op welke manier ik kinderen van 8 jaar bezig kan laten zijn met voeding, met als doel dat ze uiteindelijk dingen oppakken om een gezondere voedingsstijl op te bouwen.

Hoe?
Het gezin krijgt een spelbord en een stapel met voedingsstijl- & voedingsweetjes. Alle vragen zijn meerkeuze vragen, dit om het niet te moeilijk te maken voor een kind tussen de 8 en 12 jaar. Alle kaartjes bestaan uit 1 vraag + afbeelding en 3 meerkeuze antwoorden. Zodra er een vraag goed beantwoord wordt, dan mag die persoon aan het middelste rad gaan draaien, random komt er dan 1 geheim vakje vrij, deze gaat open. In de geheime vakje zit dan bijvoorbeeld een stukje banaan, dit om de kinderen in aanrakingen te laten komen met proeven. Speel je het spel met 4 personen, dan zitten er 4 stukjes banaan in. Dit omdat het spel niet draait om winnen en verliezen, je speelt het spel samen en je proeft samen alle vakjes. Zodra alle geheime vakjes geopend zijn, is het spel afgelopen. Het uiteindelijk idee is om spelbord van plastic te maken. Zodat de voeding in de vakjes gelegd kan worden, omdat het spelbord van plastic is kan het in de afwas.

Low-fi
Mijn prototype maak ik op papier, wat houdt in dat er geen rad is om aan te draaien. Daarom mag er random een geheim vakje gekozen worden, door diegene die de vraag goed beantwoord. Omdat het low-fi is zitten de producten niet in de bakjes, als een vakje opgemaakt wordt zit daar een afbeelding van het product wat ze gezamenlijk moeten proeven.





PROTOTYPE 1

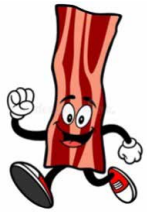
Voedingsweetjes spel

Testing 1
Het voedingsweetjes spel heb ik twee keer getest. De eerste keer bij familie Zeebregts, het gezin bestaat uit twee kinderen, Tom (10) en Hannah (8). Tom en Hannah hebben samen met hun ouders het voedingsweetjes spel gespeeld.

Testing 2
De tweede keer heb ik mijn prototype getest bij familie Kessels, het gezin bestaat uit twee kinderen, Kasper (5) en Joep (7). Kasper en Joep hebben samen met hun ouders het voedingsweetjes spel gespeeld.

Inzichten
Doordat de kinderen de weetjes 1x horen vergeten ze daarna het weetje weer. Alleen als ze het echt grappig vinden dan onthouden ze het. Toen ik mijn prototype kwam ophalen kwam Joep nog aan mij vertellen dat hij door mijn spel nu wist dat wortels van nature wit en paars zijn.
De belangrijke inzichten die uit mijn geteste prototype naar voren kwamen waren dat: het spel kinderen te weinig leerde over een gezonde voedingsstijl. Kinderen die al wat ouder zijn zoals Tom (10), die hebben alles al geproefd en weten al of ze iets lekker of vies vinden. Tom heeft dan ook alleen gegeten wat hij wist dat hij zou lusten, dus voor hem was het gewoon een lekker hapjes spel. Het spel maakt te weinig indruk om er iets van te leren en te gebruiken voor een gezonde voedingsstijl.

Ik gebruikt in plaats van echt voeding op het speelbord, plaatjes van groente en fruit. Voor Kasper (5) was het soms lastig omdat hij een bepaald stuk groente of fruit nog niet kende. De plaatjes waren erg duidelijk alleen had ik de namen er onder moeten zetten.



PROTOTYPE 2

Voedingspuzzel

Waarom?
Ik wil testen op welke manier ik kinderen tussen de 8 en 12 jaar bezig kan laten zijn met voeding, met als doel dat ze uiteindelijk dingen oppakken om een gezondere voedingsstijl op te bouwen. Wat weten kinderen over voeding, wat is gezond en wat is ongezond? Hoe leer ik kinderen wat gezond en ongezond is en hoe vaak ze iets mogen eten?

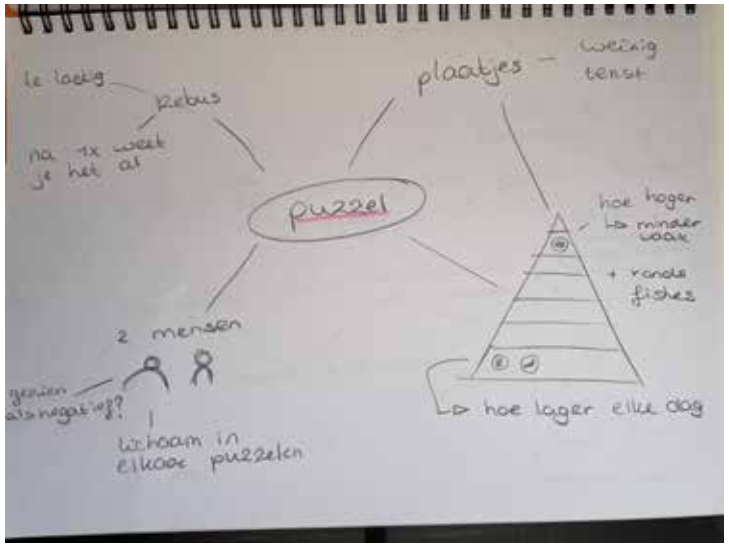
Kinderen zijn eerder geneigd om gezond te eten als je het er met de kinderen over hebt. Daarom wil ik dat bij dit prototype de ouders een ondersteunende rol aannemen. Dat ze vragen aan het kind waarom het dan gezond/ongezond is, mocht het kind het niet weten dat de ouders dan uitleggen waarom iets gezond/ongezond is.

Hoe?
Mijn prototype is gebasseerd op een legpuzzel van vroeger. Je hebt dan een houten onderkant waar je allemaal stukjes in kan leggen. Mijn prototype is een piramide, de inhoud van deze puzzel is gebasseerd op de Schijf van Vijf. De kinderen krijgen 15 etensware, deze moeten ze gaan onderverdelen in drie categorieën. De bovenkant van de piramide is rood, het midden is oranje en de onderkant is groen.

Het groene gedeelt is de gezonde basis voor onze voedingsstijl. Daarin zitten groente, fruit, volle granen, aardappelen, noten en ect. In het groene vak zitten ook de aanvullers van onze gezonde basis, denk hierbij aan melk, kaas, eieren en gevolgte. In het oranje vak zitten etensware die je in kleine hoeveelheden mag eten binnen een gezonde voedingsstijl, denk hierbij aan runds-, varkens-, en kalfsvlees, boter, palmolie en ect. In het rode vaak zitten etensware die je af en toe mag eten (zoals bij speciale gelegenheden) denk hierbij aan snoep, taart, frisdrank en fastfood.

Bij elk fiche dat het kind neerlegt wil ik dat de ouder met het kind in gesprek gaat, waarom is dit gezond/ongezond. Als het kind het niet weet, dan moet de ouder uitleggen waarom het zo is.

Low-fi
Mijn prototype maak ik op papier, wat houdt in er geen vakken zijn waar de kinderen de etensware mooi in kunnen leggen. De hoeveelheid etensware in 1 vak staat wel aan gegeven.



PROTOTYPE 2

Voedingspuzzel

Testing 1
De voedingspuzzel heb ik twee keer getest. De eerste keer bij familie Zeebregts, het gezin bestaat uit twee kinderen, Tom (10) en Hannah (8). Tom en Hannah hebben om de beurt samen met hun ouders de puzzel opgelost.

Testing 2
De tweede keer heb ik mijn prototype getest bij familie Kessels, het gezin bestaat uit twee kinderen, Kasper (5) en Joep (7). Kasper en Joep hebben om de beurt samen met hun ouders de voedingspuzzel opgelost. Kasper vond het redelijk lastig dus die heeft wat extra hulp en uitleg gehad van zijn ouders.

Inzichten
Kinderen weten al goed dat groente en fruit gezond zijn, dat je groente en fruit elke dag mag eten. Ze weten ook dat chips ongezond is, ze weten wel dat koekjes niet gezond zijn, maar omdat ze vaak 1x per dag een koekje mogen kwam het niet overheen met de 1/2 keer per week bij het rode vak. Kinderen gingen af op wat ze geleerd hebben van hun ouders, daar kan ik uithalen dat als je jong kinderen iets aanleert, dat ze het op iets oudere leeftijd nog steeds doen.

VERANTWOORDELIJK

Welke verantwoordelijkheid kan een vanaf 8 jaar al aan?

Grenzen stellen en afspraken met je kind is erg belangrijk. Ieder kind is namelijk anders, daarom is het verstandig om in gesprek te gaan met je kind. Wat voor verantwoordelijkheden wilt het al en welke heeft het nodig?

Als ouder heb je een voorbeeld rol voor je kind, je kind wilt na doen wat jij doet. Je kan je kind al vanaf jonge leeftijd kleine taakjes geven. Zo kan een kind vanaf 8 jaar de huisdieren eten geven. Het klein heel eenvoudig, maar het is toch een grote verantwoordelijkheid, het kan niet zomaar vergeten worden.

Kinderen kunnen ook al kleine klusjes doen in het huis. Zoals de vaatwasser in- en uitruimen. Zorg hierbij wel dat er duidelijke afspraken zijn, zodat je kind niet aan de scherp messen komt. Het samen uitruimen van de vaatwasser is dan ideaal.

Kinderen vanaf 8 jaar kunnen al met kleine geldbedragen rekenen. Mits de supermarkt dichtbij genoeg is kunnen ze zelf een kleine boodschap doen. Met een beetje hulp kunnen ze een klein boodschappenlijstje maken.

Mochten er kleine ongelukjes gebeuren kan een kind vanaf 8 jaar zelf pleisters plakken en koelen. Vanaf 8 jaar kan je een kind uitleggen hoe 112 bellen werkt en waarvoor je het alleen mag gebruiken.

Vanaf 8 jaar kunnen kinderen prima klok lezen, vanaf deze leeftijd kan je dan ook afspraken gaan maken samen met je kind. Denk bijvoorbeeld aan we gaan om 17:00u avondeten, dus je mag tot 17:00u buiten spelen daarna kom je naar binnen om te eten.

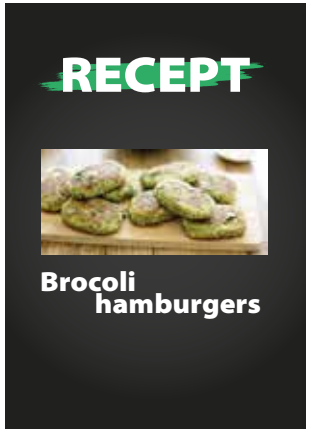
PROTOTYPE 3

Spinazie pannenkoek & brocoli burgers

Volledie recepten uitgewerkt in de bijlages.

Waarom?
Ik wil testen op welke manier ik kinderen tussen de 8 en 12 jaar bezig kan laten zijn met voeding, met als doel dat ze uiteindelijk dingen oppakken om een gezondere voedingsstijl op te bouwen. Welke verantwoordelijkheden kunnen kinder al aan? Zijn kinderen eerder geneigd om zelfgemaakte voeding te eten? Of letten ze toch veel op de herkenbare vormen en kleuren?

Hoe?
Mijn prototype is gebasseerd op een perceptie dinner. Zou gaat het ene gezin zelf aan de slag met het maken van de spinazie pannenkoeken en de brocoli burgers. Terwijl bij het tweede gezin de kinderen een spinazie pannenkoek en brocoli burgers voor geschoteld krijgen.



Testing 1
De eerste keer heb ik Tom (10) en Hannah (8) spinazie pannenkoeken laten maken, en later nog een keer brocoliburgers. De moeder van Tom en Hannah bleef terwijl ze bezig waren op de achtergrond, maar wel in de keuken. Zodra er een mes gebruikt moest worden kwam de moeder even meekijken, dit geldt hetzelfde bij het fornuis. De moeder van Tom en Hannah liet ze om de beurt het beslag in de pan doen. De moeder bakte de pannenkoeken en brocoli burgers wel zelf af. Tussendoor het pannenkoeken bakken door gaf ze de opdracht dat Tom en Hannah de tafel moest gaan dekken en ze moesten zorgen dat hun vader aan tafel kwam.

Testing 2
De tweede keer heb ik mijn prototype getest bij familie Kessels. Kasper (5) en Joep (7) zijn wat jonger, vandaar dat ik hun alleen de spinaziepannenkoeken en brocoli burgers heb laten proeven.

Inzichten
Tom en Hannah gingen samen aan de slag met de recepten. Tom en Hannah zijn wat ouder, dus die konden zelf al goed aan de slag met het beslag maken. Met volle trots presenteerde Tom en Hannah aan hun vader wat ze gemaakt hadden. Het belangrijkste wat er voor mij uit kwam, was dat de kinderen trots waren op wat ze gemaakt hadden. Ze waren op een luchtige manier bezig met gezonde voeding en ze mochten een steentje bijdragen aan het eten. Ze vielen het eten ook meteen aan toen het op hun bord gelegd werd. Bij Kasper en Joep ging het er wat anders aan toe. Daar werd geroepen aan tafel "Ieehhh een groene pannenkoek, is hij bedorven mama?". Terwijl bij de brocoli burgers, veel meer werd gekeken naar de vorm. De bekende vorm heeft dus invloed op het gedrag van kinderen.

PROTOTYPE 4

Weekplanner

Waarom?
Kinderen proeven makkelijker voeding als ze zelf mogen bepalen wanneer ze het eten. Ook leren en onthouden kinderen meer als ze er actief zelf mee aan de slag kunnen.

Hoe?
Een weekplanner waarbij een kind tussen de 8 en 12 jaar zelf de voeding kan kiezen voor de verschillende dagmomenten. Zo wordt er 1x per week de weekplanner ingevuld. De weekplanner bestaat uit 7 dagen, die allemaal opgedeelt zijn in ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes. De weekplanner wordt gevuld met magnetische fiches, zo kan het kind ze speels en eenvoudig verplaatsen.

De ouders hebben een leidende rol in de weekplanner. Elke week kunnen de ouders kiezen welke fiches er deze week meedoen. Het kind kan dan uit alle overgebleven fiches een weekmenu opstellen. Het kind kan zelf kiezen welke etenswaren hij wil, en op welke dag.

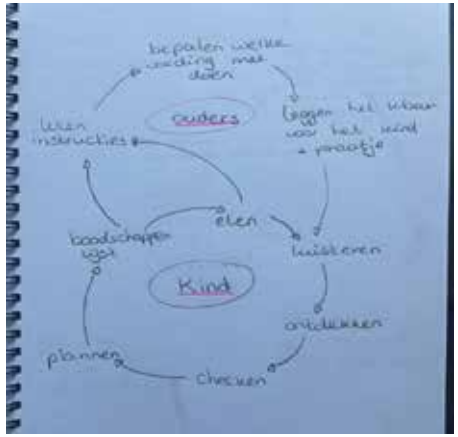
Alle etenswaren fiches zijn rondjes, elk fiche heeft in het midden een afbeeldingen van de etenswaren + de naam van het etensware onder de afbeelding. Daarnaast heeft elk fiche een gekleurde rand, de rand kan drie verschillende kleuren zijn: rood, oranje en groen. De kleuren geven aan hoe vaak je iets per week mag eten. Zo heeft het fiche chips een rode rand en het fiche paprika een groene rand. Groene fiches mag je dagelijks eten terwijl rode fiches je maar af en toe mag eten, zoals op speciale gelegenheden.

Bij de weekplanner zit ook een voedingsstoffenchecker, een handleiding voor ouders, een handleiding voor het kind en boodschappen papier.

Aan de hand van het samengestelde weekmenu op de planner, kunnen de ouders snel en simpele een boodschappenlijstje opstellen.

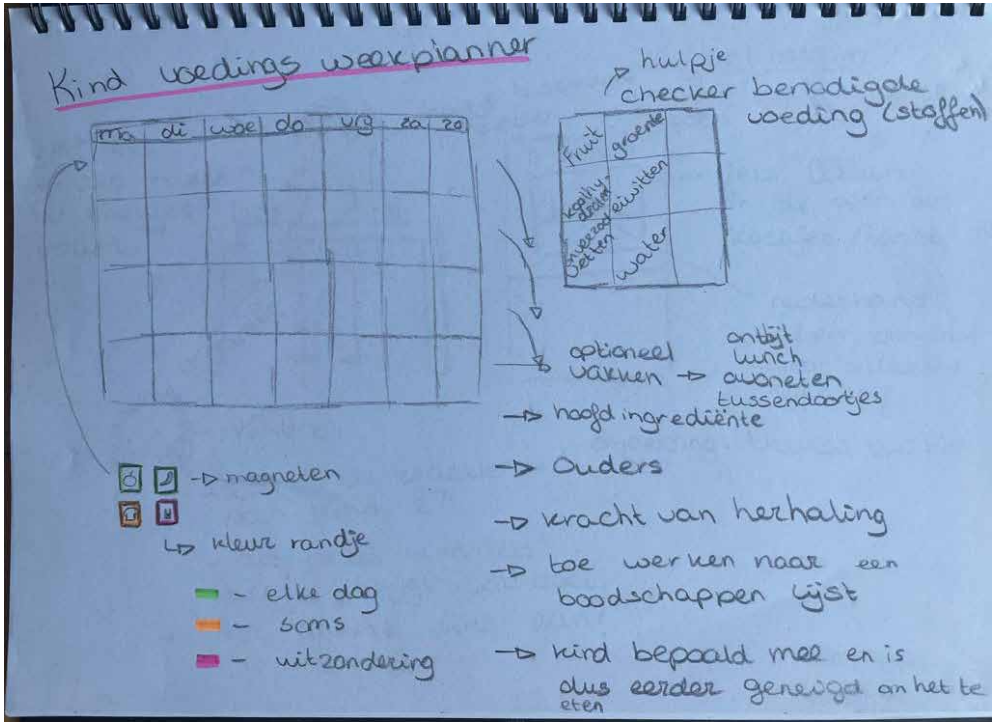
Bij de weekplanner zitten twee handleidingen, een voor het kind en een voor de ouders. In de handleiding voor het kind wordt simpel uitgelegd wat de bedoeling is van de weekplanner en de voordelen hiervan, de handleiding voor het kind is zo kort mogelijk. Bij de opmaak wordt er gebruik gemaakt van een goed leesbaar lettertype, veel plaatjes en niet te veel tekst. In de handleiding van de ouders staat naast dezelfde informatie als de kinderhandleiding, ook informatie over hoe ze structuur moeten aanbieden, wat de voordelen zijn van de weekplanner, wat een kind tussen de 8 en 12 jaar ongeveer aan voedingsstoffen moet binnekrijgen en tips voor in huis, zoals gesneden fruit en groente in de koelkast zodat het toegankelijk is voor het kind.

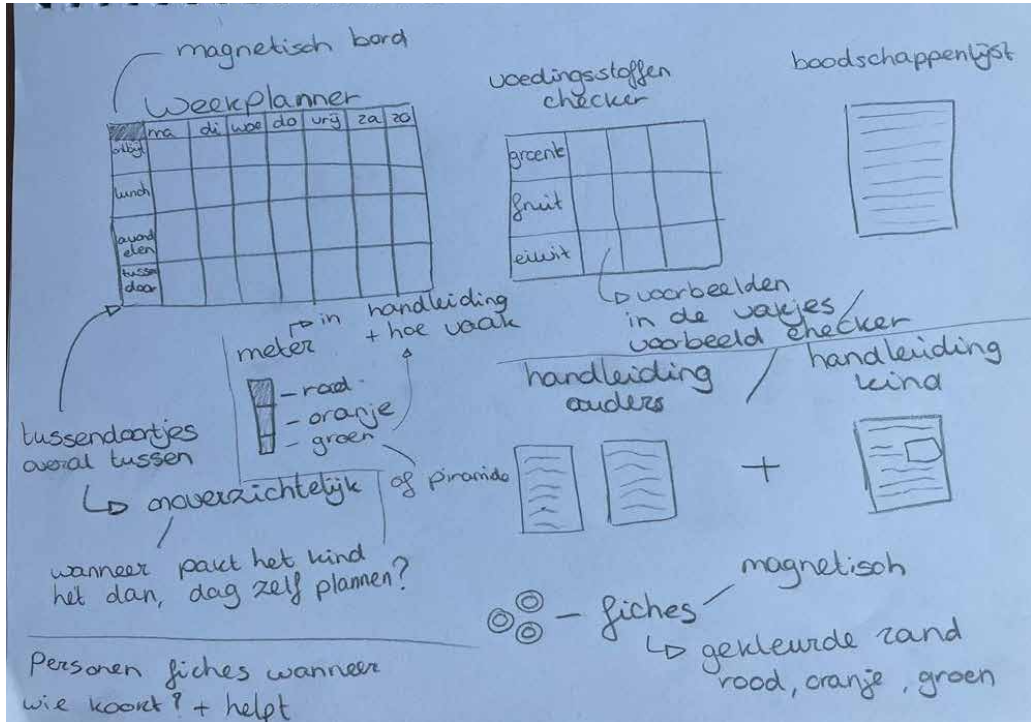
Het laatste onderdeel van de weekplanner is een voedingsstoffenchecker. Hier kan het kind voor 1 dag checken of hij de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Zo heeft de voedingschecker verschillende vakjes, zoals groente en fruit. Hierdoor kan het kind proberen een inschatting te maken van wat hij nodig heeft. De ouders zitten bij het kind tijdens het plannen van het weekmenu, hierdoor kunnen ze het kind sturen en aanvullen waarna nodig. In de ouderhandleiding staat ook uitleg over hoe ze het kind kunnen helpen en sturen naar de juiste producten.



PROTOTYPE 4

Weekplanner





Inzichten

In mijn prototype had ik in de voedingschecker het aantal grammen staan voor elk voedingsproduct. Uit mijn test kwam dat kinderen hier helemaal niks aan hebben. Het is heel moeilijk inschatten hoeveel gram iets is.
Ze krijg door de voedingschecker wel alle aanbevolen voedingsstoffen binnen, maar niet de hoeveelheid. Hier moet ik voor mijn uiteindelijke product nog een verbetering opmaken.

Qua voorgeving zat het goed in elkaar, ondanks dat het nu nog heel lowfi prototype was. Begrepen de kinderen goed wat er moest gebeuren. De grappige plaatjes van groente en fruit vonden de kinderen erg aantrekkelijk, zo kozen ze soms de leuke plaatjes inplaats van de etensware. Dit maakt het wel makkelijker om de kinderen nieuwe dingen te laten proeven, als het tekenplaatje ze aantrekt waardoor ze het kiezen. Zijn ze geneigd om eerder de groente te proeven.

GEZOND GEBETEN

BAK JE BROODJE BRUIN

Wit brood is mals, smaakt zoeter en smelt haast op je tong. Niet verwonderlijk dat veel kleuters er dol op zijn. Maar wit brood heeft, net als witte pastasoorten, heel wat van zijn broodnodige voedingsvezels en andere goede stoffen verloren. Kies daarom liever volkoren graanproducten.

"Van volkoren krijg ik minder snel weer honger."

Volkorenbrood
of volkoren knäckebröd
•
Havermout of volkoren, ongezoete ontbijtgranen zoals muesli
•
Volkoren pasta
•
Bruine rijst

Zoek je inspiratie voor vrolijke, gezonde boterhammen? Check p. 15-16.

8

DE MELKWEG: VAN JONGS AF AAN GOED VERTROKKEN

Melkproducten bevatten van nature veel voedingsstoffen die kinderen helpen om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. En dat is een waarheid als een koe. Boe! Daarom: laat je Kiddie doorheen de dag 2 tot 3 bekertjes halfvolle melk drinken (in totaal ongeveer 350 tot 500 ml).

Melk, zo gevarieerd

Wissel een bekertje melk gerust eens af met een potje yoghurt, een portie melk bij havermout of ontbijtgranen, een potje plattekaas, een bekertje karnemelk, een bekertje ayran (beperkt gezouten) of een sneetje kaas. Of verwerk melk in een bechamel- of kaassaus, puree of yoghurtdressing.

Wat kies ik?

Puur natuur of met een smaakje?
Ga voor puur natuur en pimp melkproducten zelf met bijvoorbeeld stukjes vers fruit, fruitmoes of een koffielepel notenpasta (bv. 100% pindakaas). Chocomelk, smoothies, yoghurtdrankjes en fruitkaasjes bevatten vaak veel suiker en krijgen daarom niet de voorkeur. Ze kunnen wel eens ter afwisseling. Of ga voor een half-en-half: leng ze aan met de pure, ongezoete melkvariant.

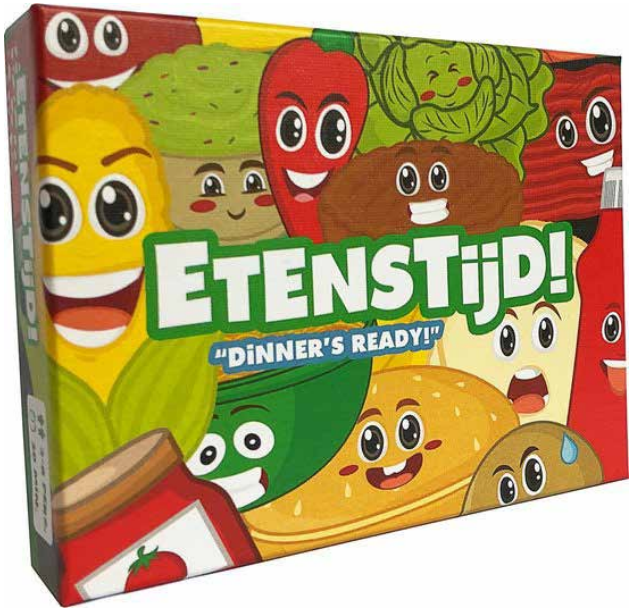
"Mijn kind verdraagt geen melk. Wat nu?"
Kinderen met lactose-intolerantie hoeven meestal niet alle melk(producten) te schrappen. Yoghurt en kaas worden doorgaans beter verdragen. Er bestaat ook lactosevrije melk. Kinderen met een koemelkeiwitallergie moeten wel alle melkproducten vermijden en ze volwaardig vervangen. Vraag hierover deskundig voedingsadvies.
Kies je sojaproducten, let er dan op dat ze verrijkt zijn met calcium en vitaminen en geef de voorkeur aan producten zonder toegevoegde suiker. Check het etiket! Rijst-, noten- of haverdranken zijn geen volwaardige melkvervangers. Ze zijn niet te vergelijken met melk.

9

Dit boek is geschreven als handvaten voor ouders met kinderen tussen de 3-6 jaar. In dit boek wordt er uitgelegd wat gezonde voeding en een gezonde eetgewoonte is voor kleuters. Het doel van dit boek is om ouders te helpen op een lichte simpele manier. Zo leggen ze uit wat de voedingsdriehoek inhoudt, hoe je je kind iets kan laten proeven en het ontwikkelen van eetgewoontes en structuur. Daarnaast staan er ook nog een paar kleine voorbeeld recepten in.

Alle informatie die ik een ouder wil geven staat geschreven in dit boekje. Het enige nadeel is dat een boek vooral informatief is en niet aanzet tot doen. Ik vind de gedachten achter dit boek heel interessant, want ik denk dat er nog te weinig handvaten zijn voor ouders met jonge kinderen, zeker op het gebied opbouwen van een gezonde voedingsstijl.

ETENSTIJD



Etenstijd is gemaakt door Daphne Akkerman & Stefan van de Wetering doormiddel van crowdfunding via Kickstarter. Tijdens het kaartspel draait alles om eten. De bedoeling van het spel is dat je meerdere maaltijden gaat bereiden die uiteindelijk op tafel gezet worden. Alle gerechten die je maakt bestaan uit vier ingrediënten, vier kaarten. De puntentelling wordt bijgehouden in een weekplanning, met daarin de dagen maandag tot en met vrijdag. Het doel van het spel is om aan het eind van elke ronde zoveel mogelijk punten te scoren door een zo compleet mogelijk gerecht te verzamelen, maar door de pestkaarten zoals bijvoorbeeld 'aangebrand' verdwijnen jouw kaarten terug in de stapel. Het spel bestaat uit vijf rondes, de speler met de hoogste totaalscore wint.

Doormiddel van dit spel leren kinderen dat je meerdere ingrediënten nodig hebt om een maaltijd te maken. Ze leren ook dat er af en toe iets fout kan gaan waardoor het langer duurt. Ik vind dit spel interessant omdat je dit spel erg simpel en laagdrempelig is en je dit al met hele jonge kinderen kan spelen. Ze leren weliswaar niet wat de juiste voedingsstoffen voor een kind zijn, maar ze leren wel welke voeding er allemaal is en hoe het avondeten tot stand komt.

DE LEKKERBEKJES

Het doel van dit spel is om samen met het gezin verschillende hapjes te proeven uit de 'voedingsdriehoek'. De voedingsdriehoek in dit spel bestaat uit de kleuren (licht- en donker-) groen, geel en rood. Je kan zelf kiezen welke producten je in het spel wil laten meedoen, in de handleiding staan een paar tips. Naast dat er tijdens dit spel van alles geproefd wordt in de proefopdracht, zijn er ook grappig opdrachten en beweegopdrachten. Hierdoor ontstaan er grappig situaties waardoor het proeven nog leuker wordt.

Als het spel gespeelt wordt in de thuissituatie dan hebben de kinderen eigenlijk geen keus in de voeding die ze proeven, ergens goed want dan proeven ze nieuwe dingen. Maar als ze zelf meebepalen zijn ze eerder geneigd om iets onbekends te proeven. De ouders regelen de boodschappen en dus ook de voeding die gebruikt wordt in het spel de Lekkerbekjes. Dit is alleen als ze voorbereiden dat ze het spel gaan spelen, mocht er op het moment zelf bedacht worden dat het spel de Lekkerbekjes gespeeld moet gaan worden, heb je alleen de producten die je al in huis hebt.

Het leuke aan de Lekkerbekjes vind ik is dat kinderen op een speelse manier samen aan tafel zitten en gaan proeven. Ze dagen elkaar uit, waardoor er grappige situaties ontstaan met als gevolg dat ze laagdrempelig bezig zijn met voeding.

CLEMENTONI - IK LEER ETEN

Het spel wordt geleid door de kok, de kinderen die het spel spelen worden begeleid op een ontdekkingsreis door verschillende voedingsmiddelen. Elk kind heeft een eigen speelkaart met verschillende voedingsgroepen, zoals fruit. Door alle vakjes te vullen met gewonnen kaartjes vullen ze een menu met voedingsmiddelen. Zo stellen ze een gezond dagmenu op samen met één ongezonde zoetigheid. Ze leren hierdoor dat er verschillende voedingsmiddelen nodig zijn in een menu. Clementoni geeft aan dat: "Door dit spel verbeteren de kinderen hun denk en observatievermogen, waardoor de basisvaardigheden en creativiteit worden gestimuleerd."

Kinderen stellen in dit spel een menu samen, zodra hun menu gevuld is zijn ze klaar zijn met het spel. Hierdoor verliest het zijn waarden, de kinderen doen uiteindelijk niks met hun eigen voeding. Het belangrijke wat ik meeneem van dit spel is dat de kinderen ook echt in hun eigen leven een stap met voeding moeten zetten doormiddel van mijn product.

HET GROTE KINDERKOOKBOEK - KARIN LUITEN

Het grote kinderkookboek is gemaakt voor kinderen vanaf 8 jaar. Kinderen van 8 jaar zullen af en toe nog een beetje hulp nodig hebben van hun ouders, oudere kinderen van een jaar of 10/12 kunnen eigenlijk alles zelf. In het grote kinderboek staan naast recepten voor kinderen, ook verschillende soorten tips, weetjes, strips en tekeningen. Naast recepten voor soep, vlees, groente, toetjes en pannenkoeken is er ook een knutseleten hoofdstuk. Hierbij kunnen kinderen hun fantasie de vrije loop geven.

Het leuke aan dit boek vind ik de opmaak, zo worden alle recepten speels opgemaakt. Het voordeel is dat wanneer kinderen zelf een maaltijden maken, dat ze het zonder probleem opeten. Dit boek is echt een succes geworden doordat het door de ogen van een kind gemaakt is, de geschreven tekst, de inhoud en het design. Dit is dan ook het belangrijkste wat ik meeneem voor mijn product.

ONTWERPCRITERIA

Inzichten + gevolgen onderzoek

Uit mijn onderzoek is gekomen dat kinderen vanaf 9 jaar oud genoeg zijn om zelf aan te geven en aan te voelen of ze voldoende gegeten hebben. Daarom heeft het voor mijn geen nut om focus te leggen op hoeveel een kind moet eten, maar meer op wat kinderen nodig hebben aan voedingsstoffen. Aan een kind vanaf 9 jaar kan je goed uitleggen waarom iets niet goed is voor je, het kind zal dit begrijpen en alleen maar fijn vinden dat je uitlegt. Dit omdat ze van nature het vertrouwen soms in zichzelf verliezen. Een kind vindt het wel lastig om de gezegde tips toe te passen aangezien kinderen vooral dingen onthouden en toepassen als ze er zelf invloed hebben en kunnen meebepalen, dus als het alleen gezegd wordt blijft het niet genoeg hangen. Naast dat kinderen vanaf 9 jaar hun eigen keuze heel belangrijk vinden, geven ze ook veel om hun omgeving, kinderen willen er graag bij horen. Als je kinderen van jongs af aan iets aanleert, dan doen kinderen het op oudere leeftijd nog steeds. Dit kan ook door middel van vormen, zodra een groente burger dezelfde vorm heeft als een hamburger dan associëren kinderen het met een hamburger en eten ze het op.

Handvaten

Het ontwerp moet passen in de thuissituatie, het ontwerp moet de ouders handvaten geven om het kind te helpen met het opbouwen van een gezonde voedingsstijl.

Aantrekkelijk

Dit maakt het makkelijker om de kinderen nieuwe dingen te laten proeven, als het tekenplaatje van bijvoorbeeld groente ze aantrekt waardoor ze het kiezen. Zijn ze geneigd om eerder de groente te proeven.

Meebepalen

Het is van belang dat het kind een rol krijgt waarbij het mee kan bepalen over wat het gaat eten, met als gevolg positieve effecten zoals eerder proeven.

Erbij horen

Kinderen vinden het belangrijk dat ze erbij horen, ze vinden hun omgeving en de keuzes die de omgeving maakt erg belangrijk. Mijn Proof of Concept moet dan ook bestaan uit samenwerken, zodat iedereen elkaars meningen kan worden.

Jong geleerd oud gedaan

Als je kinderen van jongs af aan iets aanleert, dan doen kinderen het op oudere leeftijd nog steeds.

Hoe motiveer je een kind om met gezonde voeding bezig te zijn?

Met kinderen vanaf 8 jaar kan je prima over gezond en ongezond eten praten. Vertel kinderen over de verschillende etenswaren, vertel waar ze vandaan komen, hoe ze smaken en waarom ze gezond zijn. Als je dit in een ontspannen sfeer doet, waarbij je geen verbieding oplegt is de kans groot dat de kinderen het zullen begrijpen. Ook is het roepen van "groente is zo goed voor je" niet altijd een slim plan, dit kan averechts werken. Hetzelfde geldt voor snoep en koekjes, roep niet dat het zo slecht voor je is, maar laat zien dat het af en toe met mate wel mag.

Kinderen vinden het fijn om betrokken te worden, zo willen ze graag helpen bij de gerechten voor de week bedenken en het boodschappenlijstje opstellen. Hierdoor voelen ze dat ze gehoord worden en iets te zeggen hebben in het huishouden. Als ze mogen meebepalen met wat je als gezin gaat eten, zijn ze eerder geneigd om alles te proeven en is gebleken uit onderzoek van Carolyn Stutter (2019) dat kinderen meer groente eten.

Wanneer je gaat koken willen ze ook graag een handje helpen. Zo wordt hun nieuwsgierigheid geprikkeld en is de kans groter dat ze het gaan eten, mocht je bij het koken ook nog uitleggen wat goed voor je is en wat niet goed je is, dan zijn ze ook eerder geneigd om voor de gezonde opties kiezen. Kinderen vanaf 8 jaar kunnen al best goed helpen bij het koken, zo kunnen ze met een kind vriendelijk mes al groente snijden, groente wassen, onder toezicht eten in de pan doen en onder toezicht een eitje bakken.

Naast kinderen laten meedoen en meehelpen zijn er ook simpele manieren om kinderen gezonder te laten eten.

Als je wilt dat je kind veel water drinkt, dan moet je dit aantrekkelijk maken. Ze bij elke maaltijd een kan water op tafel, zorg dat dit een mooie kan is met bijpassende bekers. Geef eventueel deze bekers speciale namen, en gebruik ze alleen voor het drinken van water. Je kan het water er ook unieker uitlaten zien, geef het water het uiterlijk van een coctail. Doe in het water ijsklontjes en een rietje, hierdoor zijn kinderen eerder geneigd om het te drinken.

Snoep en koekjes zijn makkelijk te pakken voor een kind, zorg dat in jouw huis de groente en fruit makkelijk te pakken zijn. Zorg dat ze al gesneden vooraan in de koelkast staan of makkelijk te eten zijn zoals snoeptomaatjes, zet de groente en fruit het liefst op ooghoogte van het kind. Zorg dat ongezond snacks zoals snoep achterin de kast komen te liggen, uit het zicht van het kind.

Bij kinderen helpt het ook om woorden te koppelen aan dagen. Zo kan je werken met themadagen, stel je eet elke donderdag restjes, bedenk je samen met je kind een naam voor de restjesdag. Zoals bijvoorbeeld vergeet-me-nietdag. Eet je elke woensdag vis, dan wordt woensdag bijvoorbeeld blubdag.

Boodschappen doen

De gemiddelde Nederlander gaat 140 keer per jaar naar de supermarkt. Dat komt uit op gemiddeld drie keer per week. Elke week is het weer een klus om gerechten te bedenken, en dus het boodschappenlijstje te maken.

Emoties

Om achter de emoties van mensen te komen rond het maken van een boodschappenlijstje ben ik met verschillende mensen in gesprek gegaan. Ik heb gesproken met studenten, 1-persoons huishouden en gezinnen. De meeste mensen maken een boodschappenlijstje waarbij op de studenten na, de meeste mensen het liefste een papieren boodschappenlijstje maken. De groep studenten gebruikt het minst vaak een boodschappenlijstje en gaat bijna dagelijks naar de supermarkt, zo kopen ze elke keer voor 1 dag boodschappen. Wat ook opvalt aan hun boodschappenlijstje, mits ze er een hebben, is dat sommige maaltijden niet uitgeschreven zijn, zo staat er op het boodschappenlijstje "avondeten". Deze maaltijd verzinnen ze dan ter plekke in de supermarkt.

Bij het maken van het boodschappenlijstje komen er veel emoties naar boven, tijdens het maken komen er negatieve emoties naar boven. Vaak zijn deze emoties frustratie, irritatie en komt hier uitstelgedrag bij kijken. Zo lukt het mensen niet om nieuwe gerechten te bedenken en willen ze ook niet hun standaard gerechten eten. De frustratie rondom boodschappenlijstjes zit vooral bij het bedenken van het avondeten, ontbijt en lunch hebben de meeste mensen geen moeite mee. Zodra het boodschappenlijstje klaar is valt er bij de meeste mensen een last van de schouders, ze kunnen dan met blijdschap terugkijken.

Inkomen

De uitgaven aan boodschappen zijn erg afhankelijk van het inkomen van de ouders. Hoe hoger het inkomen hoe meer geld er aan voeding wordt uitgegeven, dit hangt natuurlijk samen met de andere vaste lasten. Dit geldt alleen niet altijd, is het inkomen erg hoog dan stijgt de hoeveelheid geld naar voeding niet, dit inkomen gaat dan naar kleding en vervoer.

Doordat het verschil tussen gezond en ongezond eten steeds groter wordt, worden verse groente en fruit steeds onbetaalbare voor ouders met een laag inkomen. Door massaproductie kunnen prijzen van voorverpakte maaltijden, fastfood en snoep/chips laag blijven. Voedingsdeskundige Jaap Seidell hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit in Amsterdam constateert dat mensen met een laag inkomen geneigd zijn om goedkope producten te kopen. Deze producten zijn door de massaproductie vaak de ongezonde keuze, zo zijn ze vetter, zitten er meer calorieën in en is het zouter.

Volgens het NIBUD kun je met het minium inkomen in principe gezond en genoeg eten. Dit is wel met hulp van inkomensondersteunende regelingen, je moet hier dan zelf ook wel de weg naar toe weten. Volgens de GGD van Zuid-Limburg, is vers groente en twee stuks fruit per dag niet meer betaalbaar voor mensen met een kleine portemonnee. Daarom adviseren ze groente uit blik en ongezoet vruchtensap als vervangers, omdat dit een stuk beter is dan geen groente en fruit.

Wanneer moet mijn product plaats vinden?

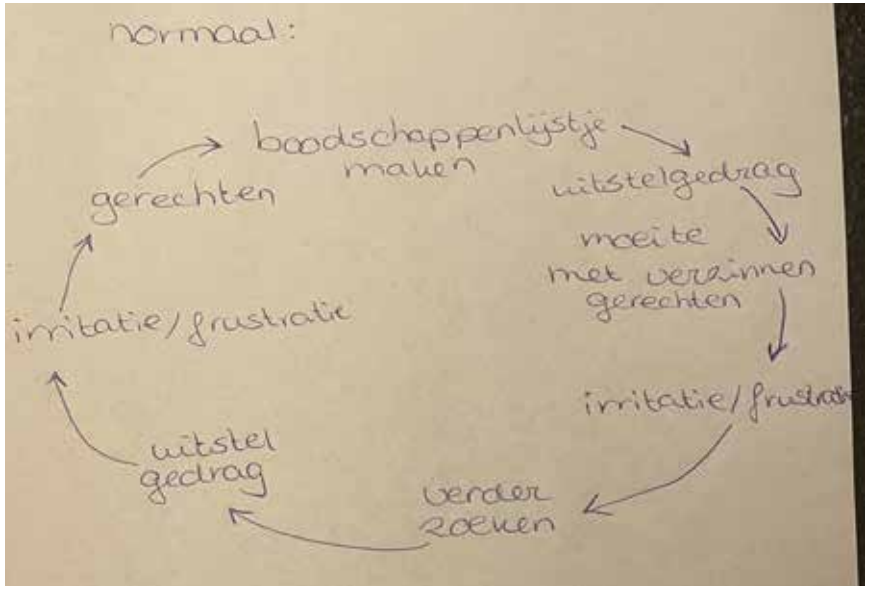
Met mijn product wil ik inspelen op de ervaringen die er al zijn, dit zijn de momenten waar het gezin samen is. Bij de meeste gezinnen zit de week al erg vol, zo moeten de kinderen overdag naar school en de ouders werken, zijn er verschillende sportactiviteiten in de week en sociale momenten zoals afspreken of gezellig bijkletsen. De momenten dat het gezin volledig bij elkaar komt is vaak rond het avondeten en op een paar doordeweekse avonden en in het weekend. Meestal is er één ouder verantwoordelijk voor het boodschappenlijstje, met mijn product wil ik het hele gezin verantwoordelijk maken voor het boodschappenlijstje. Zo bepalen de kinderen mee over wat ze gaan eten, wat alleen maar positieve effecten heeft.

Toekomstig doel

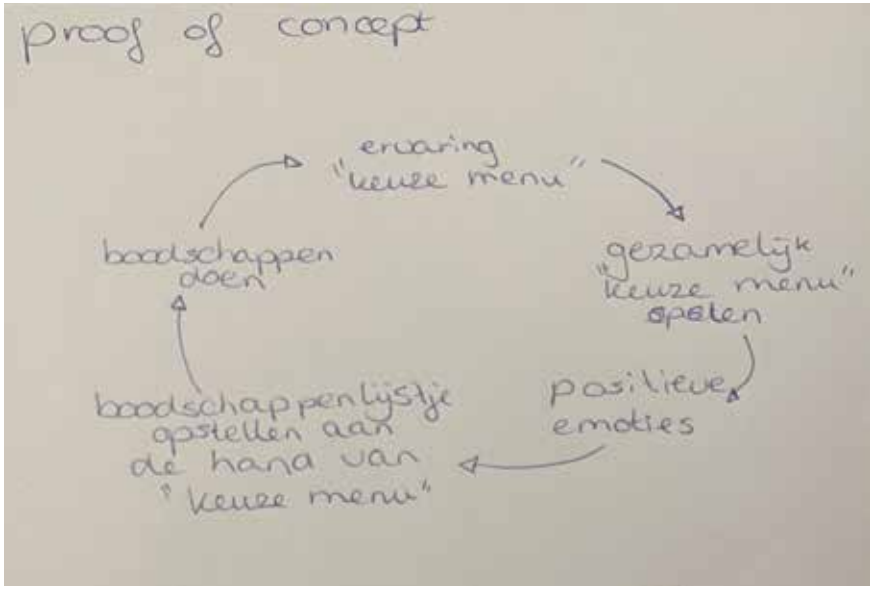
Het toekomstige doel is dat door middel van mijn Proof of Concept kinderen makkelijker eten durven te proeven, dat ze weten welke voeding komt kijken bij een maaltijd en dat eten uit de Schijf van Vijf belangrijk is voor je. Wat uiteindelijk bijdraagt aan een gezonde voedingsstijl.

PROOF OF CONCEPT

User jouney boodschappenlijst maken



VS



KEUZE MENU

Doel
Het doel is om gezamenlijk alle winkelwagentjes te vullen met in elk winkelwagentje één maaltijd en daarna naar de 'huis' te brengen. Het ultiem doel is door middel van de gemaakte maaltijden een boodschappenlijstje op te stellen.

Uitleg
Het doel van het spel is om zoveel mogelijk maaltijden compleet te maken door voedingsstoffen (spelkaarten) te winnen door als team de opdrachten te halen. Hiervoor moet het gezin samenwerken, creatief denken en problemen oplossen. De opdrachten zijn zowel mentaal als fysiek en het spel wordt altijd in teamverband gespeeld. De fiches krijgen de kleuren van de Schijf van Vijf, je mag dan ook maar van elk vak één product in je winkelwagen hebben. Dit zodat je maaltijd gevarieerd wordt en aan de dagelijkse behoefte voldoet. Er wordt gedobbeld met twee dobbelstenen, de ene dobbelsteen gaat over welke schijf van vijf + extra (ongezond keuze) je dobbelt, de andere dobbelsteen geeft aan hoeveel stappen je mag zetten. Om de voedingsstof waar je heen gaat en op neerkomt te verdienen moet je een kaartje door de persoon links van jou laten pakken. Op dit kaartje kunnen twee verschillende dingen staan, voedingsvragen en voedingsopdrachten zoals bijvoorbeeld uitbeelden van een ananas. Heb je samen je maaltijd samengesteld, breng dan je boodschappenwagentje naar 'huis' toe. Zijn alle boodschappenwagentje 'thuis' dan is het tijd om van de gemaakt maaltijden een boodschappenlijstje te maken op het daarvoor gemaakte papier.

Verbetering
Bij de verbetering van 'Keuze menu' wordt het bord een stuk groter, zo komen er veel meer fiches op het bord. Elk fiche heeft een gekleurde rand, wat aangeeft uit welk vak van de Schijf van Vijf het product komt.

Inzichten

Ik heb mijn 'Keuze menu' twee keer getest, de eerste keer bij familie Kessels en de tweede keer bij familie Zeebregts. In het begin vonden de kinderen van beide gezinnen het erg lastig om te begrijpen wat de dobbelstenen deden, ik had bij dobbelsteen met de vakken van de Schijf van Vijf, met papier aangegeven wat elke kant van de dobbelsteen was. Bij het zelf uitproberen merkt ik al dat het dobbelen niet helemaal soepel ging. Hierdoor heb ik dit eraf gehaald en hebben de gezinnen met twee dobbelstenen met cijfers gespeeld, waarbij ze elke keer moesten opzoeken welk nummer stond voor welk vak van de Schijf van Vijf. Dit was erg hinderlijk en kostte daardoor ook extra veel tijd. Terwijl een van mijn uitgangspunten was dat het niet al te lang mocht duren. Voor de rest ging het spel gelukkig een stuk soepeler, alleen voor Kasper (5) was het vaak te moeilijk, hij het uitbeelden en raden deed hem geen plezier. Zijn ouders hebben aan hem voorgesteld dat hij wat anders mocht gaan doen, maar dat wilde hij niet. Joep (7), Tom (10) en Hannah (8) begrepen goed dat er meerdere producten nodig waren om een maaltijd samen te stellen, ze koppelde dit niet altijd aan de Schijf van Vijf. Dit vind ik persoonlijk niet erg, maar ik denk dat ik nog wel meer focus moet leggen op dat de kinderen leren dat ze gevarieerd moeten eten en waarom dat belangrijk is. De ouders van beide gezinnen vond het een leuke ervaring, ze hadden met het gezin vier maaltijden opgesteld die ze zouden gaan eten komende week. De moeder van Tom en Hannah vertelde mij na afloop dat ze normaal op vrijdag het boodschappenlijstje maakt en nu op woensdag middag al vier maaltijden had. Ze vertelde dat dit al zoveel scheelde, ze hoefde zelf nog maar drie maaltijden te bedenken waardoor ze positiever naar het boodschappen moment toekijkt, met een knipoog zei ze "deze week dan". Al met al ben ik erg blij met de testresultaten, wel moet er op meerdere plekken nog meer scherpte komen.

Pionnen

CONCLUSIE

Door mijn onderzoek is het inzichtelijk geworden dat kinderen veel structuur nodig hebben rondom het eten, maar ook dat kinderen veel verantwoordelijkheid kunnen nemen wat positieve effecten oplevert. In het begin zat ik heel erg op dat ouders hun eigen kind gezonder moesten opvoeden en dat ik daarom iets moest ontwerpen voor de ouders, terwijl je een gezonde voedingsstijl creëert terwijl je jong bent. Door mijn onderzoek kwam ik erachter dat het niet zo simpel ligt, het opbouwen van een gezonde voedingsstijl heeft verschillende factoren, zo is het belangrijk dat een kind verantwoordelijkheid krijgt, zelf keuzes kan maken, er voldoende structuur door de ouders aan het kind gegeven wordt en geen beloningen maar wel complimentjes gegeven worden.
De motivatie om als kind een gezonde voedingsstijl op te bouwen heeft te maken met dat de kinderen zelf keuzes kunnen maken en zelf ontdekken wat goed voor ze is en wat ze nodig hebben, door als kind verantwoordelijkheid op je te nemen en keuzes te maken nemen ze een stukje regie op zich.
Al met al ben ik van mening dat we kinderen van jongs af aan moeten laten ontdekken en zelf keuzes laten maken op voedingsgebied. Hierdoor ontwikkelen kinderen het makkelijkste een gezonde voedingsstijl, wat ze voor de rest van hun leven onthouden en kunnen toepassen.

BRONNEN

Lekkerbekjes – onderbouwing gezond zit- en beweeggedrag en de bewegingsdriehoek | Gezond Leven. https://www.gezondleven.be/projecten/lekkerbekjes/lekkerbekjes-onderbouwing-gezond-zit-en-beweeggedrag-en-de-bewegingsdriehoek.
2. Lekkerbekjes | Gezond Leven. https://www.gezondleven.be/projecten/lekkerbekjes.
3. Lesmaterialen | Voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/basisonderwijs/lesmaterialen.aspx.
4. Chef! https://voedseleducatie.nl/login.
5. Gezonde opvoeding (1-3 jaar) | Voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/hulp-bij-de-opvoeding.aspx.
6. Eetspel Reis van vijf - Eten Met Plezier. https://www.etenmetplezier.nl/kritische-eters/.
7. Jong geleerd is oud gedaan... peuters leren gezond te eten en meer te bewegen - Spelenderwijs. https://www.spelenderwijs.nl/nieuws/jong-geleerd-is-oud-gedaan-peuters-leren-gezond-te-eten-en-meer-te-bewegen.
8. Heb jij Oog voor Lekkers? | Oogvoorlekkers. https://www.oogvoorlekkers.be/.
9. De proefkampioen | Gezond Leven. https://www.gezondleven.be/projecten/de-proefkampioen.
10. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | 6. Opvoeding en overgewicht. https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=10&rlpag=690.
11. Herrie in de Supermarkt - Gezond Groeien 1-4 jaar. https://gezondgroeien.voedingscentrum.nl/gezond-groeien-1-4-jaar/herrie-in-de-supermarkt.
12. Wat is cognitieve ontwikkeling? – Kijk op Ontwikkeling. https://www.kijkopontwikkeling.nl/artikel/wat-cognitieve-ontwikkeling/.
13. conservatie - de betekenis volgens Piet van der Ploeg. https://www.ensie.nl/piet-van-der-ploeg/conservatie.
14. Cognitieve ontwikkeling kleuter en schoolkind – Kijk op Ontwikkeling. https://www.kijkopontwikkeling.nl/kleuter-schoolkind/groei-en-ontwikkeling/cognitieve-ontwikkeling/.
15. Zo krijg je kinderen aan de gezonde voeding | EOS Wetenschap. https://www.eoswetenschap.eu/voeding/zo-krijg-je-kinderen-aan-de-gezonde-voeding?gclid=CjwKCAjwu_mSBhAYEiwA5BBmf54tr8gSiWIHhrerZub-8mc9JzinLD3LD-tO18a4u54BqEyDLyD8XhoCH8YQAvD_BwE.
16. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | Bijlage Factoren die een rol spelen bij de ontwikkeling van voedingspatronen en eetgedrag. https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=554.
17. Erasmus MC - patiëntfolder: Gezonde voeding voor kinderen van 6 - 12 jaar. https://patientenfolders.erasmusmc.nl/folders/gezonde_voeding_voor_jongeren_van_6_-_12_jaar.
18. Ontbijt overslaan geeft groter risico op overgewicht. https://www.captise.nl/Zorg-Jeugd/ArtMID/504/ArticleID/2797/Ontbijt-overslaan-geeft-groter-risico-op-overgewicht.
19. Gezond leven voor kinderen | Hartstichting. https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-leven-voor-kinderen.
20. Gezond eten en drinken. https://www.jouwggd.nl/lichaam/gezond-eten-en-drinken/.
21. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | 1. Gezonde Voeding. https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=523.
22. Richtlijnen Schijf van Vijf. (2020).

BRONNEN

23. Gezonde voeding | Informatie over basisschoolkinderen | Opvoeden.nl. https://www.opvoeden.nl/gezonde-voeding-207/?gclid=CjwKCAjwv_mSBhAYEiwA5BBmfxfHyrIraywUYIXhEfUK5jz5thfkYH5LKRemW2WE8vJvkWv66y0WkhoClioQAvD_BwE.
24. Waarop zijn de hoeveelheden in het dagmenu gebaseerd? | Voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/waarop-zijn-de-hoeveelheden-in-het-dagmenu-gebaseerd.aspx.
25. Richtlijnen | Voedselconsumptiepeiling. https://www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/richtlijnen.
26. Overgewicht • Kinder(di)eetcreatie. https://kinderdieetcreatie.nl/voor-kinderdietisten/methoden/overgewicht/.
27. home • Kinder(di)eetcreatie. https://kinderdieetcreatie.nl/.
28. Consult Kinderdiëtist - Rob van der Werf. https://www.robvanderwerf.nl/kinderdietist/.
29. Alles over eten en drinken voor kinderen van 4-13 jaar | Voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-13.aspx.
30. Hoeveel eten heeft uw kind nodig? - SJG Weert. https://sjgweert.nl/patienten/folders/kindergeneeskunde/hoeveel-eten-heeft-uw-kind-nodig.
31. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | Gevolgen van ongezonde voeding en verstoord eetgedrag. https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=559.
32. Wat moet een kind van 8 jaar al kunnen? | Mamaplaats. https://www.mamaplaats.nl/schoolkind/schoolkindkalender/wat-moet-een-kind-van-8-jaar-al-kunnen.
33. Kind 8 jaar oud - Alles over je kind | Ouders van Nu. https://www.oudersvannu.nl/kind/groeikalender/kind-8-jaar-oud/.
34. ontwikkeling van kind van 8 jaar - alle mijlpalen op een rij. https://www.babyenkind.nl/kind-van-6-tot-12-jaar/ontwikkeling-per-jaar/ontwikkeling-van-kind-van-8-jaar/.
35. Cognitieve ontwikkeling. https://www.hanze.nl/nld/onderzoek/kenniscentra/hanzehogeschool-centre-of-expertise-healthy-ageing/lectoraten/lectoraten/lahc/producten/producten/kindexpert/ontwikkeling-van-kinderen/cognitieve-ontwikkeling/cognitieve-ontwikkeling#/6-12jaar.
36. De ontwikkeling van je kind tussen 6 en 9 jaar — Anababa. https://www.anababa.nl/ontwikkeling/kind/tussen-6-en-9-jaar.
37. Kinderen eten te weinig fruit, groente en vis. https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/46/kinderen-eten-te-weinig-fruit-groente-en-vis.
38. Voedselconsumptiepeiling | Voedselconsumptiepeiling. https://wateetnederland.nl/.
39. Hoe gezond of ongezond eten kinderen? https://www.kenniscentrumsuiker.nl/thema-s/136-kinderen/501-hoe-gezond-of-ongezond-eten-kinderen.
40. Acht gevolgen van overgewicht - Máxima MC. https://www.mmc.nl/obesitascentrum/nieuws/1374/8-gevolgen-van-obesitas/.
41. Cijfers over eten | Nederlands Jeugdinstituut. https://www.nji.nl/cijfers/eten.
42. Cijfers over overgewicht | Nederlands Jeugdinstituut. https://www.nji.nl/cijfers/overgewicht.
43. Definitie van overgewicht | Nederlands Jeugdinstituut. https://www.nji.nl/overgewicht/definitie.
44. Aantal jongeren met overgewicht gestegen: 'Leer ze van jongs af aan groenten eten' | RTL Nieuws. https://www.rtlnieuws.nl/editienl/artikel/5226876/cbs-cijfers-overgewicht-bij-jongeren-kinderen-leren-groente-en-fruit-eten.
45. Gevolgen van overgewicht | Nederlands Jeugdinstituut. https://www.nji.nl/overgewicht/gevolgen.

BRONNEN

46. Florence MD, Asbridge M, Veugelers PJ. Diet quality and academic performance. J School Health 2008; 78: 209-215.

47. Hoyland A, Lawton C, Dye L. Acute effects of macronutrient manipulations on cognitive test performance in healthy young adults: a systematic research review. Neuroscience Biobehavioral Rev 2008;32:72–85.

48. Taras H. Nutrition and student performance at school. J Sch Health 2005;75:199-213.

49. Stocks T, Renders CM, Bulk-Bunschoten AM, Hirasing RA, van Buuren S, Seidell JC. Body size and growth in 0- to 4-year-old children and the relation to body size in primary school age. Obes Rev. 201;2(8):637-52. Doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00869.

50. Wit de J. Lichamelijke gevolgen van eetstoornissen bij kinderen. In: Messer AP, Vos I de, Wolters WHG. Eetproblemen bij kinderen en adolescenten. Baarn: Ambo, 1994.

51. Harper L, Sanders K. The effect of adult's eating on young children's acceptance of unfamiliar foods. J Experimental Child Psychol 1975;20(2)206-14.

52. Hofman E. Moeilijk etende peuters: een onderzoek naar moeilijk eetgedrag van peuters van 18 tot 54 maanden. Tijdschr Jeugdgezondheidszorg 1998: 30(3) 38-41.

53. Hofman E. Kleine eters: peuters en kleuters met eetproblemen. Amsterdam: Boom, 2006.

54. Seys DM, Rensen JHM, Obbink MHJ. Behandelingsstrategieen bij jonge kinderen met voedings-en eetproblemen. Houten (etc.) Bohn, Stafleu Van Loghum, 2000.

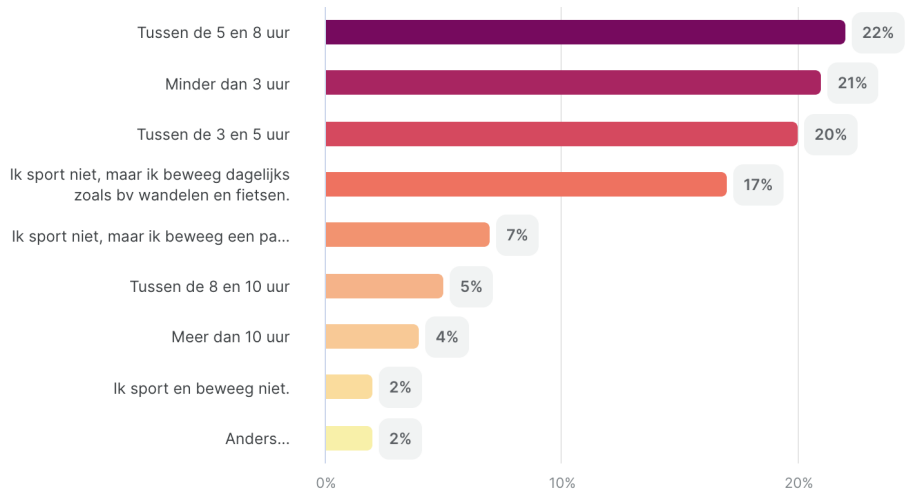
55. Croezen S, Visscher TLS, ter Bogt NCW, Veling ML, Haveman-Nies A., Skipping breakfast, alcohol consumption and physical inactivity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: results of the E-MOVO project. European Journal of Allergies (NDA), Scientific Opinion on the appropriate age for introduction of complementary feeding of infants. EFSA Journal 2009; 7(12): 1423 [38 pp.]. Doi: 10.2903/j.efsa.2009.1423. www.efsa.europe.eu.

BIJLAGE

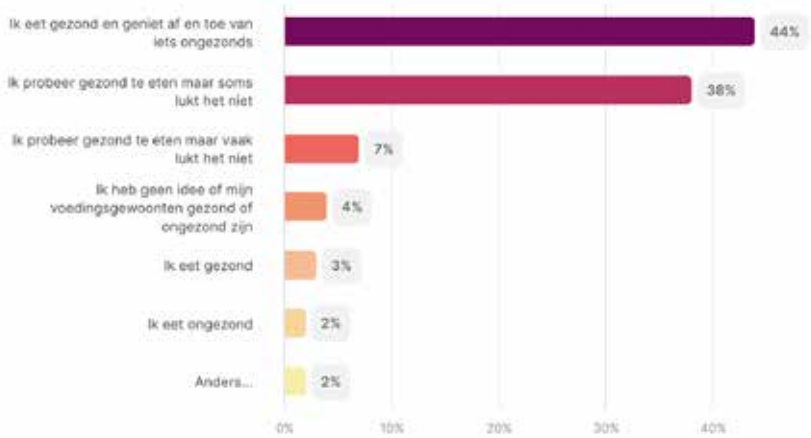
Enquête

1. Waar denk je aan bij een gezonde levensstijl?

2. Hoeveel uur sport je per week?



3. Wat vind je van je eigen voedingsgewoonten?



4. Loop je ergens tegenaan als het gaat om eten in het algemeen? Zoja tegen wat loop je aan?

Gezonde producten zijn duur en het klaar maken duurt langer, bij veel stress wordt er makkelijk ongezond gegeten en sommige geven aan dat ze niet weten wat goed voor ze is.

23 van de 100 mensen loopt helemaal nergens tegen aan.

BIJLAGE

Enquête

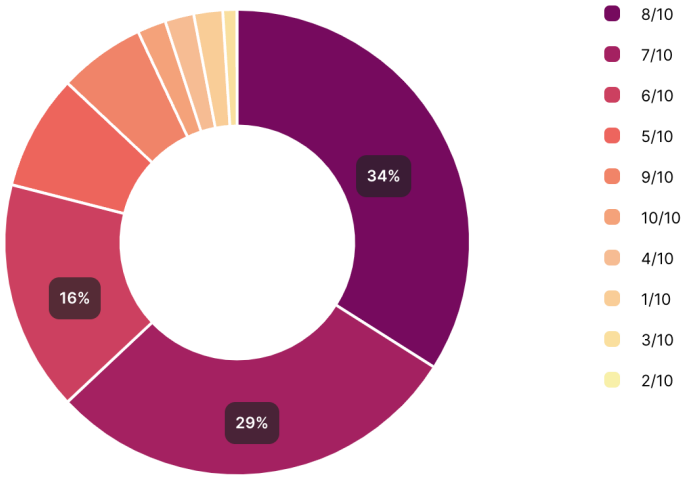
5. Wat denk je dat je nodig hebt als het gaat om je dagelijkse voeding?

Meeste genoemde is fruit en groente. Daarnaast wordt er vaak gezegd “Een gevarieerd dieet, met de juiste hoeveelheid aan voedingsstoffen”. Het meeste voorkomende woord is balans.

6. Wat is voor jou gezond eten?

7. Wat is voor jou ongezond eten?

8. Hoeveel sterren geef jij jou relatie met voeding?



Enquête

9. Waarom heb je gekozen voor dit aantal sterren?

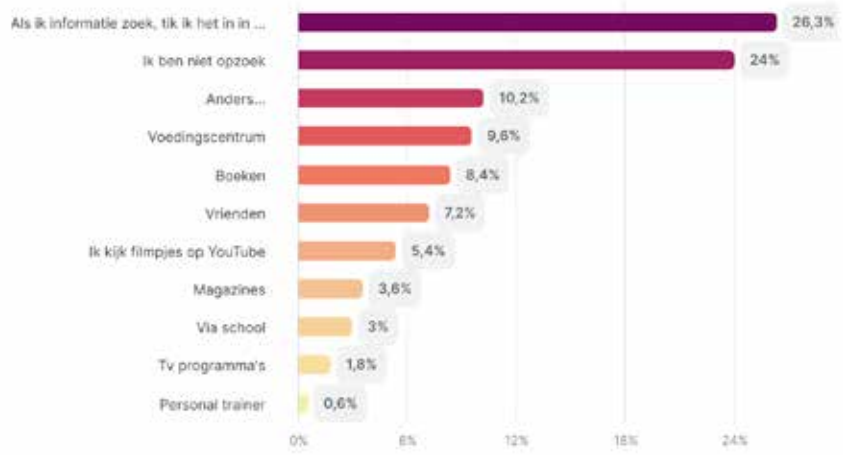
Het gemiddelde antwoord hierbij is dat mensen het aantal gekozen sterren combineren met een goed gevarieerd eetpatroon. Hoe lager de sterren hoe meer er ongezond 'gecheat' wordt.

10. Hoe tevreden ben je over je huidige voedingspatroon en waarom?

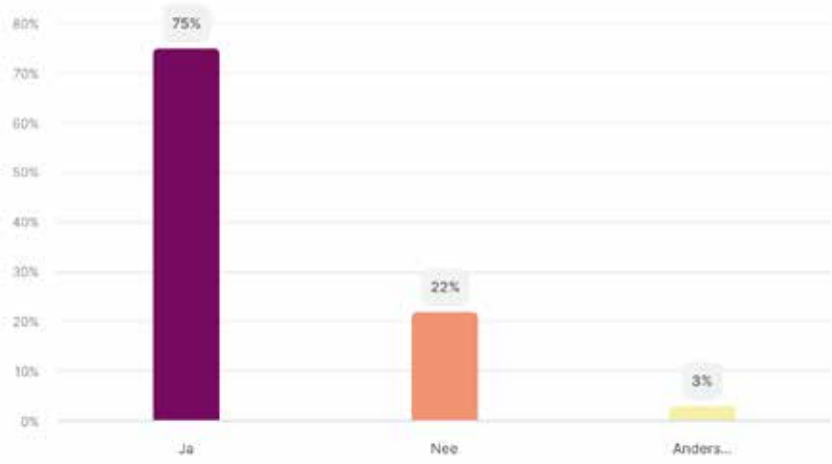
De meeste mensen geven aan dat het best prima gaat, maar er veel ruimte is voor verbetering. Bij een enkeling gaat het fantastisch en bij een ander gaat het alles behalve goed.

Sommige mensen voelen aan de energie in hun lichaam dat ze niet voldoende eten of juist te veel. Het grootste gedeelte vind dat ze nog te ongezond eten.

11. Waar zoekt u informatie over gezonde voeding?



12. Vind je dat je zelf genoeg weet over voeding om een gezonde levensstijl te hebben?



Enquête

13. Als je de vorige vraag beantwoord hebt met "Ja", hoe ben je in aanraking gekomen met deze informatie?

De neeste mensen via het internet of boeken. Een enkeling via een deskundige.

14. Als je vraag 12 hebt beantwoord met "Nee", Wat zou je onder andere meer willen weten over voeding?

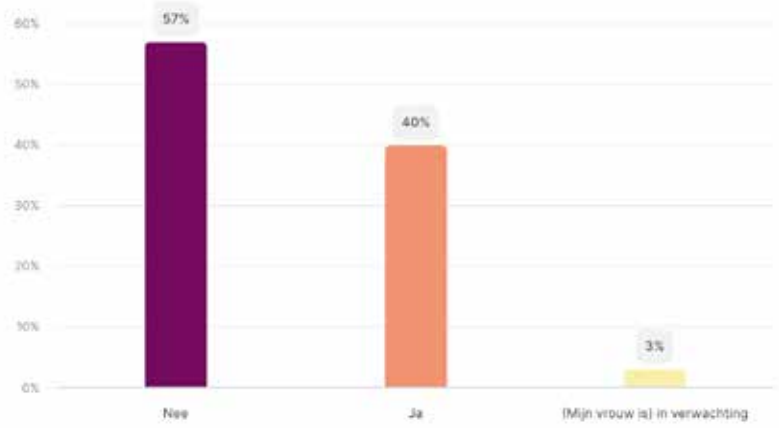
Zo willen de meeste mensen onder andere betere en betrouwbare bronnen, dat ze ook echt weten dat het klopt. Daarnaast willen veel mensen weten wat je nu echt nodig hebt en wat er in voeding zit.

15. Vind je dat er voldoende/onvoldoende voorlichting is over voeding op school? En waarom?

100 mensen hebben deze vraag ingevuld waarvan meer dan de helft onvoldoende, nee of geen idee heeft ingevuld. Een groot gedeelte vulde in "kan beter", en de kleinste groep zei dat het prima was zo.

De meeste mensen bij onvoldoende geven aan zelf niks geleerd te hebben over voeding.
Een enkeling vindt voorlichting niet belangrijk want dat is een taak van de ouders.

16. Heeft u kinderen?

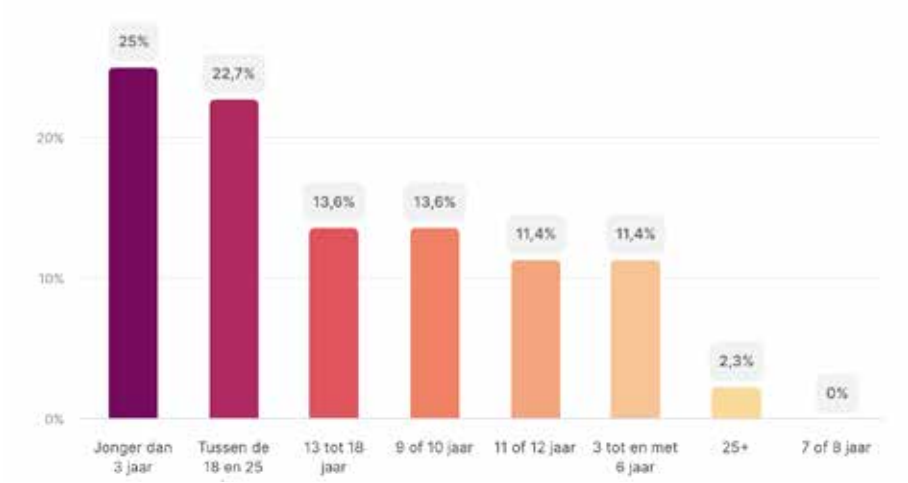


Enquête

17. Heeft u voordat u kind geboren was veel onderzoek gedaan naar het opvoeden van een kind qua voeding? Zoja weet u dan nog wat u hiervan geleerd heeft of wat u hier mee gedaan heeft?

Van de 45 antwoorden gaf ongeveer de helft aan geen onderzoek te hebben gedaan, de meeste gevallen dat men dat wel heeft gedaan is om borstvoeding of het vermijden van te veel suikers.

18. Hoe oud is uw jongste kind?



19. Was u kind makkelijk met het eten van groente en fruit? Wat heeft u geprobeerd om uw kind zoveel mogelijk groente en fruit te laten eten?

De meeste ouders geven aan dan fruit bijna nooit een probleem is geweest, maar groente wel. De meeste ouders hebben de kinderen gevarieerd kleine hapjes laten proeven.

20. Wat is/was de houding van uw kind (tussen de 0 en 8 jaar) tegenover voeding?

Over het algemeen waren de kinderen makkelijke eters en lustte ze af en toe iets niet.

Enquête

21. Over de voeding van mijn kind tijdens de opvoeding stel ik me weinig vragen, ik volg gewoon mijn intuïtie.

	-2	-1	0	1	2	
Niet waar	3	8	64	17	8	Waar

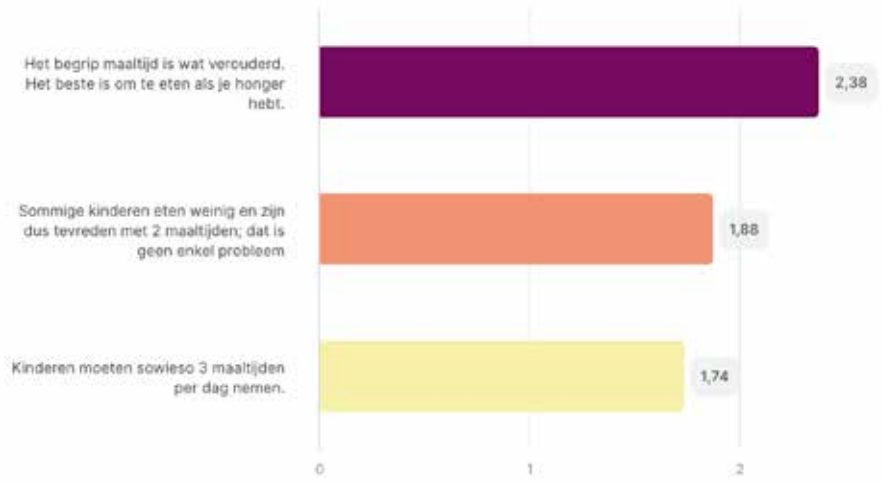
22. Ik maak(te) me veel zorgen om de voeding van mijn kind (tussen de 0 en 8 jaar)

	-2	-1	0	1	2	
Niet waar	17	14	64	3	2	Waar

23. Ik ben bang dat mijn kind te veel suikers binnen krijgt

	-2	-1	0	1	2	
Niet waar	12	8	63	15	2	Waar

24. Welke uitspraak sluit het beste aan bij uw mening over kinderen en voeding?

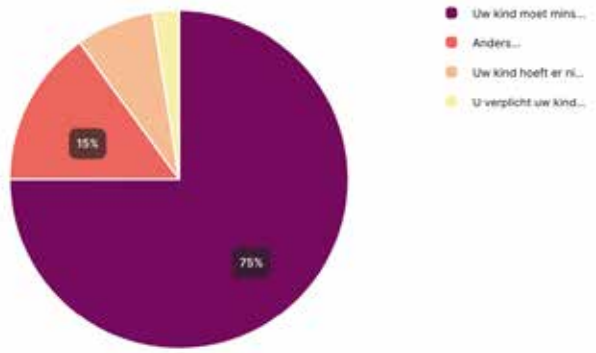


Enquête

25. Waar let(te) u op in verband met de voeding van u kind van 0 tot 8 jaar?

	ALTIJD	VAAK	SOMS	BIJNA NOOIT	NOOIT
Niet te veel vetten	7	20	10	1	2
Genoeg vitaminen	9	11	1	0	0
Genoeg melkproducten	4	8	8	1	0
Niet te veel kleurstoffen	1	5	10	5	0
Voldoende groente	11	9	1	0	0
Voldoende fruit	10	9	2	0	0
Genoeg variatie	7	12	2	0	0
Dat mijn kind het lust	2	8	9	2	0
Ik check de voedingsmiddelen op de etiketten	1	3	9	5	3
'S avonds wordt er met het hele gezin samen gezeten	15	6	0	0	0

26. Wat doet u als uw kind iets niet lust?



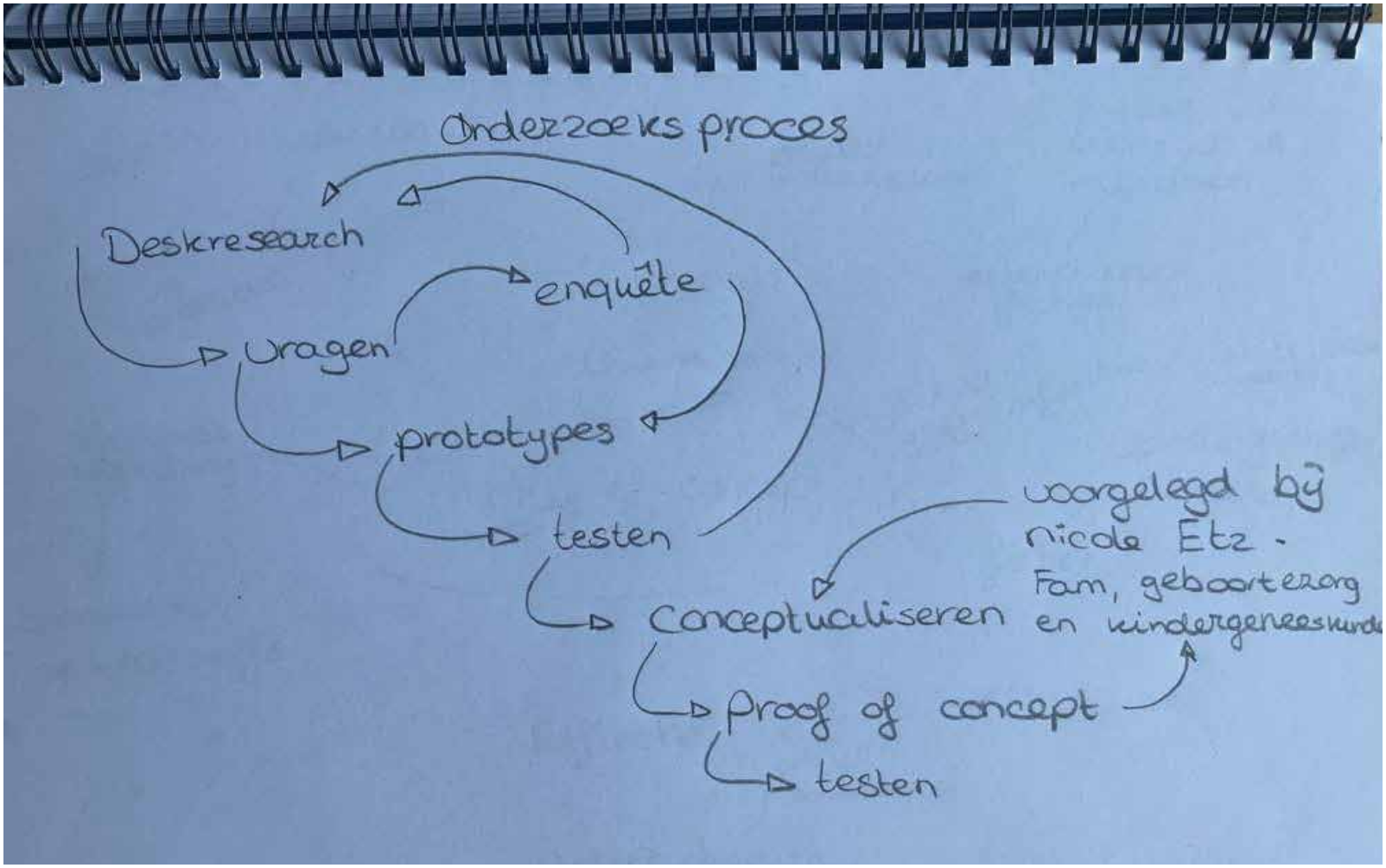
27. Hoeveel tussendoortjes eet uw kind gemiddeld per dag? En wat voor tussendoortjes zijn dit?

Meeste ouders geven hun kind twee tussendoortjes. Het tussendoortje bestaat vaak uit fruit/groente en een koek.

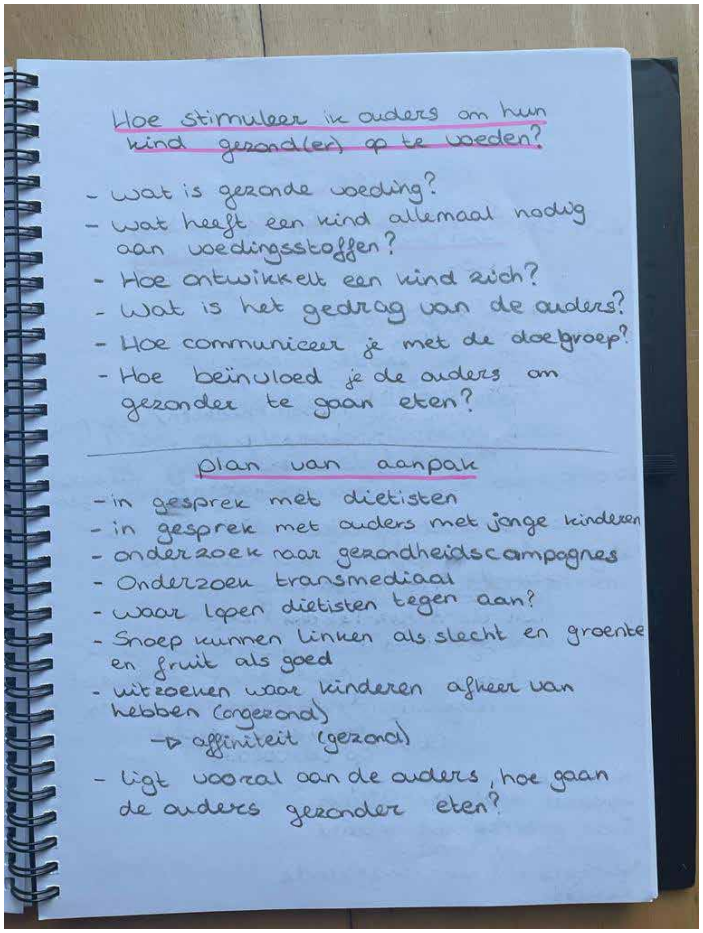
Sommige kinderen krijgen 3 a 4 tussendoortjes. Waarvan een enkeling chips krijgt.

28. Als uw kind jarig is, wat wordt/werd er dan getrakteerd op school?

Onderzoek


Onderzoeks proces
Deskresearch
enquête
Vragen
prototypes
testen
Conceptualiseren
Proof of concept
testen
voorgelegd bij
nicole Etz -
Fam, geboortezorg
en kindergeneeskunde

BIJLAGE

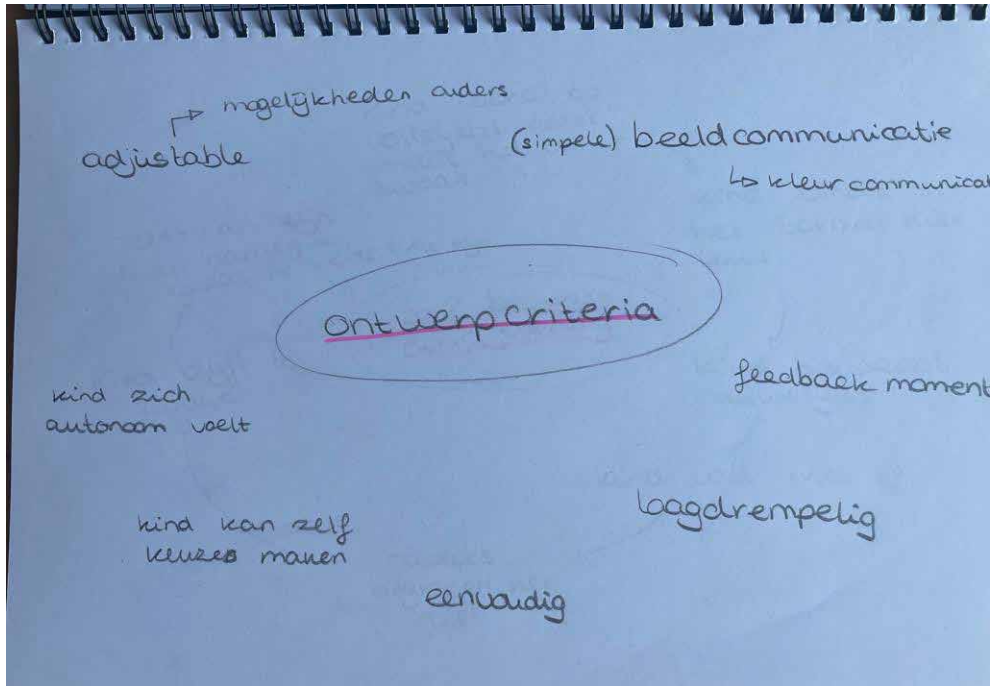


Hoe stimuleer ik ouders om hun kind gezond(er) op te voeden?

- wat is gezonde voeding?
- wat heeft een kind allemaal nodig aan voedingsstoffen?
- Hoe ontwikkelt een kind zich?
- Wat is het gedrag van de ouders?
- Hoe communiceer je met de doelgroep?
- Hoe beïnvloed je de ouders om gezonder te gaan eten?

Plan van aanpak

- in gesprek met dietisten
- in gesprek met ouders met jonge kinderen
- onderzoek naar gezondheidscampagnes
- Onderzoek transmediaal
- waar lopen dietisten tegen aan?
- Snoep kunnen linken als slecht en groente en fruit als goed
- uitzoeken waar kinderen afkeer van hebben (ongezond)
  → affiniteit (gezond)
- ligt vooral aan de ouders, hoe gaan de ouders gezonder eten?



→ mogelijkheden ouders

adjustable

(simpele) beeldcommunicatie

↳ kleur communicat

Ontwerpcriteria

feedback moment

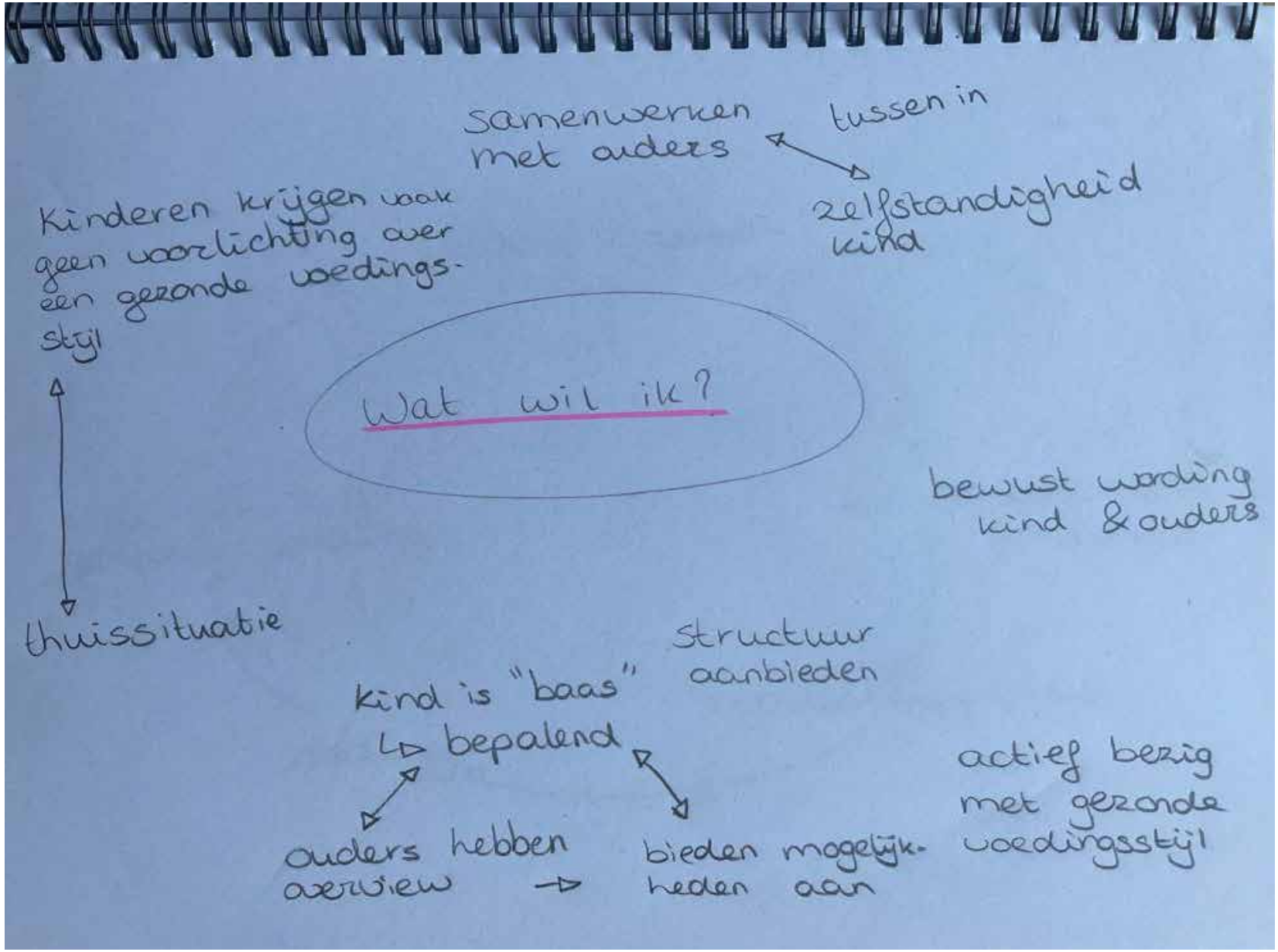
kind zich autonoom voelt

laagdrempelig

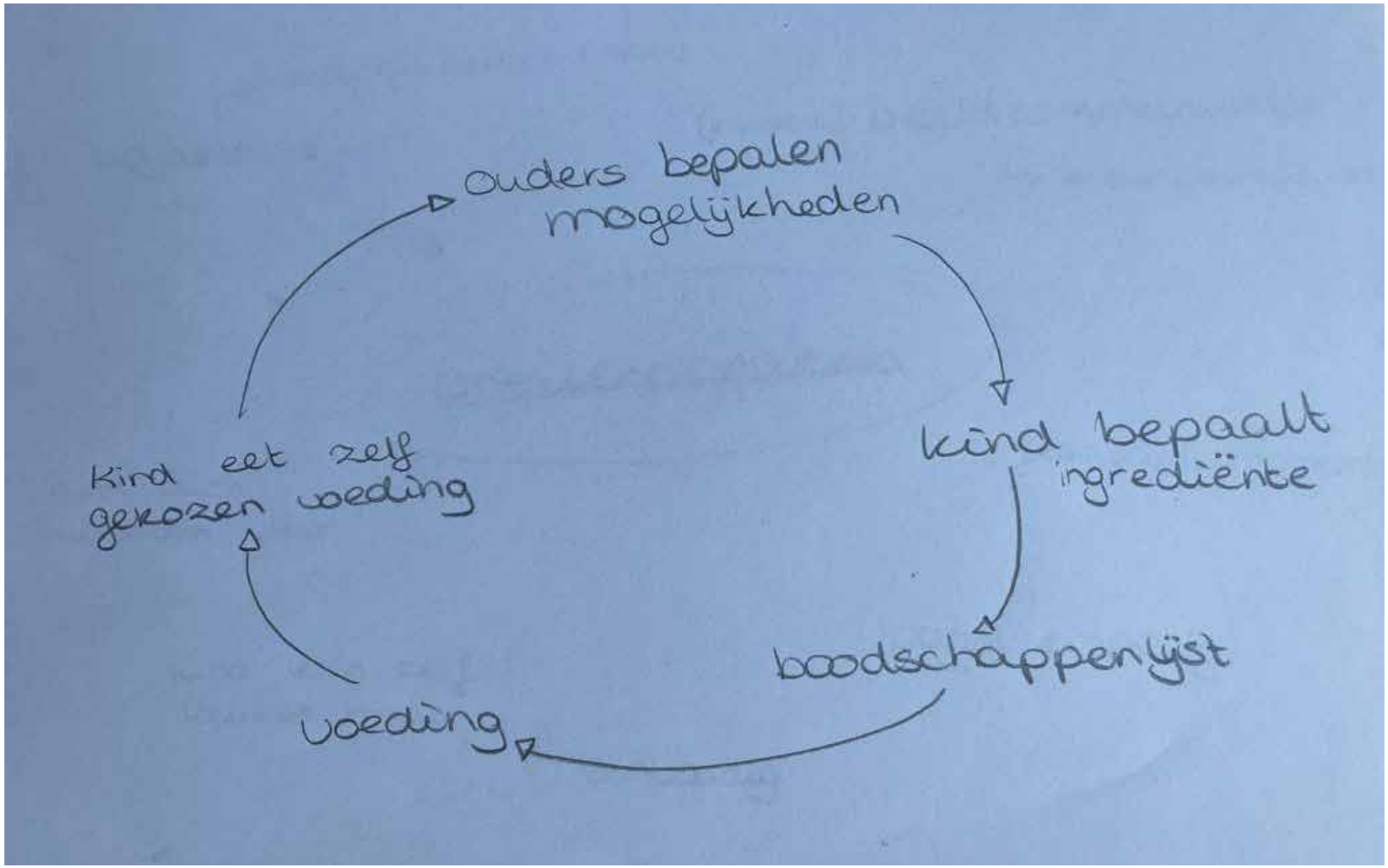
kind kan zelf keuzes maken

eenvoudig

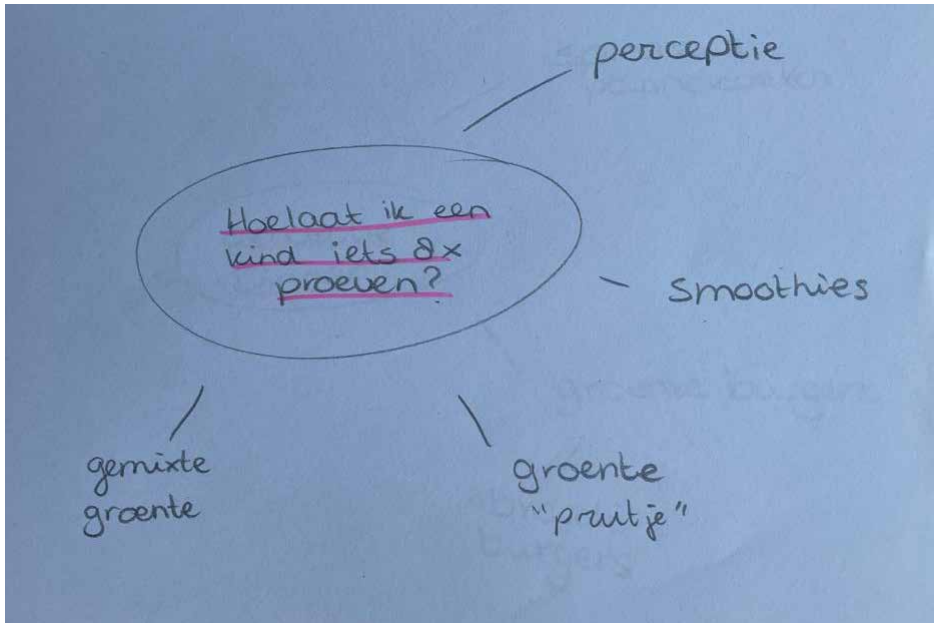
BIJLAGE

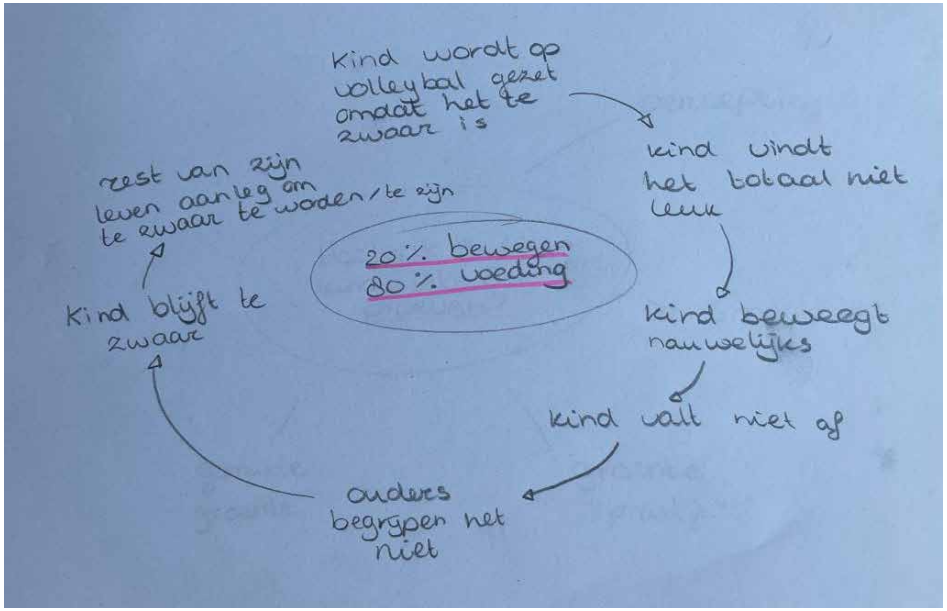

samenwerken met ouders
tussen in
zelfstandigheid kind
Kinderen krijgen vaak geen voorlichting over een gezonde voedings-stijl
Wat wil ik?
bewust wording kind & ouders
thuissituatie
Structuur aanbieden
kind is "baas"
bepalend
actief bezig met gezonde voedingsstijl
ouders hebben overzicht
bieden mogelijk-heden aan

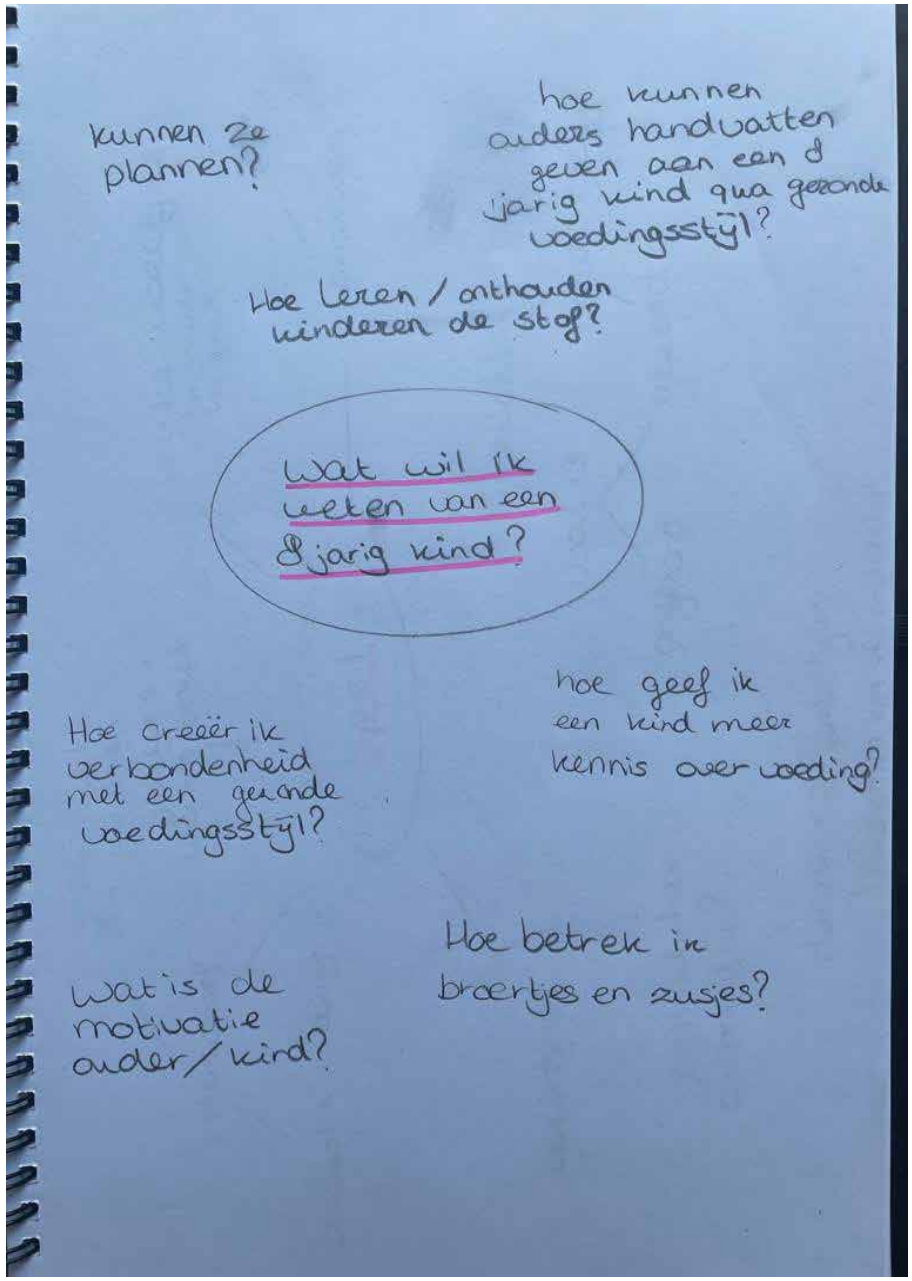
BIJLAGE


ouders bepalen mogelijkheden
kind bepaalt ingrediënte
boodschappenlijst
voeding
Kind eet zelf gekozen voeding

BIJLAGE


perceptie
Hoelaat ik een kind iets 8x proeven?
Smoothies
gemixte groente
groente "prutje"


Kind wordt op volleybal gezet omdat het te zwaar is
kind vindt het totaal niet leuk
kind beweegt nauwelijks
kind valt niet af
ouders begrijpen het niet
Kind blijft te zwaar
rest van zijn leven aanleg om te zwaar te worden/te zijn
20% bewegen
80% voeding


kunnen ze plannen?
hoe kunnen ouders handvatten geven aan een 8 jarig kind qua gezonde voedingsstijl?
Hoe leren / onthouden kinderen de stof?
Wat wil ik weten van een 8 jarig kind?
Hoe creëer ik verbondenheid met een gezonde voedingsstijl?
hoe geef ik een kind meer kennis over voeding?
Wat is de motivatie ouder/kind?
Hoe betrek ik broertjes en zusjes?

BIJLAGE

is de mens verslaafd aan voedsel?
↳ maken we bepaalde stoffen aan
↳ vreugde/plezier

waarom hebben we trek in iets ongezonds?
- als we weten dat het ongezond is?
- compromi? Omdat ik sport...
↳ compromissen sluiten tussen gezond en ongezond

gezonde mensen (kinderen)
- niet ziek
- gezonde relati. met eten
- geen anorexia/obesitas
- geen binge eters

onderwerp kleineren

"armen gezinnen" kopen vaak met een beetje geld over iets lekkers voor de kinderen om ze te verwennen
↳ "belonen" met iets ongezonds
↳ Hoe krijg je dit gezond?

Bewust maken dat kinderen kopiermachines zijn van hun ouders en omgeving

Doel
- campagne
- shockeren
- transmediaal

↳ ouders hun kind gezond(er) opvoeden

Door compromissen met zichzelf te maken.

wil ik een boodschap over brengen?
- Ja, maar eigenlijk wil ik stimuleren tot actie.

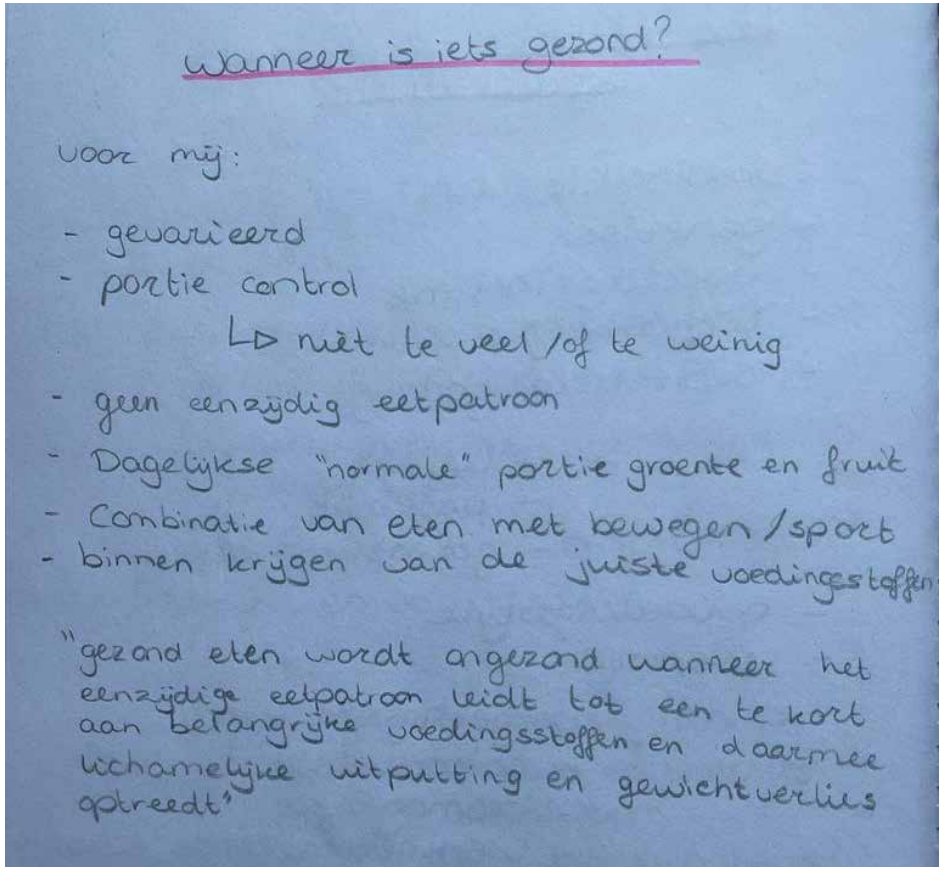
jonge ouders

baby
- vanaf het begin
- invloed op wat je eet tijdens zwangerschap
- veel alleen nog maar uit potjes, nog niet zelf eten klaar maken.
- vooral borstvoeding

kleine kinderen
- eet/drinkt meer dan alleen borstvoeding
- is al aan het ontdekken
- voeding mee naar de peuterspeelzaal of basisschool
- eet al meer

jonge ouders
- voor de eerste keer is er iemand 100% afhankelijk van jouw.
- 1e keer
- overweldigend
- veel juiste en onjuiste informatie
- geen tijd om alles uit te zoeken
↳ ivm drukte rondom zwangerschap

BIJLAGE

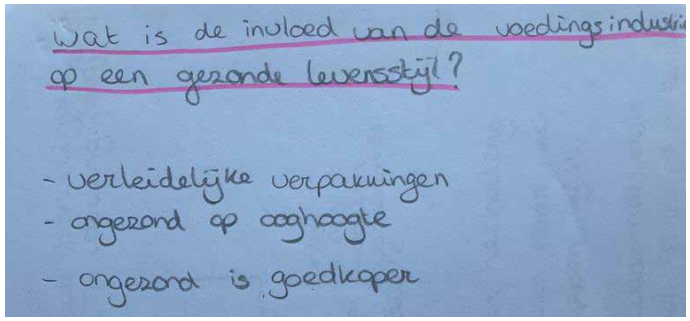


Wanneer is iets gezond?

Voor mij:

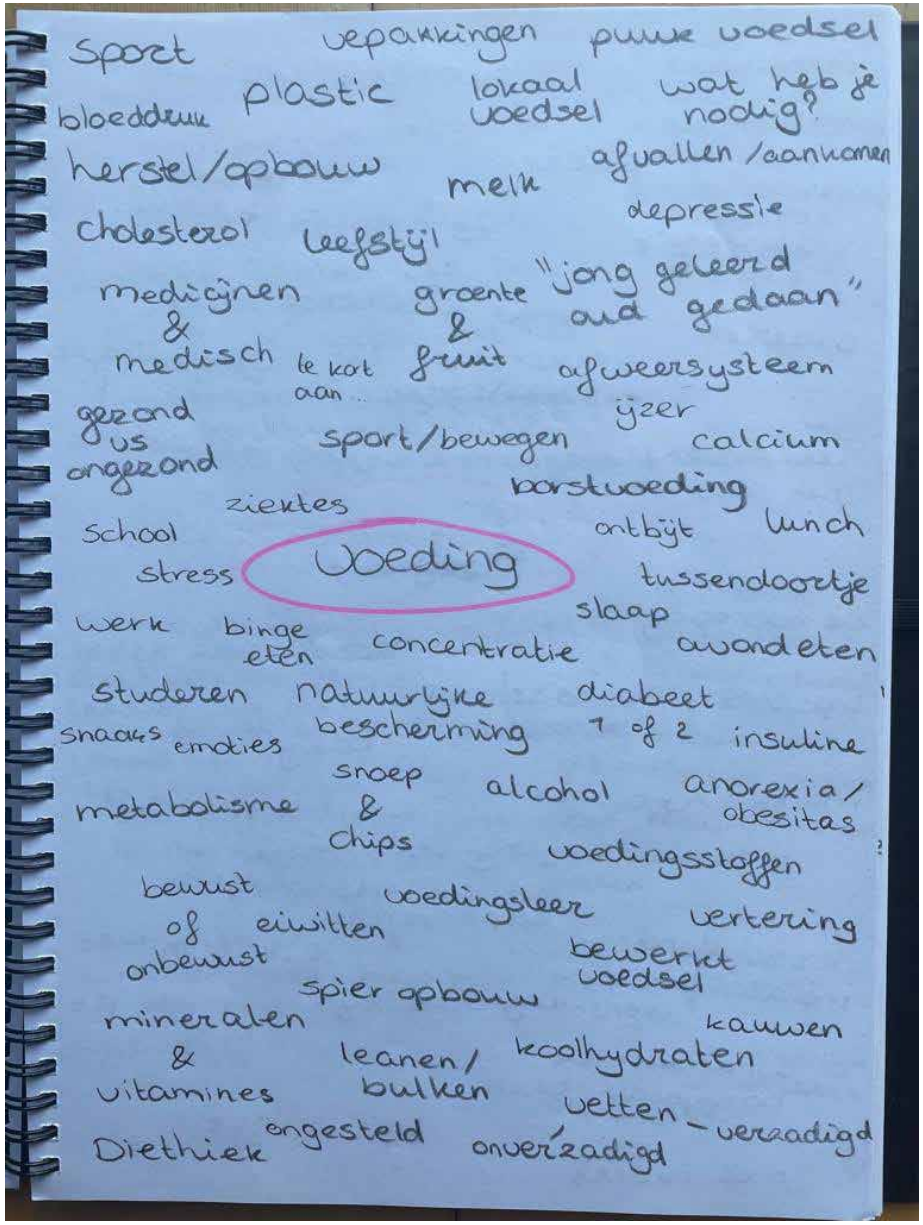
- gevarieerd
- portie control
  ↳ niet te veel / of te weinig
- geen eenzijdig eetpatroon
- Dagelijkse "normale" portie groente en fruit
- Combinatie van eten met bewegen / sport
- binnen krijgen van de juiste voedingsstoffen

"gezond eten wordt ongezond wanneer het eenzijdige eetpatroon leidt tot een te kort aan belangrijke voedingsstoffen en daarmee lichamelijke uitputting en gewichtverlies optreedt"



Wat is de invloed van de voedingsindustrie op een gezonde levensstijl?

- verleidelijke verpakkingen
- ongezond op ooghoogte
- ongezond is goedkoper



Sport
verpakkingen
puur voedsel
bloeddruk
plastic
lokaal voedsel
wat heb je nodig?
herstel/opbouw
melk
afvallen / aankomen
depressie
cholesterol
leefstijl
medicijnen & medisch
groente & fruit
"jong geleerd oud gedaan"
te kort aan..
afweersysteem
gezond vs ongezond
ijzer
sport/bewegen
calcium
borstvoeding
ziektes
School
ontbijt
lunch
stress
Voeding
tussendoortje
slaap
werk
binge eten
concentratie
avondeten
studeren
natuurlijke bescherming
diabeet 1 of 2
insuline
snacks
emoties
snoep & chips
alcohol
anorexia / obesitas
metabolisme
voedingsstoffen
bewust of onbewust
voedingsleer
eiwitten
vertering
bewerkt voedsel
spier opbouw
mineralen & vitamines
kauwen
leanen / bulken
koolhydraten
vetten
verzadigd
onverzadigd
ongesteld
Diethiek

BIJLAGE

Kinderen kopiëren gedrag van hun ouders en omgeving

Kinderen zien ouders als voorbeelden

neven / nichten / broer / zus
↳ nadoen
↳ oudere kinderen worden erwaren als cool

vriendjes / vriendinnetjes
→ willen hetzelfde
↳ bv: de ene heeft een koekje, dan wil de ander het ook

interviewen van ouders die geprobeerd hebben hun kind gezond op te voeden.

Kinderen worden niet geboren met een afkeer naar groente, dit gebeurd wanneer ze worden blootgesteld aan ongezonde keuzes

Hoe ontstaat overgewicht bij kinderen?

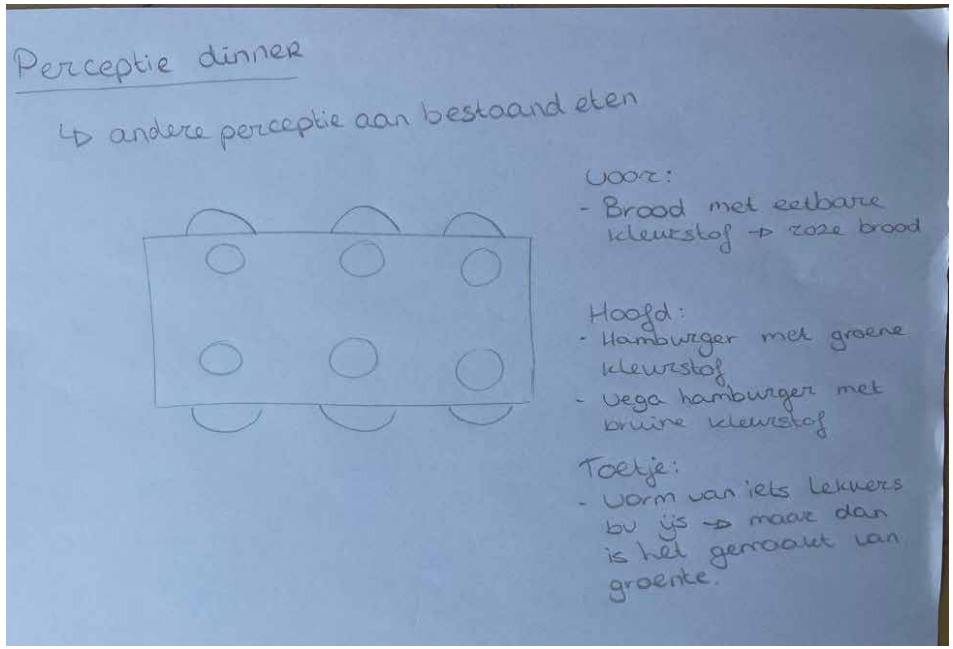
Combinatie van:
- genetisch
- voedingsinname
- lichamelijke activiteit
- sedentair gedrag

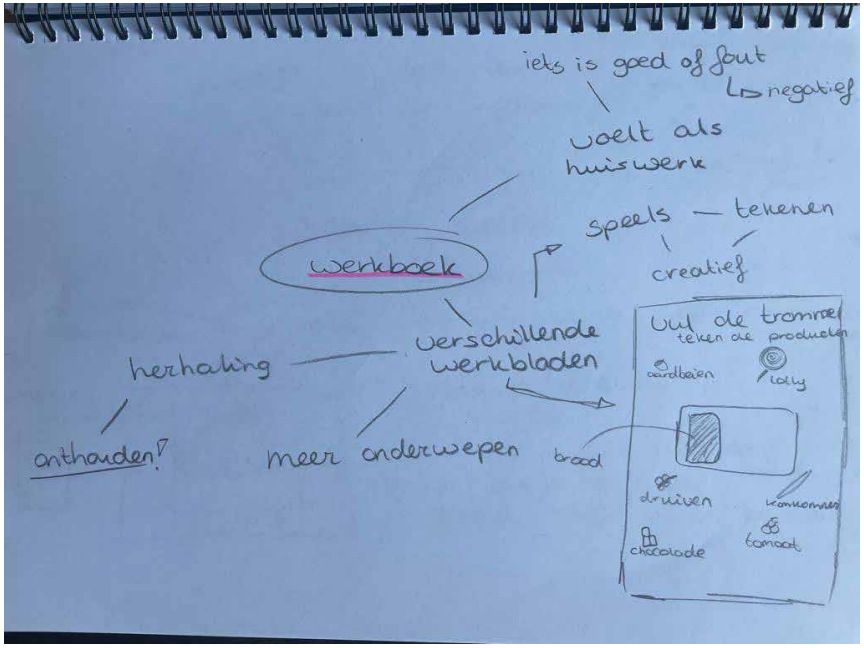
+ - leeftijd
  - geslacht
  - gezinskenmerken

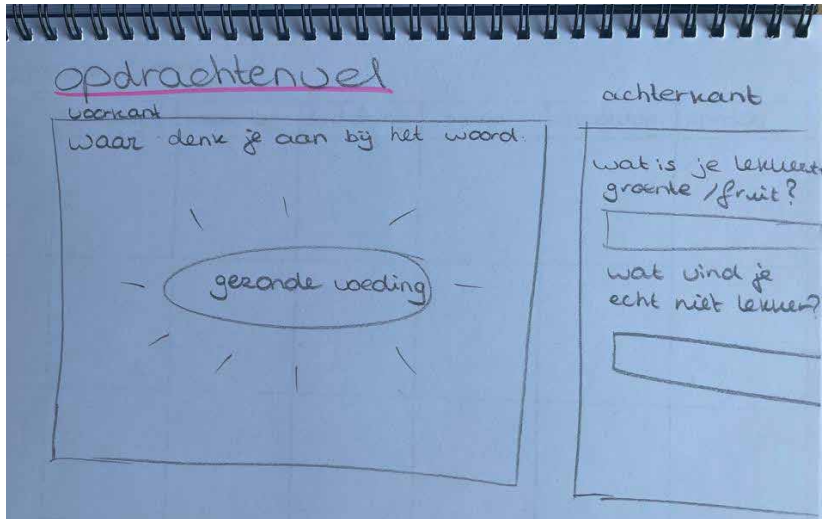
- opvoedingsstyle
- levensstijl

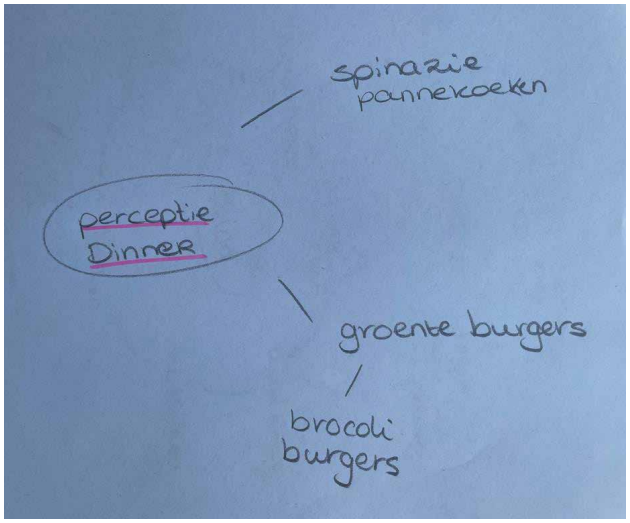
+ omgevingsfactoren:
  - schoolbeleid
  - demografie
  - werngerelateerde eisen van de ouders

Prototypes bedenken

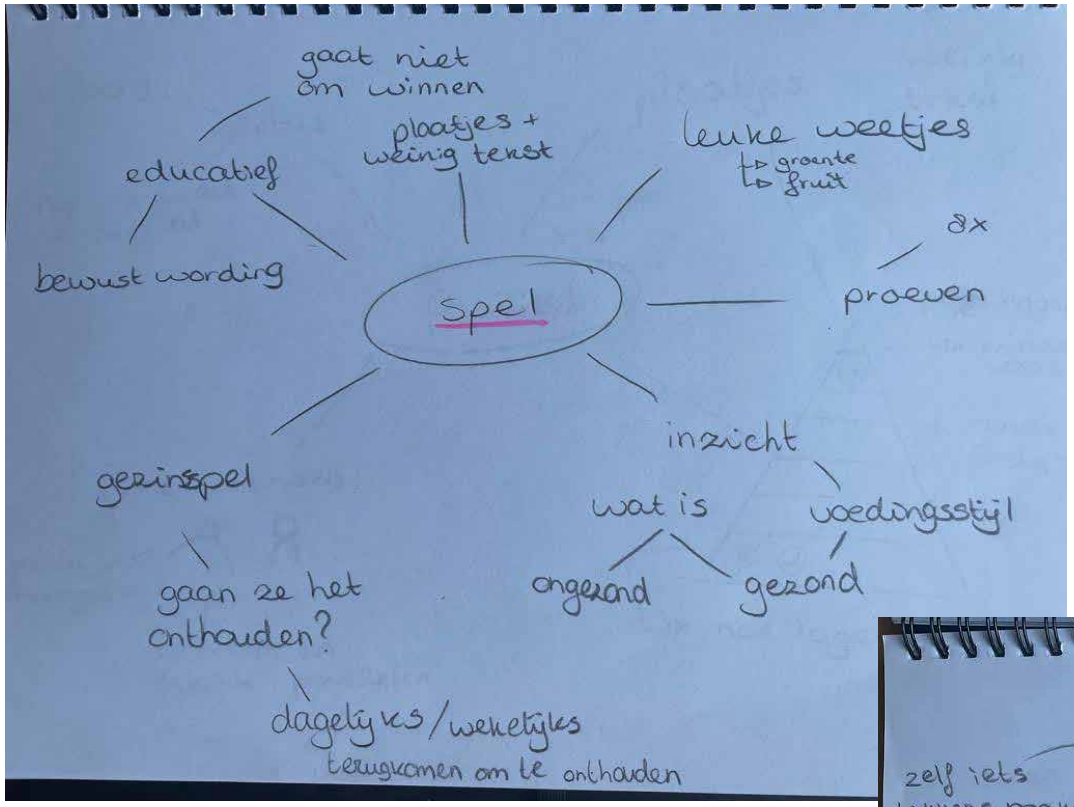


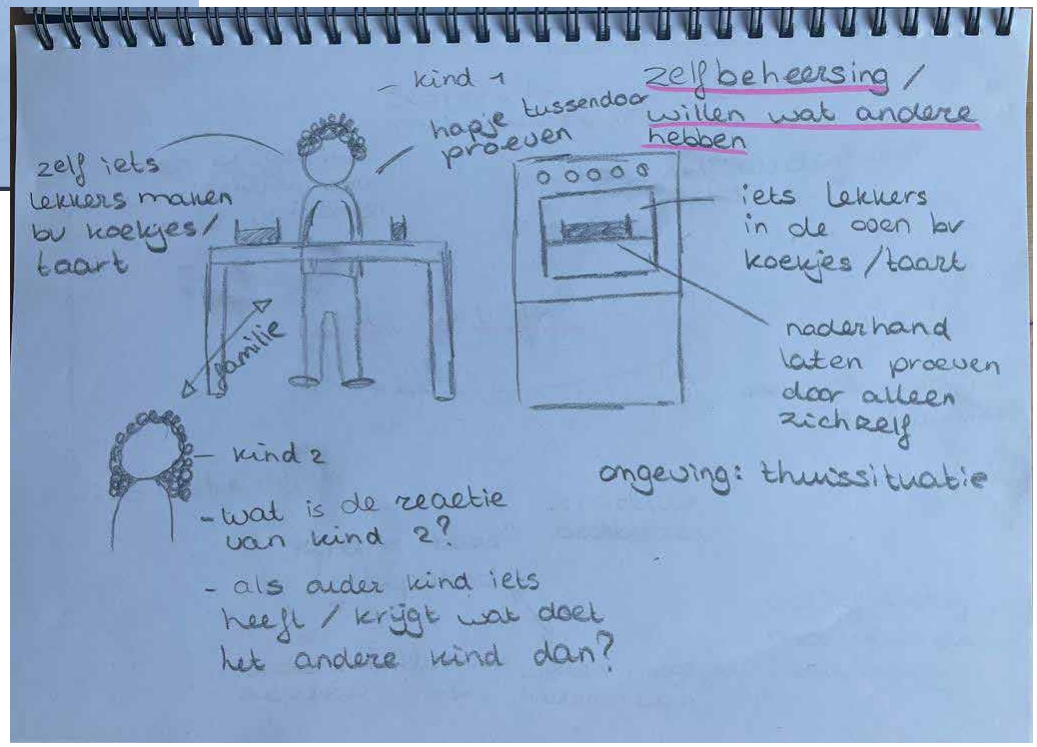






BIJLAGE


gaat niet om winnen
educatief
plaatjes + weinig tekst
leuke weetjes
groente
fruit
bewust wording
spel
proeven
inzicht
gezinspel
wat is
voedingsstijl
ongezond
gezond
gaan ze het onthouden?
dagelijks/wekelijks
terugkomen om te onthouden


kind 1
zelfbeheersing / willen wat andere hebben
hapje tussendoor proeven
zelf iets lekkers maken bv koekjes/ taart
iets lekkers in de oven bv koekjes /taart
familie
naderhand laten proeven door alleen zichzelf
kind 2
ongeving: thuissituatie
- wat is de reactie van kind 2?
- als ander kind iets heeft / krijgt wat doet het andere kind dan?

EXPLORATIE
MILA VAN HOOF