



# Evaluatierapport programma Sportiever

Proces- en effectevaluatie, 2012

Dit is een uitgave van  
Evaluatiebureau Publieke Gezondheid  
Onderdeel van GGD Gelre-IJssel / Academische Werkplaats AGORA

H.B. Hoeven – Mulder, epidemioloog  
G.C. Pieterse, functionaris gezondheidsbevordering

December 2012

© Academische werkplaats AGORA. Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van bronvermelding.





# Inhoudsopgave

## Samenvatting

1	Het programma Sportiever in het kort.....	1
1.1	Doel .....	1
1.2	Doelgroep .....	1
1.3	Werkwijze .....	1
1.4	Wanneer, waar en hoeveel .....	1
2	Evaluatieplan.....	2
2.1	Doelstelling van de evaluatie.....	2
2.2	Opzet en methode van de evaluatie.....	2
2.3	Respons en analyse van de vragenlijstgegevens.....	4
3	Resultaten procesevaluatie .....	5
3.1	Deelname .....	5
3.2	Verloop van de uitvoering van het programma Sportiever.....	6
3.3	Waardering programma Sportiever .....	7
4	Resultaten effectevaluatie .....	9
4.1	Verandering in gewicht.....	9
4.2	Verandering in kennis, houding, gedrag en weerbaarheid.....	9
4.2.1	Verandering in kennis .....	9
4.2.2	Verandering in houding.....	10
4.2.3	Verandering in gedrag .....	13
4.2.4	Verandering in weerbaarheid.....	14
4.3	Ondersteuning van kinderen door ouders .....	15
	Bijlage 1: Registratiesysteem voor cursusleiders.....	17
	Bijlage 2: Uitnodiging intake .....	22
	Bijlage 3: Vragenlijst nulmeting voor kinderen .....	23
	Bijlage 4: Vragenlijst nulmeting voor ouders .....	30
	Bijlage 5: Begeleidend schrijven bij vragenlijsten nameting .....	31
	Bijlage 6: Vragenlijst nameting voor kinderen .....	32
	Bijlage 7: Vragenlijst nameting voor ouders.....	41

## Samenvatting en aanbevelingen

### Inleiding

Het programma Sportiever is een multidisciplinair programma ter bestrijding van overgewicht bij kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar. Doel van dit programma is kinderen en hun ouders een gezonde leefstijl aan te leren zodat de kinderen niet langer te veel in gewicht aankomen.

GGD Gelre-IJssel heeft het programma Sportiever geëvalueerd. De procesevaluatie is gericht op de deelname, de uitvoering en de waardering van het programma. In de effectevaluatie is onderzocht wat het effect van het programma is op de BMI; op veranderingen in kennis, houding, gedrag en weerbaarheid.

### Bevindingen

Het streven om het programma Sportiever in een periode van twee jaar te starten met acht groepen van acht kinderen is niet gehaald: er zijn vijf groepen gestart met in totaal 37 deelnemers. De meeste deelnemers hebben het programma volledig afgerond en woonden vrijwel alle bijeenkomsten bij. De inzet van de deelnemers is door de cursusleiders als ruim voldoende beoordeeld. Het programma Sportiever is zowel door de kinderen als door de ouders als (zeer) goed beoordeeld. De meeste ouders vinden dat Sportiever helemaal aan hun verwachtingen heeft voldaan en zijn tevreden met het behaalde resultaat.

Het programma Sportiever heeft een gunstig effect op het gewicht van de deelnemers: bijna drie kwart van de kinderen heeft aan het eind van het programma een gunstiger BMI dan bij aanvang.

Op basis van de evaluatie zijn geen harde conclusies te trekken over veranderingen in kennis, houding en gedrag ten aanzien van gezonde voeding en beweging; en op verandering in weerbaarheid. Dat komt doordat de onderzoeksgroep klein is en doordat de nameting op andere kinderen betrekking heeft dan de nulmeting. Op basis van de bevindingen lijkt het programma Sportiever een gunstig effect te hebben op kennis over gezonde voeding en beweging. Uit deze evaluatie blijken nauwelijks effecten op de houding en een beperkt effect op enkele gedragsaspecten. De invloed van het programma op de weerbaarheid is onduidelijk en lijkt eerder negatief: in de nameting voelen significant meer kinderen zich onzeker dan in de nulmeting.

De meeste kinderen worden door hun ouders ondersteund bij de uitvoering van het programma Sportiever en de meerderheid van de ouders heeft geen moeite met het ondersteunen van hun kind.

### Aanbevelingen

Het programma Sportiever heeft een gunstig effect op de BMI en de deelnemers beoordelen het programma als goed. Op basis van deze positieve resultaten wordt aanbevolen om Sportiever voort te zetten. Het werven van deelnemers voor het programma bleek lastig. Bij voortzetting van Sportiever is het raadzaam te zoeken naar mogelijkheden om meer deelnemers te werven. Het is zinvol om de effecten van Sportiever op kennis, houding, gedrag en weerbaarheid in een grotere groep te onderzoeken. Kennis hierover kan aanknopingspunten bieden om het programma Sportiever nog beter te maken. Tot slot is het interessant te onderzoeken of het gunstige effect van Sportiever ook op langere termijn behouden blijft.

# 1 Het programma Sportiever in het kort

## 1.1 Doel

Sportiever is een multidisciplinair programma gericht op het bestrijden van overgewicht bij kinderen van 8 tot 12 jaar. Het programma beoogt een relatieve gewichtsvermindering bij de kinderen te bereiken door het stimuleren van gezonde voeding, voldoende beweging en sociale weerbaarheid. Ouderparticipatie is een belangrijk onderdeel van het programma. Het programma Sportiever is in de periode 2005-2008 gaandeweg ontwikkeld en uitgevoerd door verschillende organisaties in de regio Ermelo/Harderwijk.

## 1.2 Doelgroep

Sportiever is gericht op kinderen van 8 tot 12 jaar met overgewicht (geen obesitas) en hun ouders.

## 1.3 Werkwijze

Het programma Sportiever beslaat ongeveer een jaar. Na een uitgebreide intake volgen de kinderen en hun ouders gedurende drie maanden een programma dat bestaat uit drie onderdelen:

1. Een kindercursus, bestaande uit zes educatieve bijeenkomsten van een uur onder leiding van een diëtiste en een orthopedagoge;
2. Een bewegingsprogramma, waarin de kinderen twee maal per week sporten onder leiding van een bewegingsdeskundige;
3. Een oudercursus, bestaande uit vier educatieve bijeenkomsten van een uur onder leiding van een diëtist en een orthopedagoog en een slotbijeenkomst samen met de kinderen.

Na deze drie maanden volgen vijf follow-up bijeenkomsten. De kinderen komen dan maandelijks afwisselend naar een groepsbijeenkomst of een individueel gesprek. In deze bijeenkomsten wordt aandacht besteed aan individuele werkpunten.

Voor de uitvoering van het programma zijn een globaal uitgewerkt draaiboek en materialen voor de kinderen en hun ouders beschikbaar. De programmaleiding kan per groep verschillen.

## 1.4 Wanneer, waar en hoeveel

Het streven is dat in de periode 2010 – 2011 in gemeenten in de regio Noord-Veluwe acht groepen van acht kinderen starten met het programma Sportiever. Omdat het programma bijna een jaar duurt, loopt het programma door tot in 2012.

## 2 Evaluatieplan

Begin 2010 kreeg GGD Gelre-IJssel het verzoek van Regio Noord-Veluwe om het programma Sportiever te evalueren. Het verzoek was om zowel een proces- als een effectevaluatie uit te voeren. Een eerste procesevaluatie is eind 2011 uitgevoerd, zodat het programma zo nodig kon worden bijgesteld.

### 2.1 Doelstelling van de evaluatie

Met de procesevaluatie wordt het bereik, de uitvoering en de waardering van het programma Sportiever onderzocht en met de effectevaluatie wordt onderzocht of de beoogde doelstellingen zijn bereikt. Om het effect van een programma goed te kunnen evalueren, is het belangrijk dat de doelen van het programma specifiek omschreven en meetbaar zijn. Voor het programma Sportiever waren geen concrete doelstellingen geformuleerd. Daarom zijn in overleg met de projectleiding de volgende doelstellingen voor de effectevaluatie geformuleerd:

De effectevaluatie van het programma Sportiever heeft de volgende doelen:

1. vaststellen bij welk deel van de kinderen de BMI-sds is afgenomen tussen het begin en het eind van het programma (BMI-sds is een wetenschappelijke maat voor de afname van het overgewicht bij kinderen);
2. vaststellen in welke mate de kennis van de deelnemers ten aanzien van de drie eetregels en de beweegregel is toegenomen tussen het begin en het eind van het programma;
3. vaststellen in welke mate de attitude van de deelnemers ten aanzien van de drie eetregels en de beweegregel is verbeterd tussen het begin en het eind van het programma;
4. vaststellen in welke mate het gedrag van de kinderen ten aanzien van de drie eetregels en de beweegregel is verbeterd tussen het begin en het eind van het programma;
5. vaststellen in welke mate de weerbaarheid van de kinderen is verbeterd tussen het begin en het eind van het programma;
6. vaststellen in welke mate de ouders hun kind ondersteunen bij het naleven van de eet- en beweegregels.

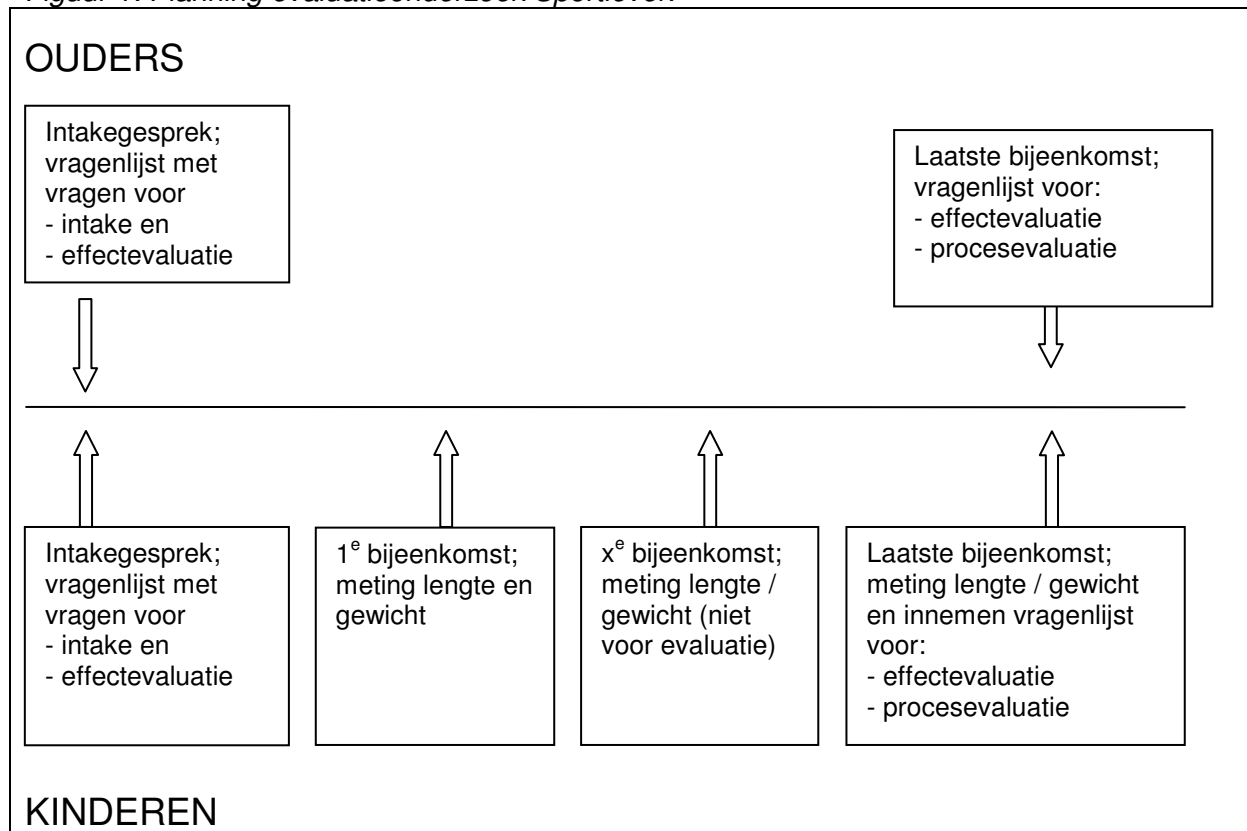
### 2.2 Opzet en methode van de evaluatie

In 2010 heeft GGD Gelre-IJssel instrumenten ontwikkeld voor de proces- en effectevaluatie:

- een registratiesysteem voor cursusleiders om gegevens vast te leggen over de aanwezigheid van de deelnemers bij de diverse bijeenkomsten, lengte en gewicht van de kinderen, de inzet van de deelnemers gedurende het programma en het verloop van de bijeenkomsten (zie bijlage 1);
- vragenlijsten voor de deelnemende kinderen en ouders (zie bijlage 2 tot en met 7 voor de vragenlijsten en de begeleidende brieven).

Het registratiesysteem is gedurende het verloop van het programma ingevuld door de cursusleiders. De vragenlijsten zijn afgenomen voorafgaand aan het programma (nulmeting) en na afloop van het programma (nameting). De tijdsplanning voor de proces- en effectevaluatie is schematisch weergegeven in figuur 1.

Figuur 1: Planning evaluatieonderzoek Sportiever.



### Vragenlijsten

De kindervragenlijsten voor de nul- en nameting hebben een identieke set met vragen om (veranderingen in) kennis, houding, gedrag en weerbaarheid te meten. De vragenlijst voor de nulmeting bevat aanvullende vragen voor de intake en de vragenlijst voor de nameting bevat aanvullende vragen voor de procesevaluatie.

De oudervragenlijst voor de nulmeting bevat vragen voor de intake en de oudervragenlijst voor de nameting bevat vragen voor de procesevaluatie.

De meeste vragen in de kindervragenlijst vult het kind samen met de ouder in. Dit, omdat het programma Sportiever is gericht op zowel het kind als een ouder en het om jonge kinderen gaat bij wie de ouder een grote rol heeft in het voedings- en beweeggedrag.

In de kindervragenlijsten is waar mogelijk gebruik gemaakt van gestandaardiseerde vragen uit de Lokale en Nationale Monitor van GGD Nederland, ActiZ en RIVM en van vragen uit andere overgewichtprojecten van GGD Gelre-IJssel.

De vragenlijsten voor de nulmeting zijn - samen met de uitnodiging voor de intake - naar de deelnemers verstuurd, met het verzoek deze ingevuld mee te nemen naar het intakegesprek. De vragenlijsten voor de nameting zijn met een begeleidend schrijven uitgereikt op de voorlaatste bijeenkomst, met het verzoek ze op de laatste bijeenkomst in te leveren.

### Metingen van lengte en gewicht

Een ervaren diëtist heeft op diverse bijeenkomsten lengte en gewicht van de kinderen gemeten en vastgelegd in het door GGD Gelre-IJssel ontwikkelde registratiesysteem. De metingen van de eerste en laatste bijeenkomst zijn gebruikt in de effectevaluatie. Door de BMI (het gewicht in kg gedeeld door het kwadraat van de lengte in meters) te vergelijken met interna-

tionale afkapwaarden die gelden voor kinderen van een bepaald geslacht en een bepaalde leeftijd, wordt bepaald hoeveel procent een kind boven of onder de grens voor overgewicht zit. Wanneer het percentage van de nameting meer dan 2,5% verschilt van het percentage van de nulmeting, spreken we van een duidelijke verandering in BMI. Bij een verschil van 2,5% of minder is er geen effect.

### 2.3 Respons en analyse van de vragenlijstgegevens

Tabel 1 toont per cursusgroep het aantal deelnemers en het aantal ingevulde vragenlijsten van de nul- en de nameting. De groepen in Putten en Nunspeet gingen van start vóór aanvang van het evaluatieonderzoek, vandaar dat van deze groepen geen nulmetingen zijn. Van één kindernulmeting is alleen het intakegedeelte ingevuld. Deze vragenlijst is niet bruikbaar voor de effectevaluatie. Eén oudernameting is leeg getourneerd.

*Tabel 1: Aantal deelnemers bij start en eind van het programma en aantal vragenlijsten nul- en nameting van kinderen en ouders per groep (aantal en als percentage van het aantal deelnemers in de groep).*

Gemeente, start groep	Deelnemers		Vragenlijst nulmeting		Vragenlijst nameting	
	Start	Eind	Kind	Ouder	Kind	Ouder
Putten, maart 2010*	10	10	0 (0%)	0 (0%)	8 (80%)	8 (80%)
Nunspeet, april 2010*	8	7	0 (0%)	0 (0%)	6 (86%)	6 (86%)
Harderwijk, sept 2010	4	4	4 (100%)	4 (100%)	3 (75%)	4 (100%)
Harderwijk, maart 2011	12	4	10 (83%)	10 (83%)	2 (50%)	3 (75%)
Nunspeet, mei 2011	3	3	2 (67%)	2 (67%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>Totaal</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>16 (43%)</b>	<b>16 (43%)</b>	<b>19 (68%)</b>	<b>21 (75%)</b>
<b>Bruikbaar</b>			15 (41%)	16 (43%)	19 (68%)	20 (71%)

\* : Groep is gestart voor aanvang van de evaluatie, daardoor zijn er geen nulmetingen.

Het aantal vragenlijsten voor de evaluatie is beperkt. Bovendien hebben slechts drie kinderen zowel de vragenlijsten van de nul- als van de nameting ingevuld. Hierdoor is het niet mogelijk is om per kind te bepalen welke veranderingen in kennis, houding, gedrag en weerbaarheid zijn opgetreden bij het programma Sportiever. Om toch een idee te krijgen van het effect van het programma Sportiever worden alle nulmetingen gezamenlijk vergeleken met alle nametingen.



### 3 Resultaten procesevaluatie

Achtereenvolgens worden beschreven de deelname aan het programma, het verloop van de uitvoering en de waardering van de deelnemers van het programma.

#### 3.1 Deelname

##### Aantal deelnemers

In de periode 2010 – 2011 hebben 51 kinderen een intakegesprek met de diëtist gehad. Van deze kinderen zijn er 37 (73%) gestart met het programma Sportiever, verdeeld over vijf groepen. In Elburg is de uitvoering van Sportiever twee maal georganiseerd, maar wegens te weinig animo is het niet tot uitvoering gekomen. De planning om het programma uit te voeren in acht groepen van acht deelnemers is dus niet gehaald.

##### Reden deelname

Bij de intake is gevraagd waarom het kind wil meedoen aan Sportiever en waarom de ouder wil dat het kind deelneemt aan Sportiever. Ze mochten meerdere redenen aankruisen.

Tabel 2 toont hoe vaak de verschillende antwoordmogelijkheden zijn aangekruist door de kinderen en hun ouders. Het antwoord 'Ik vind mezelf te dik' is het vaakst aangekruist door de kinderen. Het vergelijkbare antwoord 'Mijn kind is te zwaar' is door ouders het vaakst aangekruist.

*Tabel 2: Redenen waarom kinderen willen deelnemen aan Sportiever en waarom de ouders willen dat hun kind deelneemt.*

Waarom wil je meedoen aan Sportiever?	Aantal	Waarom wilt u dat uw kind gaat meedoen aan Sportiever?	Aantal
Ik vind mijzelf te dik	8	Mijn kind is te zwaar	11
Andere mensen vinden mij te dik	1	Mijn kind voelt zich vaak niet prettig omdat hij of zij te zwaar is	5
Ik wil beter kunnen sporten en bewegen	3	Mijn kind zou meer moeten bewegen	6
Ik wil geen gezeur over mijn gewicht	3	Mijn kind zou anders moeten gaan eten	5
Ik wil dat nieuwe kleren meteen goed passen	3	Anderen hebben gezegd dat mijn kind hieraan moet gaan meedoen	3
Andere reden: mama vindt me te dik	1	Andere reden: sociale contacten	1
Ik wil niet meedoen maar het moet	0		
<b>Totaal aantal redenen</b>	<b>19</b>		<b>31</b>

Kinderen die na de intake afzagen van deelname, hadden daarvoor veelal praktische redenen, zoals de benodigde tijdsinvestering, ouders die niet in staat waren om kinderen te brengen naar de bijeenkomsten, of de kinderen sportten al op de tijden van het programma.

##### **Conclusies:**

**Het aantal deelnemers aan het programma Sportiever is kleiner dan gepland. Kinderen willen vooral meedoen aan Sportiever omdat zij zichzelf te dik vinden; ook voor ouders is het overgewicht van hun kind de belangrijkste reden om deel te nemen. Indien na de intake wordt afgezien van deelname, is dat vooral om praktische redenen.**

### 3.2 Verloop van de uitvoering van het programma Sportiever

#### Duur van het programma en aanwezigheid

Het programma Sportiever is volledig uitgevoerd in drie van de vijf opgestarte groepen. Met de twee groepen in Harderwijk is het programma verkort uitgevoerd.

In vier van de vijf groepen hebben vrijwel alle deelnemers tot en met de laatste bijeenkomst deelgenomen. Slechts af en toe was een deelnemer afwezig door bijvoorbeeld een schoolreisje, tandartsbezoek, een bruiloft of ziekte van kind of ouder. In één groep haakte de meerderheid van deelnemers voortijdig af. Tabel 3 toont gegevens over de uitvoering van het programma.

*Tabel 3: Uitvoering programma Sportiever; gemeente, periode, duur en aantal deelnemers.*

Gemeente	Start programma	Eind programma	Duur programma	Aantal deelnemers start	Aantal deelnemers eind (%)
Putten	10 maart 2010	1 nov 2010	7 mnd	10	10 (100%)
Nunspeet	19 april 2010	10 dec 2010	8 mnd	8	7 ( 88%)
Harderwijk	29 sept 2010	19 jan 2011	4 mnd	4	4 (100%)
Harderwijk	2 maart 2011	29 juni 2011	3 mnd	12	4 ( 33%)
Nunspeet	31 mei 2011	13 dec 2011	7 mnd	3	3 (100%)
<b>Totaal</b>				<b>37</b>	<b>28 ( 76%)</b>

#### Inzet kinderen en ouders tijdens bijeenkomsten

De cursusleiders hebben de inzet van de kinderen en de ouders tijdens elke bijeenkomst met een rapportcijfer gewaardeerd. Voor hun inzet tijdens de educatieve bijeenkomsten kregen de ouders gemiddeld een 7,2 (variërend van 4 tot 9) en de kinderen een 7,1 (variërend van 5 tot 9,5). Voor hun inzet tijdens de sportieve bijeenkomsten kregen de kinderen gemiddeld een 7,7 (variërend van 6,5 tot 9).

#### Verloop van de bijeenkomsten

De cursusleiders is gevraagd om aan het eind van het programma een oordeel te geven over diverse aspecten van het verloop van de bijeenkomsten, zoals de ordelijkheid en de mate van geïnteresseerdheid en activiteit van de deelnemers.

De cursusleiders hebben een beoordeling gegeven van de educatieve bijeenkomsten in Putten, Nunspeet (2010) en Harderwijk (2010 en 2011) en van de sportbijeenkomsten in Putten, Nunspeet (2010) en Harderwijk (2010); de beoordelingen staan in tabel 4a-4c.

De educatieve bijeenkomsten met kinderen verliepen over het algemeen gemiddeld tot goed. In alle groepen hebben de kinderen met plezier meegedaan. De cursusleiders beoordelen de bijeenkomsten met ouders gunstiger; op alle aspecten scoren de ouders goed met een uitschieter naar zeer goed. De aspecten van de sportbijeenkomsten worden overwegend als goed beoordeeld.

Tabel 4a: Beoordeling educatieve bijeenkomsten met kinderen (aantal groepen, N=4)

		1	2	3	4	5	
Bijeenkomsten verliepen ...	chaotisch			2	2		ordelijk
Kinderen waren ...	verveeld			1	2	1	geïnteresseerd
Kinderen waren ...	rumoerig		1	1	2		rustig
Kinderen stelden ... vragen	weinig			3	1		veel
Kinderen namen ... deel	passief			1	3		actief
Kinderen letten ... op	slecht			2	2		goed
Kinderen participeerden met ... plezier	weinig				4		veel

Tabel 4b: Beoordeling educatieve bijeenkomsten met ouders (aantal groepen, N=4).

		1	2	3	4	5	
Bijeenkomsten verliepen ...	chaotisch				4		ordelijk
Ouders waren ...	verveeld				3	1	geïnteresseerd
Ouders stelden zich ... op	gesloten				3	1	open
Ouders stelden ... vragen	weinig				3	1	veel
Ouders namen ... deel	passief				3	1	actief
Ouders letten ... op	slecht				3	1	goed
Ouders participeerden met ... plezier	weinig				3	1	veel

Tabel 4c: Beoordeling sportbijeenkomsten met kinderen (aantal groepen, N=3).

		1	2	3	4	5	
Bijeenkomsten verliepen ...	chaotisch			1	2		ordelijk
Kinderen waren ...	verveeld				3		geïnteresseerd
Kinderen waren ...	rumoerig			3			rustig
Kinderen stelden ... vragen	weinig			2			veel
Kinderen namen ... deel	passief				3		actief
Kinderen letten ... op	slecht				3		goed
Kinderen participeerden met ... plezier	weinig				3		veel

### Conclusies:

*In de meeste groepen hebben vrijwel alle kinderen het programma volledig afgerond. Cursusleiders beoordelen de inzet van de deelnemers gemiddeld ruim voldoende en zijn over het algemeen tevreden met het verloop van de bijeenkomsten.*

### 3.3 Waardering programma Sportiever

Sportiever wordt zowel door de kinderen als door de ouders goed beoordeeld. De kinderen waarderen de educatieve bijeenkomsten gemiddeld met het cijfer 8,4 (variërend van 5 tot 10). De ouders geven de educatieve ouderbijeenkomsten gemiddeld een 7,5 (variërend van 6 tot 8). De sportbijeenkomsten waarderen de kinderen gemiddeld met het cijfer 9,1 (variërend van 7 tot 10).

Het aantal bijeenkomsten en de uitleg tijdens de bijeenkomsten vinden de meeste kinderen en ouders goed. Alle kinderen en ouders geven aan 'gaat wel' tot 'veel' nieuwe dingen te hebben geleerd tijdens de bijeenkomsten. Geen enkele deelnemer heeft weinig geleerd. De zwaarte van de sportbijeenkomsten was voor de meeste kinderen goed. De meeste ouders geven aan dat Sportiever helemaal aan hun verwachtingen heeft voldaan en de meesten zijn tevreden met het behaalde resultaat (zie tabel 5).

Tabel 5: Beoordeling van de bijeenkomsten van Sportiever door kinderen en ouders.

Onderwerp	Educatieve bijeenkomsten kinderen aantal (%) (N=19)	Ouderbijeenkomsten aantal (%) (N=20)	Sportbijeenkomsten kinderen aantal (%) (N=18)
Waardering, gemiddeld cijfer	8,4	7,5	9,1
Aantal bijeenkomsten			
Te weinig	1 ( 5%)	0 ( 0%)	1 ( 6%)
Goed	17 (90%)	20 (100%)	17 ( 94%)
Te veel	1 ( 5%)	0 ( 0%)	0 ( 0%)
Uitleg bijeenkomsten			
Te makkelijk	2 ( 10%)	0 ( 0%)	n.v.t.
Goed	17 (90%)	20 (100%)	
Te moeilijk	0 ( 0%)	0 ( 0%)	
Hoe zwaar bijeenkomsten			
Niet zwaar genoeg	n.v.t.	n.v.t.	1 ( 6%)
Goed			16 (89%)
Te zwaar			1 ( 6%)
Nieuwe dingen geleerd			
Veel	11 ( 58%)	8 ( 40%)	6 ( 33%)
Gaat wel	8 ( 42%)	12 ( 60%)	11 ( 61%)
Weinig	0 ( 0%)	0 ( 0%)	1 ( 6%)
Sportiever heeft aan verwachtingen voldaan			
Helemaal wel	n.v.t.	15 ( 75%)	n.v.t.
Deels wel, deels niet		5 ( 25%)	
Helemaal niet		0 ( 0%)	
Tevreden met het resultaat van Sportiever			
Zeer tevreden	n.v.t.	3 ( 15%)	n.v.t.
Tevreden		14 ( 70%)	
Gaat wel		3 ( 15%)	
Niet zo tevreden		0 ( 0%)	
Helemaal niet tevreden		0 ( 0%)	

n.v.t.: de vraag is niet gesteld aan deze groep.

### Conclusies:

**Het programma Sportiever wordt (zeer) goed beoordeeld door zowel de kinderen als de ouders. Het aantal en het niveau van de bijeenkomsten is goed en de ouders zijn tevreden met de resultaten.**

## 4 Resultaten effectevaluatie

### 4.1 Verandering in gewicht

Op basis van de eerste en laatste BMI-meting is bepaald wat het effect van het programma Sportiever is op het gewicht van de deelnemende kinderen. Bijna drie kwart van de kinderen (27 van de 37; 73%) heeft op de laatste bijeenkomst een gunstiger BMI dan op de eerste bijeenkomst; bij negen kinderen is er geen verschil en één kind heeft een ongunstiger BMI gekregen. Bij de cursus in Harderwijk in 2010 zijn alle vier de deelnemers in BMI gedaald; in alle overige cursussen zijn er steeds één of meerdere kinderen die niet in BMI zijn gedaald.

#### **Conclusie:**

***Het programma Sportiever heeft een gunstig effect op het gewicht van de deelnemers: bijna drie kwart van de deelnemers heeft aan het eind van het programma een gunstiger BMI dan bij aanvang.***

### 4.2 Verandering in kennis, houding, gedrag en weerbaarheid

Met het programma Sportiever wordt beoogd de kennis, houding en het gedrag te verbeteren met betrekking tot drie eetregels en een beweegregel. De eetregels en de beweegregel zijn in het programma als volgt geformuleerd:

- 1) Eet regelmatig: op vaste tijden drie maaltijden en drie tussendoortjes per dag;
- 2) Eet gezond: eet bij elke maaltijd iets uit ieder vak van de voedselpiramide;
- 3) Eet normale hoeveelheden;
- 4) Beweeg iedere dag minimaal één uur.

Daarnaast wordt gewerkt aan vergroting van de weerbaarheid van het kind. De verschillen tussen de nulmeting en de nameting op deze terreinen staan in de volgende paragrafen beschreven.

#### 4.2.1 Verandering in kennis

Er zijn kennisvragen gesteld over voeding en activiteit.

##### Voeding

In het programma Sportiever leren kinderen dat zij dagelijks onder meer de volgende hoeveelheden voedingsmiddelen nodig hebben: 3 tot 5 sneetjes brood; 2 tot 3 groentelepels (100-150 gram) groente; 1 of 2 vruchten (200 gram fruit); 2 tot 3 glazen (450 tot 600 ml) melk en melkproducten en 1,5 liter vocht / drinken.

In de nul- en nameting zijn deze behoeften met iets andere bewoordingen en aanduidingen voor hoeveelheden nagevraagd dan in het programma Sportiever. Dit kan invloed hebben op de beantwoording van de vragen. Dit kan vooral aan de orde zijn bij de benodigde hoeveelheid drinken: in het programma is dat aangegeven in liters, in de vragenlijst in bekertjes.

Bij de nulmeting onderschatten de meeste kinderen hoeveel brood, melk- en melkproducten en vocht die zij dagelijks nodig hebben. Wel weten de meesten hoeveel groente en fruit zij dagelijks nodig hebben.

Bij de nameting weten vrijwel alle kinderen hoeveel brood, groente en fruit zij dagelijks nodig hebben en de meeste kinderen weten hoeveel melk- en melkproducten zij nodig hebben. De benodigde hoeveelheid vocht wordt door de meesten onderschat (zie tabel 6).

Tabel 6: Kennis van kinderen over de benodigde hoeveelheid voedingsmiddelen per dag bij nul- en nameting.

Wat heeft een kind van jouw leeftijd iedere dag nodig?	Correct antwoord bij nulmeting aantal (%) N=15	Correct antwoord bij nameting aantal (%) N=19
Brood: 4 of 5 boterhammen	6 (40%)	17 (90%)
Groente: 2 of 3 opscheplepels	8 (53%)	17 (90%)
Fruit: 1 of 2 porties	9 (60%)	18 (95%)
Melk en melkproducten: 2 of 3 bekertjes / schaaltjes	5 (33%)	10 (53%)
Drinken: 7 to 9 bekertjes / glazen	2 (13%)	6 (32%)

### Activiteit

Een kind heeft dagelijks minimaal één uur beweging nodig. Bij de nulmeting weet bijna de helft van de kinderen (7 van de 15; 47%) dit. Drie kinderen denken dat ze minder beweging nodig hebben en vier kinderen weten het antwoord op de vraag niet. Bij de nameting weet drie kwart van de kinderen (14 van de 19; 74%) dat ze iedere dag minimaal één uur moeten bewegen.

Voor een kind is in totaal twee uur per dag tv kijken of computeren het aanbevolen maximum. Bij de nulmeting weten 3 van de 15 kinderen (20%) dat. Tien kinderen denken dat ze maximaal één uur per dag aan tv kijken of computeren mogen besteden. De nameting geeft vrijwel dezelfde resultaten: 3 kinderen (16%) geven twee uur als maximum aan en 11 van de 19 kinderen denken dat ze maximaal één uur per dag aan tv kijken of computeren mogen besteden.

### **Conclusies:**

***Bij de nameting weten meer kinderen hoeveel brood, groente, fruit, melkproducten en drinken zij dagelijks nodig hebben en hoeveel activiteit zij dagelijks nodig hebben dan bij de nulmeting. De verschillen zijn echter niet statistisch significant. De meerderheid van de kinderen onderschat zowel bij de nul- als bij de nameting hoeveel tijd zij mogen besteden aan tv kijken en computeren.***

### **4.2.2 Verandering in houding**


Om te bepalen wat de houding van kinderen is met betrekking tot voeding en beweging, is een aantal vragen gesteld over wat zij op deze terreinen belangrijk vinden en wat zij moeilijk vinden. De scores lopen uiteen van niet belangrijk (1) tot heel belangrijk (3) en van heel moeilijk (1) tot niet moeilijk (3). De antwoordmogelijkheid 'weet ik niet' is niet meegenomen in de analyses.


Tabel 7 toont het belang dat kinderen toekennen aan diverse voedings- en beweegadviezen. Ruim de helft van de adviezen vinden de meeste kinderen al bij aanvang van het programma heel belangrijk. Het gaat om: elke dag ontbijten, elke dag brood eten, elke dag fruit eten, stoppen met eten als ik genoeg heb, gezonde drankjes kiezen, gezonde tussendoortjes kiezen en elke dag buiten spelen. De overige adviezen vinden zij een beetje belangrijk.

Adviezen waaraan kinderen bij de nameting meer belang hechten dan bij de nulmeting zijn: elke dag brood eten en niet zo vaak snoepen/snacken. Gemiddeld over alle adviezen is er geen verschil tussen de na- en de nulmeting in het belang dat kinderen toekennen aan de voedings- en beweegadviezen.

Tabel 7: Het belang dat kinderen toekennen aan diverse voedings- en beweegadviezen; bij de nulmeting, de nameting en het verschil tussen beide.

Advies	Gemiddelde score	Gemiddelde score	Verschil na- en nulmeting
	bij nulmeting niet belangrijk ( 1 ) - heel belangrijk ( 3 ) N=15	bij nameting niet belangrijk ( 1 ) - heel belangrijk ( 3 ) N=19	
Elke dag ontbijten	2,87	2,89	,03
Elke dag brood eten	2,53	2,84	,31
Elke dag fruit eten	2,67	2,63	-,04
Niet te veel eten op een feestje	2,23	2,33	,10
Niet zo vaak snoepen/snacken	2,47	2,74	,27
Gezonde tussendoortjes kiezen	2,53	2,53	,00
Gezonde drankjes kiezen	2,64	2,61	-,03
Stoppen met eten als ik genoeg heb	2,67	2,61	-,06
Elke dag groente eten	2,43	2,47	,05
Elke dag buiten spelen	2,60	2,58	-,02
Sporten bij een sportvereniging	2,40	2,58	,18
Lopend of op de fiets naar school	2,47	2,44	-,02
Niet te lang TV kijken en computeren	2,07	2,06	-,01
Gemiddelde score alle adviezen	2,63	2,58	-,05

 Meeste kinderen vinden het advies heel belangrijk (score > 2,5).

 Betere score bij na- dan bij nulmeting (verschil > 0,25).

Tabel 8 toont hoe moeilijk kinderen het vinden om zich aan diverse gezonde voedings- en beweegadviezen te houden. Kinderen hebben weinig moeite met elke dag brood eten, elke dag ontbijten, lopend of op de fiets naar school gaan, sporten bij een sportvereniging en elke dag fruit eten. Het lastigst zijn niet te veel eten op een feestje en niet zo vaak snoepen/snacken.

Bij de nameting hebben minder kinderen moeite met elke dag groente eten en hebben meer kinderen moeite met elke dag buiten spelen dan bij de nulmeting. Gemiddeld over alle adviezen is er geen verschil tussen de nul- en de nameting in hoe moeilijk kinderen het vinden om de voedings- en beweegadviezen op te volgen.

Tabel 8: Hoe moeilijk vinden kinderen diverse voedings- en beweegadviezen; bij de nulmeting, de nameting en het verschil tussen beide.

Advies	Gemiddelde score	Gemiddelde score	Verschil na- en nulmeting
	heel moeilijk (1) – niet moeilijk (3) bij nulmeting N=15	heel moeilijk (1) – niet moeilijk (3) bij nameting N=19	
Elke dag ontbijten	2,85	2,95	,10
Elke dag brood eten	2,93	2,95	,02
Elke dag fruit eten	2,67	2,67	,00
Niet te veel eten op een feestje	1,62	1,47	-,14
Niet zo vaak snoepen/snacken	1,85	1,84	,00
Gezonde tussendoortjes kiezen	2,23	2,35	,12
Gezonde drankjes kiezen	2,33	2,50	,17
Stoppen met eten als ik genoeg heb	2,31	2,50	,19
Elke dag groente eten	2,42	2,79	,37
Elke dag buiten spelen	2,54	2,26	-,28
Sporten bij een sportvereniging	2,91	2,84	-,07
Lopend of op de fiets naar school	3,00	2,83	-,17
Niet te lang TV kijken en computeren	2,07	2,00	-,07
Gemiddelde score alle adviezen	2,41	2,48	,07

	Meeste kinderen vinden het advies makkelijk (score > 2,5).
	Gunstiger score bij na- dan bij nulmeting (verschil > 0,25).
	Ongunstiger score bij na- dan bij nulmeting (verschil < 0,25).

In de nameting is de kinderen gevraagd hoe zij het vinden om zich te houden aan de regels die zij leren in het programma Sportiever. Tabel 9 toont dat de meeste kinderen de regels niet moeilijk vinden. Met het eten van normale hoeveelheden hebben de kinderen het minste moeite en met gezond eten het meest.

Tabel 9: Hoe ervaren kinderen het opvolgen van de regels uit het programma Sportiever.

Regel	Moeilijk aantal (%)	Gaat wel aantal (%)	Makkelijk aantal (%)
Regelmatig eten (N=19)	1 ( 5%)	11 (58%)	7 (37%)
Gezond eten (N=19)	5 (26%)	8 (42%)	6 (32%)
Normale hoeveelheden eten (N=19)	0 ( 0%)	10( 53%)	9 (47%)
Dagelijks één uur bewegen (N=18)	4 (22%)	8 (44%)	6 (33%)

### Conclusies:

*Zeven van de dertien voedings- en beweegadviezen vinden de meeste kinderen al bij de start van het programma heel belangrijk. Bij de nameting wordt aan twee adviezen meer belang toegekend dan bij de nulmeting. Gemiddeld over alle adviezen is er geen verschil tussen de nul- en de nameting.*

*Bijna de helft van de adviezen vinden de meeste kinderen al bij de start van het programma niet moeilijk. Bij de nameting vinden de kinderen één advies minder moeilijk en één moeilijker dan bij de nulmeting. Gemiddeld over alle adviezen is er geen verschil tussen de nul- en de nameting.*

*Het opvolgen van de leefregels uit het programma Sportiever vinden de meeste kinderen niet moeilijk.*



### 4.2.3 Verandering in gedrag

Om te bepalen in welke mate voedings- en beweeggewoonten zijn veranderd, zijn vragen gesteld over het gebruik van maaltijden, tussendoortjes, de groente- en fruitconsumptie en de hoeveelheid tijd die kinderen besteden aan actieve en passieve bezigheden.

#### Voeding

In het programma Sportiever wordt de kinderen geadviseerd om dagelijks op vaste tijden drie maaltijden en drie tussendoortjes te nemen: ontbijt, tussendoortje, middageten, tussendoortje, avondeten en nog iets voor het slapen gaan. Ook leren de deelnemers dat kinderen dagelijks 2 tot 3 groentelepels (100-150 gram) groente en 1 of 2 vruchten (200 gram fruit) nodig hebben.

Tabel 10 toont welk deel van de kinderen de voedingsadviezen naleeft bij de voor- en de nameting. Uit de tabel is af te lezen dat verreweg de meeste kinderen dagelijks drie maaltijden en maximaal drie tussendoortjes nemen. De groente- en fruitconsumptie blijven ver achter bij de aanbevelingen. De meeste kinderen eten niet dagelijks groente en fruit. Het aantal opscheplepels groente dat kinderen wekelijks eten, loopt bij de nulmeting uiteen van twee tot veertien per kind en bij de nameting van vijf tot 21. Gemiddeld eten de kinderen bij de nulmeting iets meer dan één opscheplepel groente per dag; bij de nameting is dat bijna twee groentelepels per dag. Het aantal porties fruit per week loopt per kind uiteen van nul tot veertien, zowel bij de nul- als bij de nameting. Gemiddeld eten de kinderen 5,7 porties fruit per week bij de nulmeting en 7,3 porties bij de nameting, dat is ongeveer een portie fruit per dag.

*Tabel 10: Aandeel kinderen dat voedingsadviezen naleeft bij nul- en nameting.*

<b>Voedingsgedrag</b> (N=aantal nulmeting; aantal nameting)	<b>Nulmeting</b> <b>aantal (%)</b>	<b>Nameting</b> <b>aantal (%)</b>
Dagelijks ontbijten (N=14; 19)	12 ( 86%)	18 ( 95%)
Dagelijks lunchen (N=14;19)	13 ( 93%)	17 ( 89%)
Dagelijks warme maaltijd (N=14;19)	14 (100%)	19 (100%)
Maximaal drie tussendoortjes per dag (N=15;19)	12 ( 80%)	14 ( 74%)
Dagelijks groente eten (N=15;19)	2 ( 13%)	3 ( 16%)
Dagelijks 2 of 3 opscheplepels groente (N=15;19)	2 ( 13%)	2 ( 11%)
Aantal opscheplepels groente, gemiddeld per week (N=15;19)	7,9	12,2
Dagelijks fruit eten (N=15;19)	5 ( 33%)	4 ( 21%)
Dagelijks 1-2 vruchten eten (N=15;19)	4 ( 27%)	4 ( 21%)
Aantal porties fruit, gemiddeld per week (N=15;19)	5,7	7,3

#### Activiteit

Er zijn vragen gesteld over beweeggedrag en over passieve bezigheden. De bevindingen bij de nul- en de nameting staan in tabel 11.

De meerderheid van de kinderen gaat dagelijks lopend of op de fiets naar school. Ook zijn de meesten lid van een sportvereniging. Bij de nameting zijn de percentages wat gunstiger dan bij de nulmeting, maar de verschillen zijn niet statistisch significant. Ongeveer een derde van de kinderen speelt minimaal 6 dagen per week buiten; de rest speelt op minder dagen buiten. Bij de nameting is het percentage wat minder gunstig dan bij de nulmeting, maar het verschil is niet significant.

In het programma Sportiever leren de deelnemers dat kinderen iedere dag minimaal één uur horen te bewegen, bijvoorbeeld door lopen of fietsen naar school, de hond uitlaten of buitenspelen. Voor de evaluatie is gemeten hoeveel beweging de kinderen krijgen door lopen of fietsen naar school, schoolgym, sporten bij een vereniging en buitenspelen. Kinderen zijn normactief als zij door deze activiteiten dagelijks minimaal één uur beweging krijgen.

Bij de nulmeting zijn 8 van de 13 kinderen (62%) normactief. Gemiddeld besteden de kinderen bijna 1,5 uur per dag aan beweging. Bij de nameting zijn 15 van de 19 kinderen (79%) normactief en besteden zij gemiddeld bijna 1,5 uur per dag aan beweging.

In het programma Sportiever leren de deelnemers dat je nauwelijks energie gebruikt met passieve activiteiten als tv kijken en computeren. De kinderen worden aanbevolen om weinig van deze activiteiten te doen.

Bij de nulmeting besteden de meeste kinderen meer dan 14 uur per week aan tv kijken en computeren. Gemiddeld besteden zij dagelijks 2 uur en een kwartier aan tv kijken en computeren. Bij de nameting besteedt de minderheid meer dan 14 uur per week aan tv kijken en computeren. Gemiddeld besteden de kinderen dagelijks 1 uur en drie kwartier aan tv kijken en computeren.

*Tabel 11: Actieve en passieve bezigheden bij nul- en nameting.*

<b>Beweeggedrag</b> (N=aantal nulmeting; aantal nameting)	<b>Nulmeting</b> <b>aantal (%)</b>	<b>Nameting</b> <b>aantal (%)</b>
Gaat dagelijks lopend of op de fiets naar school (N=15; 19)	9 (60%)	14 (74%)
Is lid van een sportvereniging (N=15; 19)	9 (60%)	15 (79%)
Speelt 6 of 7 dagen per week buiten (N=14; 19)	5 (36%)	6 (32%)
Is normactief (N=13; 19)	8 (62%)	15 (79%)
Tijd besteed aan beweging, gemiddeld per dag (N=13; 19)	87 minuten	88 minuten
Besteedt > 2 uur per dag aan tv kijken en computeren (N=13; 19)	8 (62%)	8 (42%)
Tijd besteed aan tv kijken en computeren, gemiddeld per dag (N=13; 19)	149 minuten	105 minuten

### **Conclusies:**

**Zowel voor als na het programma Sportiever gebruiken vrijwel alle kinderen drie maaltijden per dag en nemen de meeste kinderen maximaal drie tussendoortjes per dag.**

**De meeste kinderen eten niet dagelijks groente en fruit. Aan het eind van het programma is de groente- en fruitconsumptie iets hoger dan aan het begin, maar het verschil is niet statistisch significant.**

**Circa 70% van de kinderen is normactief; zij bewegen minimaal een uur per dag. Aan het eind van het programma zijn meer kinderen normactief dan aan het begin, maar het verschil is niet statistisch significant.**

**Ongeveer de helft van de kinderen besteedt meer dan 2 uur per dag aan tv kijken en computeren. Aan het eind van het programma is het aandeel kinderen dat veel tijd aan deze passieve bezigheden besteedt kleiner dan aan het begin, maar het verschil is niet statistisch significant.**

#### **4.2.4 Verandering in weerbaarheid**

Om de weerbaarheid te meten zijn enkele vragen gesteld over hoe het kind over zichzelf denkt, over pesten op school en over hoe het kind school en sporten ervaart.

##### Zelfbeeld

Tabel 12 toont hoe kinderen over zichzelf denken bij de nul- en bij de nameting. Verreweg de meeste kinderen zijn gelukkig, zijn tevreden over zichzelf, vinden het leuk om veel dingen te doen, kunnen makkelijk vrienden maken, zijn zelfstandig en spontaan. Maar negatieve gevoelens komen ook voor. Ongeveer de helft van de kinderen maakt zich zorgen en een aan-

zienlijk deel voelt zich vaak onzeker of is erg verlegen. Hoewel de percentages tussen de nul- en nameting verschillen, zijn de verschillen niet eenduidig en vrijwel nergens statistisch significant. Uitzondering is onzekerheid: in de nameting zijn meer kinderen onzeker dan in de nulmeting.

Tabel 12: Aspecten van zelfbeeld bij de nul- en de nameting.

Aspect van zelfbeeld (N = aantal nulmeting; aantal nameting)	(Helemaal) eens aantal (%)	
	Nulmeting	Nameting
Ik ben tevreden over mezelf (N= 15; 19)	14 ( 93%)	15 ( 79%)
Ik ben opstandig of ongehoorzaam (N= 13; 19)	6 ( 46%)	9 ( 47%)
Ik voel me vaak onzeker (N= 15; 19)	<b>3 ( 20%)</b>	<b>13 ( 68%)</b>
Ik zit over veel dingen in, maak me zorgen (N= 15; 18)	7 ( 47%)	8 ( 44%)
Ik ben zelfstandig (N= 15; 18)	11 ( 73%)	17 ( 94%)
Ik ben vaak driftig of agressief (N= 15; 19)	3 ( 20%)	5 ( 26%)
Ik ben gelukkig (N= 15; 19)	15 (100%)	19 (100%)
Ik ben gesloten, teruggetrokken (N= 15; 19)	2 ( 13%)	6 ( 32%)
Ik voel me vaak eenzaam (N= 15; 19)	3 ( 20%)	6 ( 32%)
Ik ben erg verlegen (N= 15; 19)	3 ( 20%)	9 ( 47%)
Ik ben spontaan (N= 15; 18)	9 ( 60%)	15 ( 83%)
Ik voel me vaak somber of depressief (N= 14; 19)	2 ( 14%)	5 ( 26%)
Ik vind het leuk om veel dingen te doen (N= 15; 19)	13 ( 87%)	19 (100%)
Ik kan makkelijk vrienden maken (N= 15; 19)	13 ( 87%)	12 ( 63%)

**Vet:** statistisch significant verschil tussen de nul- en de nameting ( $p < 0,05$ ).

### School en sporten

Bij de nulmeting geven 11 kinderen (73%) aan dat zij het op school (hartstikke) leuk vinden; de overige 4 kinderen (27%) vinden school 'gaat wel'. In de nameting zijn kinderen minder positief: 11 kinderen (58%) vinden het (hartstikke) leuk op school; 6 kinderen (32%) vinden school 'gaat wel' en 2 kinderen vinden school niet leuk.

Bij de nulmeting melden 4 van de 15 kinderen (27%) dat zij in de drie maanden voorafgaand aan het onderzoek op school zijn gepest; 3 kinderen (20%) zijn wekelijks gepest en 1 kind minder vaak. Bij de nameting melden 12 van de 19 kinderen (63%) dat zij in de drie maanden voorafgaand aan het onderzoek op school zijn gepest; 2 kinderen (11%) zijn wekelijks gepest en 10 kinderen minder vaak.

Bij de nulmeting vinden 12 van de 14 kinderen (86%) sporten (hartstikke) leuk; 2 kinderen vinden sporten 'gaat wel'. Bij de nameting vinden 18 van de 19 kinderen (95%) sporten (hartstikke) leuk en 1 kind 'gaat wel'.

### **Conclusies:**

***In de nameting scoren kinderen ongunstiger op elementen van weerbaarheid dan in de voormeting. Er zijn significant meer kinderen dan in de nulmeting die zich vaak onzeker voelen. Ook hebben minder kinderen het op school naar hun zin en worden meer kinderen op school gepest. Het gaat vooral om incidenteel pesten. Deze verschillen zijn echter niet statistisch significant.***

### **4.3 Ondersteuning van kinderen door ouders**

In de nameting is gevraagd in welke mate kinderen steun van hun ouders ervaren en hoe ouders het ondersteunen van hun kinderen bij het programma Sportiever ervaren.

De meeste kinderen geven aan dat zij thuis 'veel' (44%) of 'gaat wel' (44%) met hun ouders hebben gesproken over wat zij tijdens Sportiever hebben gehoord, gedaan en geleerd; 11% heeft hierover weinig met de ouders gesproken. Ook vinden de meeste kinderen (78%) dat

hun ouders hen veel hebben geholpen met Sportiever, bijvoorbeeld met het doen van de huiswerkopdrachten, gezonder te eten, meer te bewegen en zich te houden aan de eetregels en de beweegregel. Zes procent is weinig door de ouders geholpen en de rest matig.

Tabel 13 toont welke moeite ouders hebben met ondersteunen van hun kinderen bij de uitvoering van het programma. Het lukt de meeste ouders om dagelijks met hun kind na te gaan of het zich aan de afspraken heeft gehouden. Geen enkele ouder heeft moeite het kind te belonen als het zich aan de afspraken heeft gehouden. Ruim drie kwart van de ouders vindt het niet moeilijk hun kind te stimuleren om gezond te eten en voldoende te bewegen.

*Tabel 13: Moeite die ouders hebben bij het ondersteunen van hun kind.*

<b>Ondersteuning door ouders</b>	<b>Makkelijk aantal (%)</b>	<b>Gaat wel aantal (%)</b>	<b>Moeilijk aantal (%)</b>	<b>Heel moeilijk aantal (%)</b>
Hoe vond u het om elke dag met uw kind na te gaan of het zich aan de afspraken heeft gehouden? (N=20)	2 ( 10%)	11 ( 55%)	5 ( 25%)	2 ( 10%)
Hoe vond u het om uw kind een beloning te geven als het zich aan een afspraak had gehouden? (N=19)	9 ( 47%)	10 ( 53%)	0 ( 0%)	0 ( 0%)
Hoe vond u het om uw kind te stimuleren gezond te eten? (N=20)	6 ( 30%)	11 ( 55%)	2 ( 10%)	1 ( 5%)
Hoe vond u het om uw kind te stimuleren voldoende te bewegen? (N=20)	10 ( 50%)	6 ( 30%)	4 ( 20%)	0 ( 0%)

**Conclusies:**

***De meeste kinderen worden door hun ouders ondersteund bij de uitvoering van het programma Sportiever en de meerderheid van de ouders heeft geen moeite met de ondersteuning van hun kind.***

## Bijlage 1: Registratiesysteem voor cursusleiders

### Registratie taille, lengte, gewicht kinderen

#### Instructie:

Kolom C: Op juiste wijze geboortedatum (als: dd-mm-jjjj) en geslacht (als: meisje, jongen) invullen + overige gegevens invullen

Kolom E: Op juiste wijze datum van bijeenkomst (als: dd-mm-jjjj) invullen

Kolom F: Op juiste wijze taille kind (als: 64,6) invullen

Kolom G: Op juiste wijze lengte kind (als 1,355) invullen

Kolom H: Op juiste wijze gewicht kind (als: 45,2) invullen

Kolom I: BMI kind wordt automatisch berekend, als geboortedatum (kolom C), geslacht (kolom C), datum bijeenkomst (kolom E), lengte (kolom G) en gewicht kind (kolom H) juist zijn ingevuld

Kolom M en O: % tov grens overgewicht en grens obesitas wordt automatisch berekend, als geboortedatum, geslacht, datum bijeenkomst, lengte en gewicht kind juist zijn ingevuld

\* Positief resultaat: bij laatste meting is percentage tov grens overgewicht en grens obesitas >2,5% lager dan bij eerste meting

\* Negatief resultaat: bij laatste meting is percentage tov grens overgewicht en grens obesitas >2,5% hoger dan bij eerste meting

\* Neutraal resultaat: bij laatste meting is percentage tov grens overgewicht en grens obesitas <2,5% lager of <2,5% hoger dan bij eerste meting

Kolom J, K, L, N: Zijn niet zichtbaar. Zijn alleen nodig om een aantal berekeningen tbv kolom L en N te kunnen maken

Heb je vragen over dit formulier? Neem dan contact op met XXX van GGD Gelre-IJssel: 088 - 443 xxxx of xxxx@ggdgelre-ijssel.nl

Kolom B	Kolom C	Kolom D	Kolom E	Kolom F	Kolom G	Kolom H	Kolom I	Kolom M	Kolom O
	Voorbeeld	Metingen	Datum (als: dd-mm- jjjj)	Taille kind (als: 64,6)	Lengte kind (als: 1,355)	Gewicht kind (als: 45,2)	BMI kind	% tov grens overgew.	o
<b>Naam moeder / vader</b>	Gerda de Vries	<b>1e keer</b>	10-mrt-10	42,5	1,430	52,6	25,7	124,9%	1
<b>Naam kind</b>	Linda Bakker	<b>2e keer</b>	29-apr-10	43,0	1,435	52,0	25,3	121,8%	
<b>Geboortedatum kind (als: dd-mm-jjjj)</b>	14-04-1999	<b>3e keer</b>	06-jun-10	44,0	1,450	52,8	25,1	120,6%	
<b>Geslacht kind (als: meisje, jongen)</b>	Meisje	<b>4e keer</b>	02-sep-10	Schoolreisje	Schoolreisje	Schoolreisje			
<b>Straat</b>	Kerkstraat 16	<b>5e keer</b>	14-okt-10	45,0	1,465	54,0	25,2	118,6%	
<b>Postcode + plaats</b>	1122 AB Ermelo								
<b>Telefoonnummer</b>	0111-223344 / 06-11223344								
	Deelnemer 1	Metingen	Datum (als: dd-mm- jjjj)	Taille kind (als: 64,6)	Lengte kind (als: 1,355)	Gewicht kind (als: 45,2)	BMI kind	% tov grens overgew.	o
<b>Naam moeder / vader</b>		<b>1e keer</b>							

## Registratie aanwezigheid en inzet ouders en kinderen tijdens educatieve bijeenkomsten

### Instructie:

Rij 10-11: Namen ouders en kinderen invullen in kolom C-N => hou daarbij dezelfde deelnemervolgorde aan als in het tabblad 'taille-lengte-gewicht'

Rij 13-24: Zet een x als de deelnemer (ouder of kind) wel aanwezig was. Als de deelnemer niet aanwezig was, graag kort vermelden waarom niet

Rij 26-27: Geef elke ouder en elk kind een rapportcijfer voor de inzet tijdens de educatieve bijeenkomsten van Sportiever (gemiddeld cijfer over alle bijeenkomsten)

Rij: 29-33: Geef voor elk kind aan of het de beloningen van de contracten heeft gehaald.

Heb je vragen over dit formulier? Neem dan contact op met XXX van GGD Gelre-IJssel: 088 - 443 xxxx of xxxx@ggdgelre-ijssel.nl

		B	C	D	E	F	G	H	I
		Voorbeeld	Deelnemer 1	Deelnemer 2	Deelnemer 3	Deelnemer 4	Deelnemer 5	Deelnemer 6	Deelnemer 7
10	Naam ouder	Gerda							
11	Naam kind	Linda							
		Aanwezig?	Aanwezig?	Aanwezig?	Aanwezig?	Aanwezig?	Aanwezig?	Aanwezig?	Aanwezig?
13	Bijeenkomst 1	x							
14	Bijeenkomst 2	x							
15	Bijeenkomst 3	x							
16	Bijeenkomst 4	moeder ziek							
17	Bijeenkomst 5	x							
18	Bijeenkomst 6	x							
19	Follow-up 1	x							
20	Follow-up 2	x							
21	Follow-up 3	x							
22	Follow-up 4	schoolreis kind							
23	Follow-up 5	x							
24	Follow-up 6	x							
		Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet
26	Ouder	7,5							
27	Kind	8,5							
		Beloning?							
29	Contract 1	ja							
30	Contract 2	ja							
31	Contract 3	nee							
32	Contract 4	ja							
33	Contract 5	ja							

Vul na afloop van elke cursus de onderstaande vragen in. Zet bij elke vraag 1 kruisje.

Vragen over de bijeenkomsten met kinderen		1	2	3	4	5	
1	De bijeenkomsten verliepen ... chaotisch						ordelijk
2	De kinderen waren ... verveeld						geïnteresseerd
3	De kinderen waren ... rumoerig						rustig
4	De kinderen stelden ... vragen weinig						veel
5	De kinderen namen ... deel passief						actief
6	De kinderen letten ... op slecht						goed
7	De kinderen participeerden met ... plezier weinig						veel

Vragen over de bijeenkomsten met ouders		1	2	3	4	5	
8	De bijeenkomsten verliepen ... chaotisch						ordelijk
9	De ouders waren ... verveeld						geïnteresseerd
10	De ouders stelden zich ... op gesloten						open
11	De ouders stelden ... vragen weinig						veel
12	De ouders namen ... deel passief						actief
13	De ouders letten ... op slecht						goed
14	De ouders participeerden met ... plezier weinig						veel

## Registratie aanwezigheid & inzet kinderen tijdens sportbijeenkomsten Sportiever

### Instructie:

Rij 9: Namen kinderen invullen in kolom C-N

Rij 11-30: Zet een x als het kind wel aanwezig was. Als het kind niet aanwezig was, graag kort vermelden waarom niet

Rij 32: Geef elk kind een rapportcijfer voor de inzet tijdens de sportbijeenkomsten van Sportiever (gemiddeld cijfer over alle sportbijeenkomsten)

Rij 40 - 46: deze rijen invullen na afloop van de cursus

Heb je vragen over dit formulier? Neem dan contact op met XXX van GGD Gelre-IJssel: 088 - 443 xxxx of xxxx@ggdgelre-ijssel.nl

		B	D	E	F	G	H	I	J
		Voorbeeld	Deelne- mer 2	Deelne- mer 3	Deelne- mer 4	Deelne- mer 5	Deelne- mer 6	Deelne- mer 7	Deelne- mer 8
9	Naam kind	Linda							
		Aanwezig?	Aanwe- zig?	Aanwe- zig?	Aanwe- zig?	Aanwe- zig?	Aanwe- zig?	Aanwe- zig?	Aanwe- zig?
11	Sport 1a	x							
12	Sport 1b	x							
13	Sport 2a	x							
14	Sport 2b	ziek							
15	Sport 3a	x							
16	Sport 3b	x							
17	Sport 4a	x							
18	Sport 4b	x							
19	Sport 5a	x							
20	Sport 5b	x							
21	Sport 6a	schoolreis- je							
22	Sport 6b	x							
23	Sport 7a	x							
24	Sport 7b	x							
25	Sport 8a	x							
26	Sport 8b	x							
27	Sport 9a	x							
28	Sport 9b	onbekend							
29	Sport 10a	x							



30	Sport 10b	x							
		Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet	Cijfer inzet
32	Kind	9,0							

Vul na afloop van de cursus in Harderwijk onderstaande vragen in. Zet bij elke vraag 1 kruisje.

Vragen over de sportbijeenkomsten met kinderen		1	2	3	4	5	
1	De bijeenkomsten verliepen ... chaotisch						ordelijk
2	De kinderen waren ... verveeld						geïnteresseerd
3	De kinderen waren ... rumoerig						rustig
4	De kinderen stelden ... vragen						veel
5	De kinderen namen ... deel						actief
6	De kinderen letten ... op						goed
7	De kinderen participeerden met ... plezier						veel

## Bijlage 2: Uitnodiging intake



Plaats, datum

Beste deelnemer, naam

Fijn dat je je hebt aangemeld voor het programma Sportiever. Dit programma is bedoeld voor kinderen met overgewicht die samen met hun ouders, actief aan de slag willen om gezonder te leven en niet zwaarder te worden.

Sportiever duurt 3 maanden. Je gaat elke week sporten en doet mee aan bijeenkomsten waar je leert hoe je gezond en lekker kunt eten. Ook zijn er 3 bijeenkomsten voor de ouders, zodat zij je goed kunnen helpen.

Graag nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek (intake) met (NAAM), de diëtist van Sportiever. Er wordt verteld wat er allemaal gaat gebeuren en willen van jou graag horen waarom je mee wilt doen. Ook is er de gelegenheid om vragen te stellen.

We verwachten je samen met je moeder en/of vader :

**Datum + tijdstip**

**Locatie adres**

Er zijn twee vragenlijsten bijgevoegd:

- **Vragenlijst voor kinderen die willen meedoen met Sportiever**  
De eerste en laatste vragen worden door het kind alleen ingevuld; de vragen 6 tot en met 24 beantwoorden het kind en de ouder samen.
- **Vragen voor de ouder.**  
Deze vragenlijst wordt door de ouder beantwoord.

Graag willen we dat zowel jij als jouw ouders de vragenlijst van te voren invullen en meenemen.

Mochten er nog vragen zijn of je bent verhinderd bel dan naar: xxxx-xxxxxx.

Met vriendelijke groet,

xxxxxx xxxxxxx  
Cursusbureau Icare

Site: [www.icare.nl](http://www.icare.nl)

E: [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl)

Telefoon Cursussen: xxxx-xxxxxx

## Bijlage 3: Vragenlijst nulmeting voor kinderen

### Vragenlijst voor kinderen die willen meedoen met Sportiever

Het is de bedoeling dat je de vragen 6 tot en met 24 samen met je moeder of vader beantwoordt.



#### De eerste vragen gaan over jezelf

1) Hoe heet je?	Voornaam: _____ Achternaam: _____
2) Wat is je geboortedatum?	Geboortedatum: _____
3) Ben je een jongen of een meisje?	1 <input type="checkbox"/> Jongen 2 <input type="checkbox"/> Meisje
4a) Op welke school zit je? 4b) In welke groep zit je?	School: _____ Groep: _____
5) Waarom wil je meedoen aan Sportiever?	1 <input type="checkbox"/> Ik vind mijzelf te dik 2 <input type="checkbox"/> Andere mensen vinden mij te dik 3 <input type="checkbox"/> Ik wil graag beter kunnen sporten en bewegen 4 <input type="checkbox"/> Ik wil geen gezeur meer over mijn gewicht 5 <input type="checkbox"/> Ik wil graag dat nieuwe kleren meteen goed passen  6 <input type="checkbox"/> Andere reden: _____  7 <input type="checkbox"/> Ik wil niet meedoen maar het moet

Wil je de volgende zinnen verder invullen?

Als ik vrij heb dan ga ik graag \_\_\_\_\_

Het lekkerste eten vind ik \_\_\_\_\_

Als mijn vrienden/vriendinnen boos op mij zijn, zeg ik tegen mijzelf \_\_\_\_\_

Als ik een slecht cijfer krijg, denk ik \_\_\_\_\_


Het zou beter zijn als ik \_\_\_\_\_

Wil je zelf nog iets opschrijven dan mag dat hieronder:

\_\_\_\_\_

**Beantwoord de volgende vragen samen met je moeder of vader**

6) Hoeveel dagen <u>in de week</u> eet je een maaltijd: (zet een cirkel om je antwoord)	
a) 's morgens (ontbijt)	(Bijna) nooit 1 2 3 4 5 6 7 dagen
b) tussen de middag (lunch)	(Bijna) nooit 1 2 3 4 5 6 7 dagen
c) 's avonds (avondeten)	(Bijna) nooit 1 2 3 4 5 6 7 dagen

7) Hoe vaak <u>op een dag</u> eet je iets tussendoor, bijvoorbeeld wat snoepjes, een koekje, chips, een ijsje, een stukje kaas, worst	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 keer of vaker
8) Hoe vaak <u>op een dag</u> drink je iets tussendoor, bijvoorbeeld een glas limonade, cola, fanta, chocolademelk	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 keer of vaker
9a) Hoeveel dagen per week eet je fruit? (appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen enzovoort)	<input type="checkbox"/> (Bijna) nooit <input type="checkbox"/> 1 dag per week <input type="checkbox"/> 2 dagen per week <input type="checkbox"/> 3 dagen per week <input type="checkbox"/> 4 dagen per week <input type="checkbox"/> 5 dagen per week <input type="checkbox"/> 6 dagen per week <input type="checkbox"/> Elke dag 
9b) Op de dagen dat je fruit eet, hoeveel porties eet je dan meestal <u>per dag</u> ?  <i>Voorbeelden van 1 portie fruit zijn: 1 appel, 1 banaan, 1 perzik, 1 kiwi, 2 mandarijnen, 2 pruimen, een handje met druiven, kersen of aardbeien</i>	<input type="checkbox"/> ½ portie per dag (bijvoorbeeld één mandarijn of een halve appel) <input type="checkbox"/> 1 portie per dag <input type="checkbox"/> 1½ portie per dag <input type="checkbox"/> 2 porties per dag <input type="checkbox"/> 2½ portie per dag <input type="checkbox"/> 3 of meer porties per dag <input type="checkbox"/> Niet van toepassing, ik eet geen fruit.
10a) Hoeveel dagen per week eet je groente?	<input type="checkbox"/> (Bijna) nooit <input type="checkbox"/> 1 dag per week <input type="checkbox"/> 2 dagen per week <input type="checkbox"/> 3 dagen per week <input type="checkbox"/> 4 dagen per week <input type="checkbox"/> 5 dagen per week <input type="checkbox"/> 6 dagen per week <input type="checkbox"/> Elke dag
10b) Op de dagen dat je groente eet, hoeveel opscheplepels zijn dat dan meestal?	<input type="checkbox"/> Minder dan 1 opscheplepel <input type="checkbox"/> 1 opscheplepel <input type="checkbox"/> 2 opscheplepels <input type="checkbox"/> 3 opscheplepels <input type="checkbox"/> Meer dan 3 opscheplepels <input type="checkbox"/> Niet van toepassing, ik eet geen groente

11) Wat heeft een kind van jouw leeftijd iedere dag nodig? Zet op elke regel een cirkel om je antwoord.

a) Brood	0 - 1 boterham (1)	2 - 3 boterham- men (2)	4 - 5 boterham- men (3)	6 - 7 boterham- men (4)
b) Groente	1 - 2 opschelepels (1)	2 - 3 opscheple- pels (2)	3 - 4 opscheple- pels (3)	4 - 5 opscheple- pels (4)
c) Fruit	0 - 1 Portie (1)	1 - 2 Porties (2)	2 - 3 porties (3)	3 - 4 porties (4)
d) Melk en melkprodukten	0 - 1 beker / schaal- tje (1)	1 - 2 bekers / schaal- tjes (2)	2 - 3 bekers / schaal- tjes (3)	4 - 5 bekers / schaal- tjes (4)
e) Drinken	1 - 3 bekers of glazen (1)	4 - 6 bekers of glazen (2)	7 - 9 bekers of glazen (3)	10 - 12 bekers of glazen (4)


12) Geef hieronder van iedere maaltijd een gezond voorbeeld

a) Ontbijt	Eten (wat, hoeveel): _____ _____ _____ Drinken (wat, hoeveel): _____
b) Lunch (maaltijd tussen de middag)	Eten (wat, hoeveel): _____ _____ _____ Drinken (wat, hoeveel): _____
c) Avondmaaltijd	Eten (wat, hoeveel): _____ _____ _____ Drinken (wat, hoeveel): _____

De volgende vragen gaan over bewegen



<p>13) Hoeveel dagen per week ga jij meestal lopend of zelf fietsend naar school?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 1 dag per week                  2 <input type="checkbox"/> 2 dagen per week                  3 <input type="checkbox"/> 3 dagen per week                  4 <input type="checkbox"/> 4 dagen per week                  5 <input type="checkbox"/> 5 dagen per week                  6 <input type="checkbox"/> Nooit → <b>Ga naar vraag 15</b></p>
<p>14) Hoe lang per dag ben je meestal lopend of zelf fietsend onderweg van huis naar school en van school naar huis? Tel de minuten bij elkaar op van één dag (ochtend en middag).</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Korter dan 10 minuten per dag                  2 <input type="checkbox"/> 10 tot 20 minuten per dag                  3 <input type="checkbox"/> 20 tot 30 minuten per dag                  4 <input type="checkbox"/> 30 minuten tot een uur per dag                  5 <input type="checkbox"/> Een uur per dag of langer</p>
<p>15) Hoeveel keer per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 1 keer per week                  2 <input type="checkbox"/> 2 keer per week                  3 <input type="checkbox"/> 3 keer per week                  4 <input type="checkbox"/> 4 keer per week                  5 <input type="checkbox"/> 5 keer per week                  6 <input type="checkbox"/> Nooit</p>
<p>16) Ben je lid van één (of meerdere) sportvereniging(en)?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Ja                  2 <input type="checkbox"/> Nee → <b>Ga naar vraag 19</b></p>
<p>17) Hoeveel keer per week sport je bij een sportvereniging? (zwemmen, voetballen, ballet, paardrijden enz).</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 1 keer per week                  2 <input type="checkbox"/> 2 keer per week                  3 <input type="checkbox"/> 3 keer per week                  4 <input type="checkbox"/> 4 keer per week                  5 <input type="checkbox"/> 5 keer per week                  6 <input type="checkbox"/> 6 keer per week                  7 <input type="checkbox"/> 7 keer per week                  8 <input type="checkbox"/> Nooit → <b>Ga naar vraag 19</b></p>
<p>18) Hoe lang per keer sport je meestal bij een sportvereniging?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Korter dan een half uur per keer                  2 <input type="checkbox"/> Een half uur tot 1 uur per keer                  3 <input type="checkbox"/> 1 tot 2 uur per keer                  4 <input type="checkbox"/> 2 tot 3 uur per keer                  5 <input type="checkbox"/> 3 uur per keer of langer</p>

<p>19) Hoeveel dagen per week speel je meestal buiten (buiten schooltijd)?</p>  <p><small>Buiten spelen is leuk!</small></p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 dagen per week  <input type="checkbox"/> 8 Nooit → <b>Ga naar vraag 21</b> </p>
<p>20) Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 Korter dan een half uur per dag  <input type="checkbox"/> 2 Een half uur tot 1 uur per dag  <input type="checkbox"/> 3 1 tot 2 uur per dag  <input type="checkbox"/> 4 2 tot 3 uur per dag  <input type="checkbox"/> 5 3 uur per dag of langer </p>
<p>21) Hoeveel dagen per week kijk je meestal TV/DVD?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 7 dagen per week  <input type="checkbox"/> 8 Nooit → <b>Ga naar vraag 23</b> </p>
<p>22) Hoe lang per dag kijk je meestal TV/DVD?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 Korter dan een half uur per dag  <input type="checkbox"/> 2 Een half uur tot 1 uur per dag  <input type="checkbox"/> 3 1 tot 2 uur per dag  <input type="checkbox"/> 4 2 tot 3 uur per dag  <input type="checkbox"/> 5 3 uur per dag of langer </p>
<p>23) Hoeveel dagen per week zit je meestal achter de computer (Internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer; niet voor school)?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 7 dagen per week  <input type="checkbox"/> 8 Nooit → <b>Ga naar vraag 25</b> </p>
<p>24) Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer (Internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer; niet voor school)?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 Korter dan een half uur per dag  <input type="checkbox"/> 2 Een half uur tot 1 uur per dag  <input type="checkbox"/> 3 1 tot 2 uur per dag  <input type="checkbox"/> 4 2 tot 3 uur per dag  <input type="checkbox"/> 5 3 uur per dag of langer </p>

## De laatste vragen zijn alleen voor het kind

Deze vul je in zonder je moeder of vader

### De volgende vragen gaan over jezelf



25) Geef aan of de onderstaande eigenschappen op jou van toepassing zijn.

Kruis op elke regel één hokje aan. Denk niet te lang na, geef het antwoord dat het eerst bij je opkomt.

	helemaal mee oneens (1)	een beetje mee oneens (2)	een beetje mee eens (3)	helemaal mee eens (4)
Ik ben tevreden over mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben opstandig of ongehoorzaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me vaak onzeker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zit over veel dingen in, maak me zorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben zelfstandig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vaak driftig of agressief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben gelukkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben gesloten, teruggetrokken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me vaak eenzaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben erg verlegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben spontaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me vaak somber of depressief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het leuk om veel dingen te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan makkelijk vrienden maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26) Hoe vaak ben je de afgelopen drie maanden gepest?	1 <input type="checkbox"/> Nooit 2 <input type="checkbox"/> Minder dan 2 keer per maand 3 <input type="checkbox"/> 2 of 3 keer per maand 4 <input type="checkbox"/> Ongeveer 1 keer per week 5 <input type="checkbox"/> Meerdere keren per week
27) Hoe vind je het op school?	1 <input type="checkbox"/> Hartstikke leuk 2 <input type="checkbox"/> Leuk 3 <input type="checkbox"/> Gaat wel 4 <input type="checkbox"/> Niet leuk 5 <input type="checkbox"/> Vreselijk
28) Hoe vind jij het om te sporten?	1 <input type="checkbox"/> Hartstikke leuk 2 <input type="checkbox"/> Leuk 3 <input type="checkbox"/> Gaat wel 4 <input type="checkbox"/> Niet leuk 5 <input type="checkbox"/> Vreselijk



## We willen jouw mening vragen over eten, drinken en bewegen

29) Wat vind jij **belangrijk**? *Kruis op elke regel één hokje aan*

	heel belangrijk (1)	beetje belangrijk (2)	niet belangrijk (3)	weet ik niet (4)
a) Elke dag ontbijten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Elke dag brood eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Elke dag fruit eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Niet te veel eten op een feestje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Niet zo vaak snoepen/snacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Gezonde tussendoortjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Gezonde drankjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Stoppen met eten als ik genoeg heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Elke dag groente eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Elke dag buiten spelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Sporten bij een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Lopend of op de fiets naar school	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Niet te lang TV kijken en computeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30) Wat vind jij **moeilijk**? *Kruis op elke regel één hokje aan*

	heel moeilijk (1)	beetje moeilijk (2)	niet moeilijk (3)	weet ik niet (4)
a) Elke dag ontbijten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Elke dag brood eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Elke dag fruit eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Niet te veel eten op een feestje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Niet zo vaak snoepen/snacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Gezonde tussendoortjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Gezonde drankjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Stoppen met eten als ik genoeg heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Elke dag groente eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Elke dag buiten spelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Sporten bij een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Lopend of op de fiets naar school	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Niet te lang TV kijken en computeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Weet jij:

31) Hoe lang moet een kind van jouw leeftijd <u>elke dag</u> bewegen?	1 <input type="checkbox"/> Dat maakt niet uit 2 <input type="checkbox"/> Minstens een half uur 3 <input type="checkbox"/> Minstens 1 uur 4 <input type="checkbox"/> Minstens 2 uur 5 <input type="checkbox"/> Weet ik niet	
32) Hoe lang mag een kind van jouw leeftijd <u>elke dag</u> computeren of TV kijken?	1 <input type="checkbox"/> Dat maakt niet uit 2 <input type="checkbox"/> Niet langer dan 1 uur 3 <input type="checkbox"/> Niet langer dan 2 uur 4 <input type="checkbox"/> Niet langer dan 3 uur 5 <input type="checkbox"/> Weet ik niet	

**Bedankt voor het invullen!**

## Bijlage 4: Vragenlijst nulmeting voor ouders

### Vragen voor de ouder



1) Naam van de ouder	Dhr/mw _____
2) Uw kind dat meedoet aan Sportiever heet	Naam kind: _____
3) Waarom wilt dat u dat uw kind gaat meedoen aan Sportiever?  U mag meerdere redenen aankruisen	1 <input type="checkbox"/> Mijn kind is te zwaar en zou moeten afvallen 2 <input type="checkbox"/> Mijn kind voelt zich vaak niet prettig omdat hij of zij te zwaar is 3 <input type="checkbox"/> Mijn kind zou meer moeten bewegen 4 <input type="checkbox"/> Mijn kind zou anders moeten gaan eten 5 <input type="checkbox"/> Anderen hebben gezegd dat mijn kind hieraan moet gaan meedoen 6 <input type="checkbox"/> Andere reden: _____
4) Hoe bent u bij Sportiever gekomen?	1 <input type="checkbox"/> Via de jeugdverpleegkundige van de GGD 2 <input type="checkbox"/> Via school 3 <input type="checkbox"/> Via de huisarts

5) Vindt u dat uw kind gezond eet en drinkt?

1  Ja, omdat \_\_\_\_\_

2  Nee, omdat \_\_\_\_\_

6) Vindt u dat uw kind te veel eet of drinkt ?

1  Ja, omdat \_\_\_\_\_

2  Nee, omdat \_\_\_\_\_

7) Vindt u dat uw kind voldoende beweegt?

1  Ja, omdat \_\_\_\_\_

2  Nee, omdat \_\_\_\_\_

8) Gaat uw kind met plezier naar school?

1  Ja

2  Nee, want \_\_\_\_\_

3  Soms niet, omdat \_\_\_\_\_

9) Zijn er zorgen rond de ontwikkeling of het gedrag van uw kind?

1  Nee

2  Ja, want \_\_\_\_\_

Hartelijk dank voor uw medewerking

## Bijlage 5: Begeleidend schrijven bij vragenlijsten nameting

Aan: kinderen en hun ouders die deelnemen aan Sportiever



Beste kinderen en ouders,

Sportiever is bijna afgelopen. We zijn heel benieuwd wat jullie hebben geleerd en wat jullie van Sportiever vonden. Daarom vragen we jullie een vragenlijst in te vullen. Met jullie antwoorden kunnen wij Sportiever nog beter en leuker maken!

Er zijn twee vragenlijsten. De lange vragenlijst is voor het kind en de korte voor de ouder die deelneemt aan Sportiever. We vragen jullie om de vragenlijsten thuis in te vullen en de laatste bijeenkomst van Sportiever in te leveren.

Alvast bedankt!

Vriendelijke groeten van

Het team van Sportiever

## Bijlage 6: Vragenlijst nameting voor kinderen

### Vragenlijst voor het kind

Het is de bedoeling dat je de vragen 6 tot en met 24 samen met je moeder of vader beantwoordt.




#### De eerste vragen gaan over jezelf

1) Hoe heet je?	Voornaam: _____ Achternaam: _____
2) Wat is je geboortedatum? 3) Ben je een jongen of een meisje?	Geboortedatum: _____ <input type="checkbox"/> Jongen <input type="checkbox"/> Meisje
4) Op welke school zit je? 5) En in welke groep?	School: _____ Groep: ____

#### Beantwoord de volgende vragen samen met je moeder of vader

6) Hoeveel dagen <u>in de week</u> eet je een maaltijd: (zet een cirkel om je antwoord)	
a) 's morgens (ontbijt)	(Bijna) nooit 1 2 3 4 5 6 7 dagen
b) tussen de middag (lunch)	(Bijna) nooit 1 2 3 4 5 6 7 dagen
c) 's avonds (avondeten)	(Bijna) nooit 1 2 3 4 5 6 7 dagen

7) Hoe vaak <u>op een dag</u> eet je iets tussendoor, bijvoorbeeld wat snoepjes, een koekje, chips, een ijsje, een stukje kaas, worst	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 keer of vaker
8) Hoe vaak <u>op een dag</u> drink je iets tussendoor, bijvoorbeeld een glas limonade, cola, fanta, chocolademelk	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 keer of vaker

<p>9a) Hoeveel dagen per week eet je fruit? (appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen enzovoort)</p>	<p> <input type="checkbox"/> 0 (Bijna) nooit  <input type="checkbox"/> 1 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 Elke dag </p> 
<p>9b) Op de dagen dat je fruit eet, hoeveel porties eet je dan meestal <u>per dag</u>?</p> <p><i>Voorbeelden van 1 portie fruit zijn: 1 appel, 1 banaan, 1 perzik, 1 kiwi, 2 mandarijnen, 2 pruimen, een handje met druiven, kersen of aardbeien</i></p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 ½ portie per dag (bijvoorbeeld één mandarijn of een halve appel)  <input type="checkbox"/> 2 1 portie per dag  <input type="checkbox"/> 3 1½ portie per dag  <input type="checkbox"/> 4 2 porties per dag  <input type="checkbox"/> 5 2½ portie per dag  <input type="checkbox"/> 6 3 of meer porties per dag  <input type="checkbox"/> 7 Niet van toepassing, ik eet geen fruit. </p>
<p>10a) Hoeveel dagen per week eet je groente?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 0 (Bijna) nooit  <input type="checkbox"/> 1 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 Elke dag </p>
<p>10b) Op de dagen dat je groente eet, hoeveel opscheplepels zijn dat dan meestal?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 Minder dan 1 opscheplepel  <input type="checkbox"/> 2 1 opscheplepel  <input type="checkbox"/> 3 2 opscheplepels  <input type="checkbox"/> 4 3 opscheplepels  <input type="checkbox"/> 5 Meer dan 3 opscheplepels  <input type="checkbox"/> 6 Niet van toepassing, ik eet geen groente </p>

11) Wat heeft een kind van jouw leeftijd iedere dag nodig? Zet op elke regel een cirkel om je antwoord.

a) Brood	0 - 1 boterham (1)	2 - 3 boterhammen (2)	4 - 5 boterhammen (3)	6 - 7 boterhammen (4)
b) Groente	1 - 2 opscheplepels (1)	2 - 3 opscheplepels (2)	3 - 4 opscheplepels (3)	4 - 5 opscheplepels (4)
c) Fruit	0 - 1 Portie (1)	1 - 2 Porties (2)	2 - 3 porties (3)	3 - 4 porties (4)
d) Melk en melkproducten	0 - 1 beker / schaalkje (1)	1 - 2 bekers / schaalpjes (2)	2 - 3 bekers / schaalpjes (3)	4 - 5 bekers / schaalpjes (4)
e) Drinken	1 - 3 bekers of glazen (1)	4 - 6 bekers of glazen (2)	7 - 9 bekers of glazen (3)	10 - 12 bekers of glazen (4)


12) Geef hieronder van iedere maaltijd een gezond voorbeeld

a) Ontbijt	Eten (wat, hoeveel): _____ _____ _____  Drinken (wat, hoeveel): _____
b) Lunch (maaltijd tussen de middag)	Eten (wat, hoeveel): _____ _____ _____  Drinken (wat, hoeveel): _____
c) Avondmaaltijd	Eten (wat, hoeveel): _____ _____ _____  Drinken (wat, hoeveel): _____

De volgende vragen gaan over bewegen



<p>13) Hoeveel dagen per week ga jij meestal lopend of zelf fietsend naar school?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 1 dag per week                  2 <input type="checkbox"/> 2 dagen per week                  3 <input type="checkbox"/> 3 dagen per week                  4 <input type="checkbox"/> 4 dagen per week                  5 <input type="checkbox"/> 5 dagen per week                  6 <input type="checkbox"/> Nooit → <b>Ga naar vraag 15</b></p>
<p>14) Hoe lang per dag ben je meestal lopend of zelf fietsend onderweg van huis naar school en van school naar huis? Tel de minuten bij elkaar op van één dag (ochtend en middag).</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Korter dan 10 minuten per dag                  2 <input type="checkbox"/> 10 tot 20 minuten per dag                  3 <input type="checkbox"/> 20 tot 30 minuten per dag                  4 <input type="checkbox"/> 30 minuten tot een uur per dag                  5 <input type="checkbox"/> Een uur per dag of langer</p>
<p>15) Hoeveel keer per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 1 keer per week                  2 <input type="checkbox"/> 2 keer per week                  3 <input type="checkbox"/> 3 keer per week                  4 <input type="checkbox"/> 4 keer per week                  5 <input type="checkbox"/> 5 keer per week                  6 <input type="checkbox"/> Nooit</p>
<p>16) Ben je lid van één (of meerdere) sportvereniging(en)?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Ja                  2 <input type="checkbox"/> Nee → <b>Ga naar vraag 19</b></p>
<p>17) Hoeveel keer per week sport je bij een sportvereniging? (zwemmen, voetballen, ballet, paardrijden enz).</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 1 keer per week                  2 <input type="checkbox"/> 2 keer per week                  3 <input type="checkbox"/> 3 keer per week                  4 <input type="checkbox"/> 4 keer per week                  5 <input type="checkbox"/> 5 keer per week                  6 <input type="checkbox"/> 6 keer per week                  7 <input type="checkbox"/> 7 keer per week                  8 <input type="checkbox"/> Nooit → <b>Ga naar vraag 19</b></p>
<p>18) Hoe lang per keer sport je meestal bij een sportvereniging?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Korter dan een half uur per keer                  2 <input type="checkbox"/> Een half uur tot 1 uur per keer                  3 <input type="checkbox"/> 1 tot 2 uur per keer                  4 <input type="checkbox"/> 2 tot 3 uur per keer                  5 <input type="checkbox"/> 3 uur per keer of langer</p>

<p>19) Hoeveel dagen per week speel je meestal buiten (buiten schooltijd)?</p>  <p><small>Buiten spelen is leuk!</small></p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 dagen per week  <input type="checkbox"/> Nooit → <b>Ga naar vraag 21</b> </p>
<p>20) Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Kortere dan een half uur per dag  <input type="checkbox"/> Een half uur tot 1 uur per dag  <input type="checkbox"/> 1 tot 2 uur per dag  <input type="checkbox"/> 2 tot 3 uur per dag  <input type="checkbox"/> 3 uur per dag of langer </p>
<p>21) Hoeveel dagen per week kijk je meestal TV/DVD?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 dagen per week  <input type="checkbox"/> Nooit → <b>Ga naar vraag 23</b> </p>
<p>22) Hoe lang per dag kijk je meestal TV/DVD?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Kortere dan een half uur per dag  <input type="checkbox"/> Een half uur tot 1 uur per dag  <input type="checkbox"/> 1 tot 2 uur per dag  <input type="checkbox"/> 2 tot 3 uur per dag  <input type="checkbox"/> 3 uur per dag of langer </p>
<p>23) Hoeveel dagen per week zit je meestal achter de computer (Internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer; niet voor school)?</p>	<p> <input type="checkbox"/> 1 dag per week  <input type="checkbox"/> 2 dagen per week  <input type="checkbox"/> 3 dagen per week  <input type="checkbox"/> 4 dagen per week  <input type="checkbox"/> 5 dagen per week  <input type="checkbox"/> 6 dagen per week  <input type="checkbox"/> 7 dagen per week  <input type="checkbox"/> Nooit → <b>Ga naar vraag 25</b> </p>
<p>24) Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer (Internet, gameboy, Nintendo, spelcomputer; niet voor school)?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Kortere dan een half uur per dag  <input type="checkbox"/> Een half uur tot 1 uur per dag  <input type="checkbox"/> 1 tot 2 uur per dag  <input type="checkbox"/> 2 tot 3 uur per dag  <input type="checkbox"/> 3 uur per dag of langer </p>



## De laatste vragen zijn alleen voor het kind

Deze vul je in zonder je moeder of vader

### De volgende vragen gaan over jezelf



25) Geef aan of de onderstaande eigenschappen op jou van toepassing zijn.

Kruis op elke regel één hokje aan. Denk niet te lang na, geef het antwoord dat het eerst bij je opkomt.

	helemaal mee oneens (1)	een beetje mee oneens (2)	een beetje mee eens (3)	helemaal mee eens (4)
Ik ben tevreden over mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben opstandig of ongehoorzaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me vaak onzeker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zit over veel dingen in, maak me zorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben zelfstandig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vaak driftig of agressief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben gelukkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben gesloten, teruggetrokken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me vaak eenzaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben erg verlegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben spontaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me vaak somber of depressief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het leuk om veel dingen te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan makkelijk vrienden maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26) Hoe vaak ben je de afgelopen drie maanden gepest?	1 <input type="checkbox"/> Nooit 2 <input type="checkbox"/> Minder dan 2 keer per maand 3 <input type="checkbox"/> 2 of 3 keer per maand 4 <input type="checkbox"/> Ongeveer 1 keer per week 5 <input type="checkbox"/> Meerdere keren per week
27) Hoe vind je het op school?	1 <input type="checkbox"/> Hartstikke leuk 2 <input type="checkbox"/> Leuk 3 <input type="checkbox"/> Gaat wel 4 <input type="checkbox"/> Niet leuk 5 <input type="checkbox"/> Vreselijk
28) Hoe vind jij het om te sporten?	1 <input type="checkbox"/> Hartstikke leuk 2 <input type="checkbox"/> Leuk 3 <input type="checkbox"/> Gaat wel 4 <input type="checkbox"/> Niet leuk 5 <input type="checkbox"/> Vreselijk

## We willen jouw mening vragen over eten, drinken en bewegen


29) Wat vind jij **belangrijk**? *Kruis op elke regel één hokje aan*

	heel be- langrijk (1)	beetje belangrijk (2)	niet be- langrijk (3)	weet ik niet (4)
a) Elke dag ontbijten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Elke dag brood eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Elke dag fruit eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Niet te veel eten op een feestje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Niet zo vaak snoepen/snacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Gezonde tussendoortjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Gezonde drankjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Stoppen met eten als ik genoeg heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Elke dag groente eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Elke dag buiten spelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Sporten bij een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Lopend of op de fiets naar school	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Niet te lang TV kijken en computeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30) Wat vind jij **moeilijk**? *Kruis op elke regel één hokje aan*

	heel moei- lijk (1)	beetje moeilijk (2)	niet moei- lijk (3)	weet ik niet (4)
a) Elke dag ontbijten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Elke dag brood eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Elke dag fruit eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Niet te veel eten op een feestje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Niet zo vaak snoepen/snacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Gezonde tussendoortjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Gezonde drankjes kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Stoppen met eten als ik genoeg heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Elke dag groente eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Elke dag buiten spelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Sporten bij een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Lopend of op de fiets naar school	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Niet te lang TV kijken en computeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Weet jij:

31) Hoe lang moet een kind van jouw leeftijd <u>elke dag</u> bewegen?	1 <input type="checkbox"/> Dat maakt niet uit 2 <input type="checkbox"/> Minstens een half uur 3 <input type="checkbox"/> Minstens 1 uur 4 <input type="checkbox"/> Minstens 2 uur 5 <input type="checkbox"/> Weet ik niet	
32) Hoe lang mag een kind van jouw leeftijd <u>elke dag</u> computeren of TV kijken?	1 <input type="checkbox"/> Dat maakt niet uit 2 <input type="checkbox"/> Niet langer dan 1 uur 3 <input type="checkbox"/> Niet langer dan 2 uur 4 <input type="checkbox"/> Niet langer dan 3 uur 5 <input type="checkbox"/> Weet ik niet	

## Nu enkele vragen over Sportiever

### Deze vragen gaan over de educatieve bijeenkomsten

33) Hoe vond je de educatieve bijeenkomsten?	<input type="checkbox"/> Leuk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Niet leuk
34) Hoe vond je <u>het aantal</u> educatieve bijeenkomsten?	<input type="checkbox"/> Te weinig <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Te veel
35) Hoe vond je <u>de uitleg</u> tijdens de educatieve bijeenkomsten?	<input type="checkbox"/> Te makkelijk <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Te moeilijk
36) Heb je nieuwe dingen geleerd tijdens de educatieve bijeenkomsten?	<input type="checkbox"/> Veel <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Weinig
37) Welk rapportcijfer geef je de educatieve bijeenkomsten?	Cijfer: _____

38) Tijdens de bijeenkomsten van Sportiever heb je 3 eetregels geleerd. Hoe vond je het om je aan deze regels te houden?	
a) Eetregel 1: Eet regelmatig, dus 3x per dag een maaltijd nemen en 1 tussendoortje tussen twee maaltijden in	<input type="checkbox"/> Makkelijk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Moeilijk
b) Eetregel 2: Eet bij elke maaltijd iets uit elk vak van de voedselpiramide	<input type="checkbox"/> Makkelijk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Moeilijk
c) Eetregel 3: Eet normale hoeveelheden, volgens de lijst met aanbevolen hoeveelheden	<input type="checkbox"/> Makkelijk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Moeilijk

**De volgende vragen gaan over de sportbijeenkomsten**



<p>39) Hoe vond je de sportbijeenkomsten?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Leuk 2 <input type="checkbox"/> Gaat wel 3 <input type="checkbox"/> Niet leuk</p>
<p>40) Hoe vond je het <u>aantal</u> sportbijeenkomsten?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Te weinig 2 <input type="checkbox"/> Goed 3 <input type="checkbox"/> Te veel</p>
<p>41) Hoe zwaar vond je de sportbijeenkomsten?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Niet zwaar genoeg (ik werd er niet moe van) 2 <input type="checkbox"/> Goed 3 <input type="checkbox"/> Te zwaar (ik werd er heel erg moe van)</p>
<p>42) Heb je nieuwe dingen geleerd tijdens de sportbijeenkomsten?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Veel 2 <input type="checkbox"/> Gaat wel 3 <input type="checkbox"/> Weinig</p>
<p>43) Welk rapportcijfer geef je de sportbijeenkomsten?</p>	<p>Cijfer: _____</p>
<p>44) Tijdens de bijeenkomsten van Sportiever heb je 1 bewegeregels geleerd: Zorg dat je elke dag minstens 1 uur beweegt. Hoe vond je het om je aan de bewegeregels te houden?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Makkelijk 2 <input type="checkbox"/> Gaat wel 3 <input type="checkbox"/> Moeilijk</p>

**Thuis en Sportiever**

<p>45) Heb je thuis met je vader of moeder gesproken over wat je tijdens Sportiever hebt gehoord, gedaan en geleerd?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Veel 2 <input type="checkbox"/> Gaat wel 3 <input type="checkbox"/> Weinig</p>
<p>46) Hebben je vader of moeder je thuis geholpen met Sportiever? Bijvoorbeeld om je (huiswerk)opdrachten te doen, gezonder te eten, meer te bewegen, je aan de eet- en bewegeregels te houden?</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> Veel 2 <input type="checkbox"/> Gaat wel 3 <input type="checkbox"/> Weinig</p>

**Bedankt voor het invullen!**

## Bijlage 7: Vragenlijst nameting voor ouders

### Vragenlijst over Sportiever voor de ouder

Wat is uw naam? Dhr/mw \_\_\_\_\_

Hoe heet uw kind dat deelneemt aan Sportiever

Naam kind: \_\_\_\_\_



1) Hoe vond u de ouderbijeenkomsten van Sportiever?	<input type="checkbox"/> Leuk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Niet leuk
2) Hoe vond u het <u>aantal</u> ouderbijeenkomsten?	<input type="checkbox"/> Te weinig <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Te veel
3) Hoe vond u <u>de uitleg</u> tijdens de ouderbijeenkomsten?	<input type="checkbox"/> Te makkelijk <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Te moeilijk
4) Heeft u nieuwe dingen geleerd tijdens de ouderbijeenkomsten?	<input type="checkbox"/> Veel <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Weinig
5) Welk rapportcijfer zou u de educatieve bijeenkomsten geven?	Cijfer: _____
6) Hoe vond u het om elke dag met uw kind na te gaan of het zich aan de afspraken heeft gehouden?	<input type="checkbox"/> Makkelijk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Moeilijk <input type="checkbox"/> Heel moeilijk
7) Hoe vond u het om uw kind een beloning te geven als het zich aan een afspraak had gehouden?	<input type="checkbox"/> Makkelijk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Moeilijk <input type="checkbox"/> Heel moeilijk
8) Hoe vond u het om uw kind te stimuleren gezond te eten?	<input type="checkbox"/> Makkelijk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Moeilijk <input type="checkbox"/> Heel moeilijk
9) Hoe vond u het om uw kind te stimuleren voldoende te bewegen?	<input type="checkbox"/> Makkelijk <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Moeilijk <input type="checkbox"/> Heel moeilijk
10) Hoe tevreden bent u met het resultaat van Sportiever?	<input type="checkbox"/> Zeer tevreden <input type="checkbox"/> Tevreden <input type="checkbox"/> Gaat wel <input type="checkbox"/> Niet zo tevreden <input type="checkbox"/> Helemaal niet tevreden
11) Heeft Sportiever aan uw verwachtingen voldaan?	<input type="checkbox"/> Helemaal wel <input type="checkbox"/> Deels wel, deels niet <input type="checkbox"/> Helemaal niet

