

**TNO-rapport**

**TNO/LS 2011.016**

**Monitor Convenant Gezond Gewicht**

Nulmeting (determinanten van) beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar)

**Behavioural and Societal Sciences**

Wassenaarseweg 56  
2333 AL Leiden  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

[www.tno.nl](http://www.tno.nl)

T +31 88 866 90 00  
F +31 88 866 06 10  
[infodesk@tno.nl](mailto:infodesk@tno.nl)

Datum	Maart 2011
Auteur(s)	H.M. van Keulen A.M.J. Chorus M.W. Verheijden
Aantal pagina's	76 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	6
Opdrachtgever	Convenant Gezond Gewicht
Projectnummer	031.20644

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor opdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

© 2011 TNO

## Samenvatting

### *Inleiding*

Ter evaluatie van de doelen van het Convenant Gezond Gewicht (hierna: Het Convenant) zal TNO, in opdracht van Het Convenant, jaarlijks van 2010 tot en met 2014 rapporteren over het beweeg- en eetgedrag van de Nederlandse bevolking. In dit rapport wordt de eerste meting, de zogenaamde nulmeting, beschreven van (determinanten van) beweeg- en eetgedragingen bij kinderen van 4 tot en met 11 jaar, jongeren van 12 tot en met 17 jaar, en volwassenen van 18 jaar en ouder, peiljaar 2010.

### *Methoden*

De gegevens zijn afkomstig van de Enquête Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN), een continue registratie van (ongevals)letsels, sportblessures, bewegen en gezondheid in de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder.

Om de doelen van Het Convenant te evalueren, is een selectie gemaakt van bestaande vragen uit OBiN, namelijk vragen over sociaal demografische kenmerken, beweeg-, sport- en slaapgedrag, kennis over Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), determinanten van eten en bewegen, en activiteiten in bedrijven ter stimulering van beweeggedrag. Daarnaast is een aanvullende module met vragen ontwikkeld, waarin eetgedrag, determinanten van gezond gewicht, de rol van ouders bij het eet- en beweeggedrag van hun kinderen, en activiteiten ter preventie van overgewicht op school worden bevraagd.

### *Resultaten*

De totale steekproef voor kinderen van 4 tot en met 11 jaar betrof 568 ouders/verzorgers. Daarnaast bestond de totale steekproef uit 319 jongeren van 12 tot en met 17 jaar en 4595 volwassenen van 18 jaar en ouder.

### Bewegen

Het beweeggedrag van deelnemers werd in kaart gebracht aan de hand van de richtlijnen ten aanzien van bewegen. De NNGB werd gehaald door 16% van de kinderen, 13% van de jongeren en 58% van de volwassenen. Aan de fitnorm voldeden 32% van de kinderen, 41% van de jongeren en 21% van de volwassenen. Daarnaast was een derde van de kinderen sedentair.

Naast beweeggedrag, werden determinanten van bewegen geëvalueerd. Voor alle leeftijdsgroepen gold dat de helft of minder deelnemers een positieve attitude had om meer te gaan bewegen en dat minder dan de helft van de deelnemers door mensen uit hun omgeving positief werd beïnvloed als het gaat om meer bewegen. Wat betreft 4-11-jarige kinderen, vond minder dan een op de vijf ouders van deze kinderen vond het nodig voor hun kind dat zij meer gingen bewegen. Van de jongeren wist slechts de helft dat zij dagelijks minimaal 60 minuten beweging nodig hebben. Voor volwassenen gold dat minder dan de helft een positieve eigeneffectiviteit had ten aanzien van bewegen; zij achtten zich goed in staat om meer te gaan bewegen als zij dat zouden willen.

### Eten

Het eetgedrag van deelnemers werd geëvalueerd aan de hand van de richtlijnen ten aanzien van ontbijten en de consumptie van groente en fruit. Aan de ontbijtrichtlijn voldeden 94% van de kinderen, 84% van de jongeren en 74% van de volwassenen. De groente en fruitrichtlijnen werden gehaald door 8% en 19% van de kinderen, door 9% en 17% van de jongeren en door 33% en 34% van de volwassenen.

Vervolgens werden determinanten van eetgedrag in kaart gebracht. Voor alle leeftijdsgroepen gold dat de helft of minder van de deelnemers het (heel) prettig vond om gezonder te eten. Daarnaast gaf minder dan een kwart van de deelnemers uit alle leeftijdsgroepen aan dat zij steun vanuit de omgeving ontvingen ten aanzien van gezond eten. Wat betreft kinderen, vond minder dan een kwart van de ouders het nodig voor hun kind dat het gezonder gaat eten. Daarnaast had de helft of minder van de ouders van 4-11-jarige kinderen een positieve attitude ten aanzien van gezond eten en/of rapporteerde een positieve invloed vanuit de sociale omgeving.

### Determinanten van gezond gewicht

De determinanten van gezond gewicht werden in kaart gebracht aan de hand van vragen over media aandacht en hoe vaak deelnemers stilstaan bij gewicht, bewegen en gezonde voeding. Ondanks dat een ruime meerderheid van de deelnemers uit alle leeftijdsgroepen het goed vond dat er media aandacht is voor gezond gewicht, vonden deelnemers deze aandacht in mindere mate (heel) prettig. Daarnaast had minder dan een derde van de jongeren en volwassenen in de afgelopen maand stilgestaan bij dat zij niet te dik werden.

### Activiteiten op scholen en in bedrijven

De helft of minder jongeren en ouders van 4-11-jarige kinderen rapporteerde dat de school waarop het kind zit activiteiten aanbood ter preventie van overgewicht. Het aanbod bleef volgens ouders van 4-11-jarige kinderen beperkt tot les over gezond eten en beleid over traktaties bij verjaardagen en de inhoud van de lunchtrommel, en volgens jongeren tot een gezond assortiment van de schoolkantine en les over bewegen.

Volgens een kwart van de werkende volwassenen stimuleert hun bedrijf de werknemer om meer te gaan bewegen. Ruim de helft van deze werknemers deed niet mee aan dergelijke activiteiten.

### *Conclusies en aanbevelingen*

Op basis van de resultaten van deze nulmeting kan worden geconcludeerd dat er verbetering mogelijk is op (determinanten van) bewegen en eten bij kinderen, jongeren en volwassenen.

Wat betreft bewegen blijven met name kinderen en jongeren achter op het voldoen aan de NNGB, terwijl dit geldt voor volwassenen bij de fitnorm. Alle deelnemers scoren slechter op de richtlijnen voor eten dan voor bewegen, met uitzondering van ontbijten. Vooral het percentage deelnemers – met name kinderen en jongeren – dat voldoet aan de richtlijnen voor groente en fruit is laag.

Aangrijpingspunten voor een gezonder beweeg- en eetpatroon kunnen worden gevonden in de determinanten van deze gedragingen. Zowel bij bewegen als eten is winst te behalen op het versterken van de positieve attitude en positieve invloed van mensen uit de omgeving. Daarnaast kan bij ouders van kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar de bewustwording van de noodzaak van een gezonder beweeg- en eetpatroon van hun kind worden vergroot, kan de bekendheid met de

NNGB onder jongeren worden verbeterd, en kan de eigeneffectiviteit van volwassenen ten aanzien van meer bewegen worden versterkt. Ook is het belangrijk dat toekomstige media aandacht over gezond gewicht op een aansprekende manier gebeurt zodat de doelgroep zich hier prettig bij voelt. Echter, massamediale voorlichting is slechts beperkt geschikt om mensen tot gedragsverandering aan te zetten. Toekomstige voorlichting zou mensen kunnen stimuleren om vaker stil te staan bij de noodzaak van een gezond gewicht. Ten slotte is er op scholen en in bedrijven veel ruimte voor het uitbreiden en promoten van activiteiten ter stimulering van meer bewegen en ter preventie van overgewicht.

# Inhoudsopgave

	<b>Samenvatting .....</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>Inleiding .....</b>	<b>7</b>
1.1	Leeswijzer .....	8
<b>2</b>	<b>Onderzoekopzet .....</b>	<b>9</b>
2.1	Dataverzameling en deelnemers in OBiN .....	9
2.2	Vragenlijsten in OBiN .....	9
2.3	Data analyse .....	10
2.4	Gehanteerd theoretisch raamwerk .....	10
2.5	Gehanteerde gedragsnormen .....	11
<b>3</b>	<b>Deelnemers .....</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Resultaten voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar .....</b>	<b>14</b>
4.1	Determinanten van beweeggedrag .....	14
4.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap .....	15
4.3	Determinanten van eetgedrag .....	16
4.4	Eetgedrag .....	18
4.5	Determinanten van een gezond gewicht .....	18
4.6	Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind .....	19
4.7	Aanbod van activiteiten op scholen .....	20
<b>5</b>	<b>Resultaten voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar .....</b>	<b>22</b>
5.1	Determinanten van beweeggedrag .....	22
5.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap .....	23
5.3	Determinanten van eetgedrag .....	24
5.4	Eetgedrag .....	26
5.5	Determinanten van een gezond gewicht .....	26
5.6	Rol van ouders bij het eten en bewegen van de jongeren .....	27
5.7	Aanbod van activiteiten op scholen .....	28
<b>6</b>	<b>Resultaten voor volwassenen van 18 jaar en ouder .....</b>	<b>30</b>
6.1	Determinanten van beweeggedrag .....	30
6.2	Beweeggedrag, sportgedrag en slaap .....	31
6.3	Determinanten van eetgedrag .....	32
6.4	Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven .....	34
6.5	Eetgedrag .....	36
6.6	Determinanten van een gezond gewicht .....	36
<b>7</b>	<b>Discussie, conclusies en aanbevelingen .....</b>	<b>38</b>
7.1	Discussie .....	38
7.2	Methodologische kanttekeningen .....	40
7.3	Conclusies .....	41
7.4	Aanbevelingen .....	41
<b>8</b>	<b>Literatuur .....</b>	<b>43</b>

**Bijlage(n)**

- A Bestaande vragenlijst 4-11 jaar
- B Aanvullende vragen 4-11 jaar
- C Bestaande vragenlijst 12-17 jaar
- D Aanvullende vragen 12-17 jaar
- E Bestaande vragen volwassenen
- F Aanvullende vragen volwassenen

# 1 Inleiding

Het Convenant Gezond Gewicht (hierna: Het Convenant) is een uniek samenwerkingsverband van in totaal 27 partijen afkomstig van (rijks en lokale) overheden, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties, die zich gezamenlijk inzetten de stijgende trend van overgewicht en obesitas om te buigen in een daling. Het Convenant heeft een looptijd van 2010 tot 2015 en heeft voor die periode een drietal doelstellingen opgesteld (Artikel 1 van Het Convenant):

1. Het maatschappelijk agenderen van overgewicht en obesitas en de maatregelen voor het terugdringen ervan.
2. Het vergroten van de bewustwording van en kennis over de gezondheidsrisico's van overgewicht en obesitas onder de Nederlandse bevolking en de achterban van partijen en het bestaan van (effectieve) maatregelen die bijdragen aan de preventie en de aanpak van overgewicht en obesitas.
3. Het bewerkstelligen van een trendbreuk in de ontwikkeling van overgewicht en obesitas bij kinderen en volwassenen in Nederland, hetgeen betekent dat de stijgende lijn van obesitas bij volwassenen en de stijgende lijn van overgewicht en obesitas bij kinderen wordt omgezet in een dalende lijn en dat de zich stabiliserende lijn van overgewicht bij volwassenen ook wordt omgezet in een dalende lijn.

Artikel 5 van Het Convenant schrijft voor dat deze doelstellingen geëvalueerd dienen te worden. Het Convenantbureau heeft de voorkeur uitgesproken om hiervoor aan te sluiten bij bestaande Monitors. Voor de eerste twee doelstellingen kan de Enquête Ongevallen en Beweging in Nederland (hierna: OBiN) benut worden. Meer in het bijzonder betreft het de module(s) over bewegen en gezondheid, die onder verantwoordelijkheid van TNO staan. Daarnaast werden aanvullende vragen ontwikkeld en toegevoegd aan OBiN speciaal voor de evaluatie van Het Convenant. Het gebruik van deze bestaande en aanvullende OBiN-vragen geeft echter 'naar de letter' geen antwoord op de onderzoeksdoelstellingen van Het Convenant, maar levert 'naar de geest' wel bruikbare informatie op. Het maatschappelijk agenderen van overgewicht en obesitas en de maatregelen voor het terugdringen ervan kan bijvoorbeeld worden geëvalueerd via het bewerkstelligen van een positieve trend voor zowel bewegen als voeding in attitude, eigeneffectiviteit, sociale invloed uit de omgeving en zelfgerapporteerd gedrag.

Ter evaluatie van de doelen van Het Convenant, zal TNO, in opdracht van Het Convenant, jaarlijks van 2010 tot en met 2014 rapporteren over de bestaande en aanvullende modules over bewegen en eten uit OBiN. Dit rapport beschrijft de resultaten van de eerste meting, de zogenaamde nulmeting, van (determinanten van) beweeg- en eetgedrag in het tweede en derde kwartaal van 2010. Om ontwikkelingen in (determinanten van) beweeg- en eetgedrag te evalueren worden in vervolgrapportages de resultaten van het tweede en derde kwartaal van opeenvolgende jaren (2011 tot en met 2014) beschreven en vergeleken met deze nulmeting.

## **1.1 Leeswijzer**

Hoofdstuk 2 behandelt de onderzoeksopzet. Hoofdstuk 3 gaat in op de deelnemers van het onderzoek. In hoofdstuk 4 worden de resultaten van de nulmeting bij kinderen van 4 tot en met 11 jaar beschreven. Hoofdstuk 5 behandelt de resultaten van de nulmeting bij jongeren van 12 tot en met 17 jaar. Hoofdstuk 6 geeft een beschrijving van de resultaten van de nulmeting bij volwassenen. In hoofdstuk 7 worden de resultaten bediscussieerd, worden conclusies beschreven en aanbevelingen gedaan voor Het Convenant.

## 2 Onderzoeksopzet

In dit hoofdstuk wordt allereerst beknopt informatie gegeven over (1) de dataverzameling en deelnemers en (2) de aanvullende vragenlijst in OBiN die speciaal voor Het Convenant ontwikkeld is. Vervolgens wordt aandacht besteed aan de gebruikte analysemethoden, het gehanteerde theoretische raamwerk en de gehanteerde gedragsnormen.

### 2.1 Dataverzameling en deelnemers in OBiN

OBiN is een continue registratie van (ongevals)letsels, sportblessures, bewegen en gezondheid in de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, ten einde het beleid van het Ministerie van VWS op het terrein van sport en bewegen te monitoren en evalueren. Jaarlijks worden data over beweegnormen en gezondheid verzameld bij gemiddeld 10.000 Nederlanders van 4 jaar en ouder. Tevens worden jaarlijks bij een willekeurige subselectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen<sup>1</sup> gesteld over beweeggedrag en determinanten van eet- en beweeggedrag, en bij een andere willekeurige subselectie van 2.500 personen van 4 jaar en ouder extra vragen over sportparticipatie<sup>2</sup>.

Dataverzameling in OBiN vindt deels plaats via een webenquête en deels via telefonische interviews om een zo representatief mogelijke steekproef te verkrijgen. Gegevens van kinderen van 4 tot en met 11 jaar worden verzameld via de ouders. Vanaf 12 jaar nemen jongeren zelf aan het onderzoek deel na toestemming van de ouders. Ouders van kinderen tot en met 11 jaar, jongeren van 12 tot en met 14 jaar en 65-plussers worden alleen telefonisch ondervraagd.

De steekproef voor OBiN wordt getrokken uit InterviewBase van het bureau Synovate B.V., een database van ongeveer 238.000 Nederlanders die mee willen werken aan onderzoek. De meeste respondenten werden geworven door middel van Random Digit Dialing binnen het telefonische omnibusonderzoek van Synovate B.V. Specifieke groepen die ondervertegenwoordigd zijn, worden extra geworven via een groot aantal websites. De steekproef wordt bepaald aan de hand van een matrix, waarin quota zijn bepaald voor bijvoorbeeld leeftijd, geslacht en opleidingsniveau.

### 2.2 Vragenlijsten in OBiN

De in dit rapport gerapporteerde gegevens zijn verzameld op basis van (1) de bestaande OBiN vragenlijst en (2) een speciaal voor Het Convenant ontwikkelde module met aanvullende vragen.

#### 2.2.1 *Bestaande vragenlijst*

In overleg tussen Het Convenantbureau en TNO is een selectie gemaakt van bestaande vragen uit OBiN die relevant zijn voor de evaluatie van Het Convenant (Bijlagen A, C en E). Het betreft hier vragen over sociaaldemografische kenmerken van de deelnemers, kennis over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, beweeg-, sport- en slaapgedrag, determinanten van eet- en beweeggedrag, en activiteiten in bedrijven ter stimulering van bewegen.

<sup>1</sup> Naar deze extra vragen wordt ook wel verwezen met de term 'bijzondere beweegvragen'.

<sup>2</sup> Naar deze extra vragen wordt ook wel verwezen met de term 'bijzondere sportvragen'.

De vragenlijst voor kinderen en jongeren van 4 tot en met 17 jaar wijkt in beperkte mate af van de vragenlijst voor volwassenen. Het betreft hier vooral de aard en formulering van de vragen. Voor het meten en beoordelen van beweeggedrag voor kinderen worden deels andere vragen gesteld en andere criteria gehanteerd dan voor volwassenen.

### 2.2.2 *Module met aanvullende vragen*

In OBiN is beperkt ruimte gereserveerd voor het stellen van aanvullende vragen (de zogenaamde 'vrije ruimte'). Deze vragen kunnen, met goedkeuring van de Technische Commissie van OBiN<sup>3</sup> die de kwaliteit van de data(-verzameling) bewaakt, worden voorgelegd aan 50% van de OBiN- steekproef (dat deel dat geen extra vragen krijgt over bewegen en sport).

In overleg tussen Het Convenantbureau en TNO is, met goedkeuring van de Technische Commissie, in de vrije ruimte een module ontwikkeld met aanvullende vragen (Bijlagen B, D en F). Het betreft hier vragen die relevant zijn voor de evaluatie van Het Convenant, maar niet voorkomen in de bestaande modules van OBiN, namelijk: eetgedrag, determinanten van gezond gewicht, de rol van de ouders bij het eet- en beweeggedrag van hun kinderen en activiteiten ter preventie van overgewicht op school. De dataverzameling voor de aanvullende vragen ging van start op 1 mei 2010.

## 2.3 Data analyse

De gegevens zijn verwerkt in SPSS 17.0. Van elke variabele zijn per leeftijds-categorie (4-11 jaar, 12-17 jaar, en 18 jaar of ouder) percentages of gemiddelden uitgedraaid, gewogen naar geslacht, leeftijd, hoogst genoten opleiding, aantal personen in het huishouden, werkzaamheid, stedelijkheid en woonregio om de resultaten representatief te laten zijn voor de totale Nederlandse bevolking. Daarnaast zijn de percentages en gemiddelden gecontroleerd op methode-effecten en is een correctie aangebracht indien dit wenselijk werd geacht (Chorus et al., 2010).

## 2.4 Gehanteerd theoretisch raamwerk

Om de doelen van Het Convenant te evalueren, is het volgende theoretische raamwerk gebruikt.

Overgewicht en obesitas worden veroorzaakt door een positieve energiebalans waarbij de energie-inname groter is dan het -verbruik (World Health Organization, 2004). De positieve energiebalans wordt beïnvloed door een ongezond beweeg- en eetpatroon (Rennie et al., 2005). Aangrijpingspunten voor een gezonder beweeg- en eetpatroon kunnen worden gevonden in determinanten van bewegen en eten. Met name psychologische determinanten lenen zich goed voor beïnvloeding door middel van voorlichting (Lechner et al., 2007). Attitude, sociale invloed en eigeneffectiviteit zijn centrale psychologische determinanten die van invloed zijn op gedrag via gedragsintenties. Met attitude wordt de houding bedoeld van mensen ten aanzien van het gedrag. Met sociale invloed wordt de verwachte opvattingen van belangrijke anderen bedoeld, de steun van anderen om gezonder te leven en voorbeeldgedrag van anderen. De eigeneffectiviteit is de verwachting of men

<sup>3</sup> De Technische Commissie van OBiN wordt gevormd door vertegenwoordigers van de partijen die de OBiN data bewerken en rapporteren. Dit betreffen de partijen: Consument & Veiligheid, Mulier Instituut, TNO en Sociaal Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid.

zichzelf in staat acht om gezond gedrag uit te voeren. Naast psychologische determinanten spelen omgevingsfactoren, zoals beweegfaciliteiten in bedrijven of beleid ten aanzien van gezond eten op scholen een rol bij de beïnvloeding van beweeg- en eetgedrag (Kremers et al., 2006).

Ter evaluatie van Het Convenant, is gekozen om risicofactoren van overgewicht en obesitas (d.w.z. gedragingen, determinanten en omgevingsfactoren) in kaart te brengen die beschikbaar waren via de bestaande module van OBiN. Daarnaast is ervoor gekozen om de beperkte ruimte voor aanvullende vragen in OBiN te benutten door het toevoegen van factoren die door middel van relatief weinig items gemeten konden worden. Voor beweeggedrag betreft het beweeg-, sport- en slaappgedrag; voor eetgedrag gaat het om ontbijten en de consumptie van groente en fruit; voor determinanten van eten en bewegen betreft het de centrale psychologische determinanten (attitude, sociale invloed, eigeneffectiviteit), de attitude ten aanzien van aandacht voor gezond gewicht in de media en de rol van ouders bij het eet- en beweeggedrag van hun kinderen; voor omgevingsfactoren gaat het om activiteiten in bedrijven ter stimulering van bewegen, en activiteiten op school ter preventie van overgewicht.

## 2.5 Gehanteerde gedragsnormen

### 2.5.1 *Nederlandse Norm Gezond Bewegen, fitnorm, combinorm, inactiviteit en sedentair gedrag*

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voor kinderen en jongeren (jonger dan 18 jaar) geldt dat zij voldoen aan de norm wanneer zij dagelijks minimaal 60 minuten per dag matig intensief bewegen (Kemper et al., 2000). Volgens de NNGB voor volwassenen (18 jaar en ouder) geldt dat zij aan de norm voldoen wanneer zij op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten per dag matig intensief bewegen (Kemper et al., 2000).

Volgens de fitnorm voldoen deelnemers in alle leeftijdsgroepen aan de norm wanneer zij op minimaal 3 dagen per week tenminste 20 minuten zwaar intensief bewegen (Haskell et al., 2007).

Deelnemers voldoen aan de combinorm wanneer zij aan tenminste één van de beide voor hen geldende normen (NNGB en/of fitnorm) voldoen.

Kinderen en jongeren van 4 - 17 jaar zijn inactief wanneer zij op minder dan 3 dagen per week tenminste 60 minuten matig intensief bewegen (De Vries et al., 2005). Volwassenen zijn inactief wanneer zij 0 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief bewegen.

Volgens de norm sedentair gedrag mogen kinderen en jongeren van 4-17 jaar in hun vrije tijd niet langer dan twee uur per dag besteden aan televisie kijken en/of computeren (American Academy of Pediatrics, 2001; Department of Health and Aging, 2004). Voor deelnemers van 12 jaar en ouder zijn andere vragen gesteld over sedentair gedrag, bijvoorbeeld over het gemiddelde aantal uur per dag zitten of liggen na school- of werktijd. Deze vragen kunnen worden gebruikt als indicatie voor sedentair gedrag.

### 2.5.2 *Eetgedrag*

Voor ontbijten wordt als norm gehanteerd dat deelnemers in alle leeftijdsgroepen dit dagelijks doen (Voedingscentrum, 2010a).

Voor groenteconsumptie gelden leeftijdsafhankelijke normen. Voor deelnemers van 4-11 jaar geldt dat zij de norm halen wanneer zij dagelijks 3 of meer opscheplepels (150 gram) groente eten. Voor deelnemers van 12 jaar en ouder geldt dat zij de norm halen wanneer zij dagelijks 4 of meer opscheplepels (200 gram) groente eten (Gezondheidsraad, 2006; Voedingscentrum, 2010b).

Voor fruitconsumptie geldt voor deelnemers in alle leeftijdsgroepen dat zij de norm halen wanneer zij dagelijks minimaal 2 stuks fruit eten (Gezondheidsraad, 2006).

### 3 Deelnemers

Voor de rapportage wordt ten behoeve van de nulmeting van Het Convenant gebruik gemaakt van gegevens uit het tweede en derde kwartaal van 2010. Voor de rapportage over de aanvullende vragen wordt ten behoeve van de nulmeting voor Het Convenant eveneens gebruik gemaakt van gegevens uit het tweede en derde kwartaal van 2010, met dien verstande dat de dataverzameling daarvan is gestart in mei 2010. Kenmerken van de deelnemers die in 2010 aan de webenquête en telefonische interviews van OBiN deelnamen worden gepresenteerd in Tabel 3.1. De totale steekproef voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar betrof 568 ouders/verzorgers. Aan het onderzoek namen 319 jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar deel. In totaal deden 4595 volwassenen mee aan het onderzoek.

Tabel 3.1: Kenmerken van de onderzoekspopulatie OBiN, peilperiode tweede en derde kwartaal van 2010

Leeftijdscategorie	Totaal	Bijzondere beweegvragen <sup>1</sup>	Bijzondere sportvragen <sup>2</sup>	Aanvullende vragen t.b.v. convenant <sup>3</sup>	Gemiddelde leeftijd (jaar) <sup>4</sup>	% vrouwelijk geslacht <sup>4</sup>	% geboren in Nederland <sup>4</sup>	% laag opgeleid <sup>4,5</sup>
4-11 jaar	568	158	148	227	7,9	43,0	98,9	17,4
12-17 jaar	319	80	111	143	14,0	50,4	98,7	19,8
18 jaar en ouder	4595	1193	1329	2113	47,0	52,2	97,2	31,5

<sup>1</sup> Het betreft hier vragen over beweeggedrag en determinanten van eet- en beweeggedrag. Deze vragen werden gesteld bij een willekeurige subselectie (25%) van de totale steekproef. Deze subselectie is anders dan die van de bijzondere sportvragen.

<sup>2</sup> Het betreft hier vragen over sportparticipatie. Deze vragen werden gesteld bij een willekeurige subselectie (25%) van de totale steekproef. Deze subselectie is anders dan die van de bijzondere beweegvragen.

<sup>3</sup> Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

<sup>4</sup> Gewogen naar de samenstelling van de Nederlandse bevolking voor de totale populatie.

<sup>5</sup> Onder laag opgeleid wordt verstaan: geen onderwijs, basisonderwijs, LBO, VMBO of MAVO. Het betreft hier de hoogst genoten opleiding van de hoofdkostwinner.

## 4 Resultaten voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar<sup>4</sup>

### 4.1 Determinanten van beweggedrag

In Tabel 4.1 staan de resultaten van de vragen over determinanten van beweggedrag voor kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar vermeld. Meer dan de helft van de ouders vond het (heel) goed voor hun kinderen om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. De helft van de ouders dacht dat hun kind het (heel) prettig zou vinden om meer te gaan bewegen dan zij nu doen.

Ruim driekwart van de ouders dacht dat het de kinderen (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen. Minder dan de helft van de ouders gaf aan dat andere kinderen in de directe sociale omgeving van hun kind (heel) veel bewegen. Minder dan een kwart van de ouders rapporteerde dat hun kind door die kinderen veel gestimuleerd werd om meer te gaan bewegen.

Tabel 4.1: Determinanten van beweggedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar, percentages ouders (n = 158) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht voor uw kind om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) goed	59,6				
Niet goed/niet slecht	37,3				
(Heel) slecht	2,5				
Geen mening	0,6				
Attitude – affectief: In welke mate denkt u dat uw kind het prettig of onprettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) prettig	52,6				
Niet prettig/niet onprettig	37,1				
(Heel) onprettig	9,8				
Geen mening	0,5				
Eigeneffectiviteit: In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen?					
(Heel) goed	77,0				
Niet goed/niet slecht	20,3				
(Heel) slecht	2,2				
Geen mening	0,5				

<sup>4</sup> In het vervolg wordt alleen over ouders gesproken wanneer ouders/verzorgers bedoeld worden.

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes. In welke mate bewegen die kinderen over het algemeen?					
(Heel) veel	44,0				
Niet veel/niet weinig	44,3				
(Zeer) weinig	6,8				
Weet niet	5,0				
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	23,0				
Een beetje	37,5				
Niet	33,1				
Geen antwoord	6,4				

## 4.2 Beweggedrag, sportgedrag en slaap

Van de kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar voldeed volgens de ouders 16% aan de NNGB, 32% aan de fitnorm en 43% aan de combinorm (Tabel 4.2). Veertien procent van de kinderen was volgens de ouders inactief. Gemiddeld hadden de kinderen minder dan 2 uur per week schoolgym. Bijna tweederde van de kinderen ging op 5 dagen per week lopend/fietsend naar school.

Tweederde van de kinderen was lid van een sportvereniging en/of speelde dagelijks buiten na schooltijd. Ruim eenderde van de kinderen besteedde meer dan 2 uur per dag aan TV kijken en computeren; zij voldeden daarmee niet aan de norm voor sedentair gedrag.

Gemiddeld lagen de kinderen ruim 10 uur per nacht op bed.

Tabel 4.2: Beweeg-, sport- en slaappgedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar gerapporteerd door ouders (n = 568), percentages (tenzij anders aangegeven) kinderen die aan de beweegnormen voldoen

Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	15,9				
Fitnorm (normactief)	31,7				
Combinorm (normactief)	42,6				
Inactief	14,2				
Schoolgym (gemiddeld aantal uur/week)	1,7				
Aantal dagen per week zelf lopend of fietsend naar school*					
Nooit	10,8				
1 dag/week	0,9				
2 dagen/week	3,3				
3 dagen/week	4,7				
4 dagen/week	8,4				
5 dagen/week	62,0				
Niet naar school geweest	9,9				
Is uw kind lid van de sportvereniging ( ja)*	68,4				
Aantal dagen/week dat uw kind in de afgelopen week heeft buiten gespeeld (buiten schooltijd)*					
Nooit	0,0				
1 dag/week	0,9				
2 dagen/week	7,0				
3 dagen/week	5,8				
4 dagen/week	9,1				
5 dagen/week	6,0				
6 dagen/week	5,3				
7 dagen/week	64,7				
Niet, maar in een normale week wel	1,1				
Sedentair gedrag*					
Tv kijken en computeren (gemiddeld aantal minuten/week)	882,7				
>2 uur per dag tv kijken en computeren	35,9				
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht op bed, ongeacht slapen)*	10,4				

\*Het betreft hier de bijzondere beweegvragen. Deze vragen zijn gesteld aan een willekeurige subselectie (n = 158) van de totale steekproef.

### 4.3 Determinanten van eetgedrag

Tabel 4.3 geeft een overzicht van de resultaten betreffende de determinanten van eetgedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar. De helft van de ouders vond het (heel) goed om erop te letten dat hun kinderen gezond eten. Eenderde dacht dat hun kinderen het (heel) prettig zouden vinden om gezonder te gaan eten. Tweederde van de ouders was van mening dat het de kinderen (heel) goed zou lukken om gezonder te gaan eten wanneer zij dit echt zouden willen.

Ruim eenderde van de ouders was van mening dat kinderen in de sociale omgeving van hun kind (heel) gezond eten. Minder dan één op de tien ouders was van mening dat hun kind door deze kinderen veel gestimuleerd werd om gezonder te eten.

Tabel 4.3: Determinanten van eetgedrag bij kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar, percentages ouders (n = 158) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht voor uw kind om er op te letten dat hij/zij gezond eet?					
(Heel) goed	51,6				
Niet goed/niet slecht	30,6				
(Heel) slecht	14,4				
Geen mening	3,4				
Attitude – affectief: In welke mate vindt uw kind het prettig of onprettig om gezonder te eten dan hij/zij nu doet?					
(Heel) prettig	32,3				
Niet prettig/niet onprettig	41,3				
(Heel) onprettig	22,7				
Geen mening	3,8				
Eigeneffectiviteit: In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als hij/zij dat echt zou willen?					
(Heel) goed	65,6				
Niet goed/niet slecht	25,1				
(Heel) slecht	8,9				
Geen mening	0,4				
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes. In welke mate eten die kinderen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	38,2				
Niet gezond/niet ongezond	39,6				
(Heel) ongezond	7,7				
Weet niet	14,7				
Sociale invloed – steun: Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	7,9				
Een beetje	21,6				
Niet	57,4				
Geen antwoord	13,0				

#### 4.4 Eetgedrag

Bijna alle ouders gaven aan dat hun kind voldeed aan de norm om iedere dag te ontbijten (Tabel 4.4). Volgens de ouders voldeed minder dan één op de tien kinderen aan de groentenorm en minder dan één op de vijf kinderen voldeed aan de fruitnorm.

Tabel 4.4: Eetgedrag bij kinderen (4-11 jaar) gerapporteerd door ouders (n = 227), percentages kinderen die aan de normen voor gezond eten voldoen

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	93,9				
Voldoet aan groentenorm	8,1				
Voldoet aan fruitnorm	18,5				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

#### 4.5 Determinanten van een gezond gewicht

Bijna alle ouders vonden het (heel) goed dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen (Tabel 4.5). Slechts drie procent van de ouders vond dit (heel) slecht. Ongeveer driekwart van de ouders vond het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen. Slechts vier procent van de ouders vond deze aandacht (heel) onprettig.

Tabel 4.5: Determinanten van een gezond gewicht bij kinderen (4-11 jaar), percentages ouders (n = 227) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?					
(Heel) goed	90,0				
Niet goed/niet slecht	6,7				
(Heel) slecht	2,5				
Geen mening	0,8				
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?					
(Heel) prettig	73,9				
Niet prettig/niet onprettig	20,0				
(Heel) onprettig	4,3				
Geen mening	1,8				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

#### 4.6 Rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind

Minder dan één op de vijf ouders vond het (heel) nodig voor hun kind om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet (Tabel 4.6). Van de ouders die het voor hun kind '(heel) nodig' of 'niet nodig/niet onnodig' vonden dat zij meer gaan bewegen dan hij/zij nu doet, had eenderde in de afgelopen maand één of meer keer tegen hun kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet. Daarnaast vond een kwart van de ouders het (heel) nodig voor hun kind om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet. Van de ouders die het voor hun kind '(heel) nodig' of 'niet nodig/niet onnodig' vonden dat zij gezonder gaan eten dan hij/zij nu doet, had ruim de helft in de afgelopen maand één of meer keer tegen hun kind gezegd dat hij/zij gezonder moet eten dan hij/zij nu doet.

Tabel 4.6: De rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind, percentages ouders (n = 227) die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?					
(Heel) nodig	16,4				
Niet nodig /niet onnodig	18,6				
(Heel) onnodig	65,0				
Geen mening	0,0				
Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet? **					
Meer dan 1 keer per dag	3,0				
1 keer per dag	10,5				
3-6 keer per week	5,5				
1-2 keer per week	15,7				
2-3 keer per maand	1,4				
1 keer per maand	2,1				
Geen enkele keer	61,8				
In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet?					
(Heel) nodig	23,8				
Niet nodig /niet onnodig	19,7				
(Heel) onnodig	55,7				
Geen mening	0,8				
Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij gezonder moet eten dan hij/zij nu doet? ***					
Meer dan 1 keer per dag	6,9				

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
1 keer per dag	6,3				
3-6 keer per week	15,6				
1-2 keer per week	20,4				
2-3 keer per maand	0,8				
1 keer per maand	1,1				
Geen enkele keer	48,9				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

\*\* Deze vraag werd beantwoord door ouders die het voor hun kind (heel) nodig of niet nodig/niet onnodig vonden om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet.

\*\*\* Deze vraag werd beantwoord door ouders die het voor hun kind (heel) nodig of niet nodig/niet onnodig vonden om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet.

#### 4.7 Aanbod van activiteiten op scholen

Minder dan de helft van de ouders rapporteerde dat de school waarop hun kind zit activiteiten aanbiedt ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij kinderen (Tabel 4.7). In veertig procent van de gevallen betrof dit beleid over de inhoud van de lunchtrommel, dertig procent van de ouders die rapporteren dat de school activiteiten aanbiedt gaf aan dat hun kind op school les krijgt over gezond eten. In één op de 5 gevallen was er beleid voor traktaties bij verjaardagen. Andere benoemde activiteiten werden door minder dan twintig procent van de ouders die aangaven dat de school activiteiten aanbiedt, gerapporteerd.

Tabel 4.7: Aanbod van activiteiten op school ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij kinderen, percentages ouders (n = 227) die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	41,3				
Indien aangeboden, op welke wijze? **, ***					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	20,2				
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	39,5				
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	5,7				
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	18,1				
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	17,2				
Mijn kind krijgt les over gezond eten	29,5				
Mijn kind krijgt les over bewegen	18,3				
Mijn kind krijgt les over gezond gewicht	13,4				
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	12,2				
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,7				
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	9,0				
Anders	44,5				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

\*\* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.

\*\*\* Uitgedrukt als percentage van respondenten die rapporteren dat er aanbod aanwezig is.

## 5 Resultaten voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar

### 5.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 5.1 staan de determinanten van beweeggedrag voor jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar vermeld. De helft van de jongeren vond het (heel) goed en minder dan de helft van de jongeren vond het (heel) prettig om meer te gaan bewegen dan zij nu doen.

Driekwart van de jongeren dacht dat het ze (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen als zij dit echt zouden willen. Ongeveer veertig procent van de jongeren gaf aan dat mensen in hun directe sociale omgeving (heel) veel bewegen. Een kwart van de jongeren rapporteerde dat zij door mensen uit hun directe sociale omgeving veel gestimuleerd werden om meer te gaan bewegen.

De helft van de jongeren wist dat zij minimaal een uur per dag moeten bewegen.<sup>5</sup>

Tabel 5.1: Determinanten van beweeggedrag bij jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar, percentages jongeren (n = 80) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht om meer te gaan bewegen dan je nu doet?					
(Heel) goed	51,3				
Niet goed/niet slecht	34,4				
(Heel) slecht	11,3				
Geen mening	3,0				
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan je nu doet?					
(Heel) prettig	46,6				
Niet prettig/niet onprettig	38,8				
(Heel) onprettig	14,0				
Geen mening	0,6				
Eigeneffectiviteit: In welke mate denk jij dat het je goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als je dat echt zou willen?					
(Heel) goed	73,2				
Niet goed/niet slecht	20,9				
(Heel) slecht	5,3				
Geen mening	0,6				
Sociale invloed – descriptieve norm: Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner,					

<sup>5</sup> D.w.z. dat zij een antwoord gaven van minimaal 60 minuten op de vraag: "Hoeveel minuten denk jij dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?"

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
familieleden, kennissen, collega's. In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?					
(Heel) veel	41,6				
Niet veel/niet weinig	47,0				
(Zeer) weinig	10,8				
Weet niet	0,6				
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	22,7				
Een beetje	32,6				
Niet	42,9				
Geen antwoord	1,8				
Kennis: Hoeveel minuten denk jij dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?					
≥ 60 minuten	51,7				

## 5.2 Beweeggedrag, sportgedrag en slaap

Dertien procent van de jongeren voldeed naar eigen zeggen aan de NNGB, veertig procent voldeed aan de fitnorm en ruim de helft van de jongeren voldeed aan de combinorm (Tabel 5.2). Zestien procent van de jongeren was inactief. Gemiddeld hadden de jongeren bijna 3 uur per week schoolgym.

Op een gemiddelde schooldag zaten de jongeren gemiddeld zes uur. Na schooltijd zaten/lagen zij nog eens ruim 3 uur. Op een gemiddelde vrije dag betrof het totaal van zitten en liggen ruim vijf uur.

Gemiddeld lagen jongeren 9 uur per nacht op bed.

Tabel 5.2: Gerapporteerd beweeg-, sport- en slaapgedrag bij jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar, percentages (tenzij anders aangegeven) jongeren (n = 319) die aan de beweegnormen voldoen

Beweeggedrag, sportgedrag en slaap	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	13,0				
Fitnorm (normactief)	41,2				
Combinorm (normactief)	53,5				
Inactief	16,0				
Schoolgym (gemiddeld aantal uur per week)*	2,6				
Sedentair gedrag*					
Zitten op een gemiddelde schooldag (gemiddeld aantal uren/dag)	6,0				
Zitten/liggen na schooltijd (gemiddeld aantal uren/dag)	3,4				
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,5				
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht op bed, ongeacht slapen)*	9,1				

\*Het betreft hier de bijzondere beweegvragen. Deze vragen zijn gesteld aan een willekeurige subselectie (n = 80) van de totale steekproef.

### 5.3 Determinanten van eetgedrag

Driekwart van de jongeren vond het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten (Tabel 5.3). Minder dan de helft van de jongeren vond het (heel) prettig om gezonder te eten. Ruim tweederde van de jongeren dacht dat het ze (heel) goed zou lukken om gezonder te eten en ruim de helft gaf aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten. Bijna een kwart van de jongeren gaf aan dat zij veel door deze omgeving werden gestimuleerd om gezond te eten.

Tabel 5.3: Determinanten van eetgedrag bij jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar, percentages jongeren (n = 80) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht om er op te letten dat je gezond eet?					
(Heel) goed	77,6				
Niet goed/niet slecht	20,4				
(Heel) slecht	1,4				
Geen mening	0,6				
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig om gezonder te eten dan je nu doet?					
(Heel) prettig	44,8				
Niet prettig/niet onprettig	33,3				
(Heel) onprettig	20,0				
Geen mening	2,0				
Eigeneffectiviteit: In welke mate denk jij dat het jou goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als je dat echt zou willen?					
(Heel) goed	69,4				
Niet goed/niet slecht	20,9				
(Heel) slecht	9,1				
Geen mening	0,6				
Sociale invloed – descriptieve norm: Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	57,7				
Niet gezond/niet ongezond	36,0				
(Heel) ongezond	3,1				
Weet niet	3,1				
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	22,9				
Een beetje	45,5				
Niet	29,3				
Geen antwoord	2,2				

## 5.4 Eetgedrag

Van de jongeren (12-17 jaar) voldeed ruim vier op de vijf naar eigen zeggen aan de norm om iedere dag te ontbijten (Tabel 5.4). Minder dan één op de tien jongeren voldeed naar eigen zeggen aan de norm voor groente en minder dan één op de vijf jongeren haalde de fruitrichtlijn.

Tabel 5.4: Eetgedrag van jongeren (12-17 jaar), percentages jongeren (n = 143) die aan de normen voor gezond eten voldoen

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	83,9				
Voldoet aan groentenorm	8,7				
Voldoet aan fruitnorm	16,6				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

## 5.5 Determinanten van een gezond gewicht

Bijna driekwart van de jongeren vond het (heel) goed dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht (Tabel 5.5). Slechts drie procent van de deelnemers vond dit (heel) slecht. Minder dan de helft van de deelnemers vond het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht. Slechts zeven procent van de jongeren vond dit (heel) onprettig. Ongeveer een kwart van de jongeren staat vaak stil bij dat zij niet te dik worden, dat zij voldoende beweging krijgen en gezonde voeding.

Tabel 5.5: Determinanten van een gezond gewicht bij jongeren, percentages jongeren (n = 143) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vind jij het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) goed	72,9				
Niet goed/niet slecht	21,6				
(Heel) slecht	2,5				
Geen mening	3,0				
Attitude – affectief: In welke mate vind jij het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) prettig	46,9				
Niet prettig/niet onprettig	42,1				
(Heel) onprettig	6,5				
Geen mening	4,5				

Determinant	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je niet te dik wordt?					
Vaak	23,5				
Af en toe	23,7				
Zelden	17,8				
Nooit	33,7				
Weet niet	1,4				
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij dat je voldoende beweging krijgt?					
Vaak	22,6				
Af en toe	35,9				
Zelden	19,7				
Nooit	20,5				
Weet niet	1,4				
Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	26,1				
Af en toe	28,1				
Zelden	22,1				
Nooit	22,3				
Weet niet	1,4				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

## 5.6 Rol van ouders bij het eten en bewegen van de jongeren

Een kwart van de jongeren rapporteerde dat hun ouders in de afgelopen maand één of meer keer hebben gezegd dat zij voldoende beweging krijgen (Tabel 5.6). Vier van de 10 jongeren gaf aan dat hun ouders in de afgelopen maand hebben gezegd dat zij gezonder moeten eten dan zij nu doen.

Tabel 5.6: De rol van ouders bij het eten en bewegen van hun kind, percentages jongeren (n = 143) die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je voldoende beweging krijgt?					
Meer dan 1 keer per dag	0,0				
1 keer per dag	0,9				
3-6 keer per week	2,1				
1-2 keer per week	11,1				
2-3 keer per maand	4,9				
1 keer per maand	6,0				
Geen enkele keer	75,0				
Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je gezonder moet eten dan je nu doet?					
Meer dan 1 keer per dag	0,6				
1 keer per dag	4,8				
3-6 keer per week	5,1				
1-2 keer per week	19,0				
2-3 keer per maand	4,1				
1 keer per maand	7,5				
Geen enkele keer	58,9				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

## 5.7 Aanbod van activiteiten op scholen

Van de jongeren rapporteerde de helft dat de school waarop zij zitten activiteiten aanbiedt om overgewicht bij jongeren te voorkomen of te verminderen (Tabel 5.7). Veertig procent van de jongeren dat rapporteert dat de school activiteiten aanbiedt, gaf aan dat de schoolkantine een gezond assortiment heeft. In bijna een kwart van de gevallen werd er les gegeven over bewegen. Andere benoemde activiteiten werden door minder dan één op de vijf jongeren die aangaven dat de school activiteiten aanbiedt, gerapporteerd.

Tabel 5.7: Aanbod van activiteiten op school ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij jongeren, percentages jongeren (n = 143) die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	51,8				
Indien aangeboden, op welke wijze? **, ***					
Er is beleid voor traktaties bij verjaardagen	11,2				
Er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen	9,6				
De schoolkantine heeft een gezond assortiment	38,1				
Er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten	0,0				
Er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden	15,9				
Ik krijg les over gezond eten	17,5				
Ik krijg les over bewegen	22,4				
Ik krijg les over gezond gewicht	8,0				
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten	6,6				
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen	9,0				
Op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht	6,6				
Anders	25,4				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

\*\* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.

\*\*\* Uitgedrukt als percentage van respondenten die rapporteren dat er aanbod aanwezig is.

## 6 Resultaten voor volwassenen van 18 jaar en ouder

### 6.1 Determinanten van beweeggedrag

In Tabel 6.1 staan de determinanten van beweeggedrag voor volwassenen vermeld. Bijna tweederde van de volwassenen vond het (heel) goed en bijna vijftig procent van de volwassenen vond het (heel) prettig om meer te gaan bewegen dan zij nu doen. Minder dan de helft van de volwassenen dacht dat het ze (heel) goed zou lukken om meer te gaan bewegen.

Een kwart van de volwassenen gaf aan dat mensen in hun directe sociale omgeving (heel) veel bewegen; slechts zes procent van de volwassenen rapporteerde dat zij door mensen uit hun directe sociale omgeving veel gestimuleerd werden om meer te gaan bewegen.

Ruim één op de vier volwassenen had in de afgelopen maand vaak stilgestaan bij dat zij voldoende beweging krijgen. Bijna negentig procent van de volwassenen wist dat zij minimaal 30 minuten per dag moesten bewegen voor hun gezondheid<sup>6</sup>.

Tabel 6.1: Determinanten van beweeggedrag bij volwassenen in de leeftijd van 18 jaar en ouder, percentages volwassenen (n = 1193) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht om meer te gaan bewegen dan u nu doet?					
(Heel) goed	62,3				
Niet goed/niet slecht	28,4				
(Heel) slecht	5,2				
Geen mening	4,0				
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan u nu doet?					
(Heel) prettig	46,5				
Niet prettig/niet onprettig	35,4				
(Heel) onprettig	14,3				
Geen mening	3,9				
Eigeneffectiviteit: In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als u dat echt zou willen?					
(Heel) goed	44,9				
Niet goed/niet slecht	32,4				
(Heel) slecht	18,8				
Geen mening	3,9				

<sup>6</sup> D.w.z. dat zij een antwoord gaven van minimaal 30 minuten op de vraag: "Hoeveel minuten denkt u dat u gemiddeld per dag moet bewegen voor uw gezondheid?"

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?					
(Heel) veel	26,3				
Niet veel/niet weinig	45,6				
(Zeer) weinig	21,8				
Weet niet	6,3				
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?					
Veel	6,1				
Een beetje	31,5				
Niet	56,9				
Geen antwoord	5,5				
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat u voldoende beweging krijgt?*					
Vaak	26,7				
Af en toe	33,5				
Zelden	19,0				
Nooit	19,2				
Weet niet	1,6				
Kennis: Hoeveel minuten denkt u dat u gemiddeld per dag moet bewegen voor uw gezondheid?					
≥ 30 minuten	87,1				

## 6.2 Beweggedrag, sportgedrag en slaap

Van de volwassenen voldeed naar eigen zeggen achtenvijftig procent aan de NNGB en ruim één op de vijf voldeed aan de fitnorm; bijna tweederde van de volwassenen voldeed aan de combinorm (Tabel 6.2). Minder dan één op de tien volwassenen was naar eigen zeggen inactief.

Op een gemiddelde werkdag zaten volwassenen 5 uur en na het werk zaten/lagen zij nog eens 4 uur. Op een gemiddelde vrije dag zaten/lagen volwassenen naar eigen zeggen ruim 5 uur.

Gemiddeld lagen volwassenen bijna 8 uur per nacht op bed.

Tabel 6.2: Gerapporteerd beweeg-, sport- en slaapgedrag bij volwassenen van 18 jaar en ouder, percentages (tenzij anders aangegeven) volwassenen (n = 4595) die aan de beweegnormen voldoen

Beweeg- en sportgedrag	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
NNGB (normactief)	58,1				
Fitnorm (normactief)	21,3				
Combinorm (normactief)	64,8				
Inactief	7,7				
Sedentair gedrag*					
Zitten op een gemiddelde werkdag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,1				
Zitten/liggen na werktijd (gemiddeld aantal uren/dag)	4,0				
Zitten/liggen op een gemiddelde vrije dag (gemiddeld aantal uren/dag)	5,4				
Slaap (gemiddeld aantal uur/nacht op bed, ongeacht slapen)*	7,6				

\*Het betreft hier de bijzondere beweegvragen. Deze vragen zijn gesteld aan een willekeurige subselectie (n = 1193) van de totale steekproef.

### 6.3 Determinanten van eetgedrag

Tabel 6.3 geeft een overzicht van de determinanten van eetgedrag voor volwassenen. Bijna negentig procent van de volwassenen vond het (heel) goed om er op te letten dat zij gezond eten. Ruim de helft van de volwassenen vond het (heel) prettig om gezonder te eten dan zij nu doen. Ruim drie op de vijf volwassenen dacht dat het ze (heel) goed gaat lukken om gezonder te eten. Ruim de helft van de volwassenen gaf aan dat mensen uit hun directe sociale omgeving (heel) gezond eten. Minder dan één op de tien volwassenen gaf aan dat zij door deze omgeving veel worden gestimuleerd om gezond te eten. Bijna de helft van de volwassenen had de afgelopen maand vaak stilgestaan bij gezonde voeding.

Tabel 6.3: Determinanten van eetgedrag bij volwassenen in de leeftijd van 18 jaar en ouder, percentages volwassenen (n = 1193) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht om er op te letten dat u gezond eet?					
(Heel) goed	87,4				
Niet goed/niet slecht	10,0				
(Heel) slecht	0,9				
Geen mening	1,7				
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig om gezonder te eten dan u nu doet?					
(Heel) prettig	53,2				
Niet prettig/niet onprettig	35,6				
(Heel) onprettig	7,2				
Geen mening	4,0				
Eigeneffectiviteit: In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als u dat echt zou willen?					
(Heel) goed	61,9				
Niet goed/niet slecht	25,8				
(Heel) slecht	7,8				
Geen mening	4,5				
Sociale invloed – descriptieve norm: Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?					
(Heel) gezond	52,0				
Niet gezond/niet ongezond	31,7				
(Heel) ongezond	5,3				
Weet niet	11,1				
Sociale invloed – steun: Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om gezond te eten?					
Veel	9,1				
Een beetje	37,9				
Niet	46,1				
Geen antwoord	6,9				

Determinant	Peilperiode 2010	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij gezonde voeding?					
Vaak	47,0				
Af en toe	31,3				
Zelden	11,8				
Nooit	8,8				
Weet niet	1,1				

#### 6.4 Aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven

De onderzoekspopulatie voor de vragen naar het aanbod en gebruik van activiteiten in bedrijven bestond uit respondenten met een betaalde baan van tenminste 12 uur/week (n=2860). Van de werkenden rapporteerde ruim een kwart dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt om werknemers te stimuleren om (meer) te bewegen (Tabel 6.4). Bijna vijftig procent van de werkenden die rapporteerden dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt, gaf aan dat het ging om een (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten van fitness buiten het bedrijf. In eenderde van de gevallen betrof het acties rond fietsen naar het werk, in ruim een kwart van de gevallen werd er fitness op het bedrijf aangeboden of betrof het deelname aan sporttoernooien en sportevenementen. In één op de vijf gevallen ging het om deelname aan bedrijfscompetities. Andere benoemde activiteiten werden door minder dan 20% van de werknemers die aangaven dat hun bedrijf activiteiten aanbiedt, gerapporteerd. In bedrijven waar activiteiten werden aangeboden, rapporteerde ruim de helft van de werknemers hier geen gebruik van te maken. Activiteiten waaraan relatief gezien het meeste werd deelgenomen zijn: acties rond fietsen naar het werk, (gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten van fitness buiten het bedrijf, deelname aan sporttoernooien en sportevenementen en bedrijfsfitness.

Tabel 6.4: Aanbod en gebruik van bedrijfsactiviteiten om werknemers te stimuleren om (meer) te bewegen, percentages volwassenen (n = 2860) die het betreffende antwoord hebben gegeven

	Peilperio de 2010	Peilperio de 2011	Peilperio de 2012	Peilperio de 2013	Peilperiode 2014
Aanbod aanwezig	27,3				
Indien aangeboden, op welke wijze? *, **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	27,8				
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	46,5				
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	12,8				
Acties rond fietsen naar het werk	32,2				
Acties rond lunchwandelen	8,3				
Deelname bedrijfscompetities	20,2				
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	26,2				
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	3,4				
Anders	12,2				
Indien aangeboden, aan welke activiteiten doet u zelf mee? *, **					
Bedrijfsfitness op het bedrijf	7,5				
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in kosten fitness buiten het bedrijf	9,0				
(Gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging	3,6				
Acties rond fietsen naar het werk	14,2				
Acties rond lunchwandelen	4,9				
Deelname bedrijfscompetities	4,6				
Deelname sporttoernooien en sportevenementen	8,4				
Veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen	1,8				
Anders	4,2				
Ik doe niet mee	55,2				

\* Telt niet op tot 100%; er zijn meerdere antwoorden mogelijk per respondent.

\*\* Uitgedrukt als percentage van de werknemers die rapporteren dat er aanbod aanwezig is.

## 6.5 Eetgedrag

Driekwart van de volwassenen voldeed naar eigen zeggen aan de norm om iedere dag te ontbijten (Tabel 6.5). Eenderde van de volwassenen voldeed naar eigen zeggen aan de normen voor groente en fruit.

Tabel 6.5: Eetgedrag bij volwassenen, percentages volwassenen (n = 2113) die aan de normen voor gezond eten voldoen

	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Ontbijten op 7 dagen per week	74,2				
Groentenorm	32,6				
Fruithnorm	34,0				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

## 6.6 Determinanten van een gezond gewicht

Driekwart van de volwassenen vond het (heel) goed dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht (Tabel 6.6). Slechts drie procent van de volwassenen vond dit (heel) slecht. Bijna de helft van de deelnemers vond het (heel) prettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht. Slechts zeven procent vond dit (heel) onprettig.

Drie op de tien volwassenen had er in de afgelopen maand bij stil gestaan dat zij niet te dik werden.

Tabel 6.6: Determinanten van een gezond gewicht bij volwassenen, percentages volwassenen (n = 2113) die het betreffende antwoord hebben gegeven

Determinant	Peilperiode 2010 *	Peilperiode 2011	Peilperiode 2012	Peilperiode 2013	Peilperiode 2014
Attitude – cognitief: In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) goed	74,8				
Niet goed/niet slecht	17,5				
(Heel) slecht	3,4				
Geen mening	4,3				
Attitude – affectief: In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media veel aandacht is voor een gezond gewicht?					
(Heel) prettig	48,1				
Niet prettig/niet onprettig	39,1				
(Heel) onprettig	7,1				
Geen mening	5,8				
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij dat u niet te dik wordt?					
Vaak	30,1				
Af en toe	30,5				
Zelden	16,7				
Nooit	21,6				
Weet niet	1,1				

\* Het betreft gegevens die vanaf mei 2010 verzameld zijn.

## 7 Discussie, conclusies en aanbevelingen

In dit rapport worden de resultaten beschreven van eerste meting, de zogenaamde nulmeting, van (determinanten van) beweeg- en eetgedragingen binnen een steekproef van de Nederlandse bevolking (4-11 jaar, 12-17 jaar en 18 jaar en ouder) ter evaluatie van de doelstellingen van Het Convenant.

### 7.1 Discussie

#### 7.1.1 *Beweeggedrag en determinanten van beweeggedrag*

De NNGB werd het minst gehaald door kinderen en jongeren, en de fitnorm werd het minst gehaald door volwassenen. Het percentage deelnemers dat voldeed aan de Combinorm (de NNGB en/of de fitnorm), lag tussen de 43% (4-11 jarigen) en 65% (volwassenen). Voor de jongste groep deelnemers (4-11 jaar) gold dat ruim eenderde op minder dan 5 dagen van de week naar school liep of fietste en/of niet dagelijks buiten speelde. Ruim een derde van de kinderen was sedentair, want zij besteedden volgens de ouders meer dan 2 uur per dag aan televisie kijken of computeren. Omdat er voor volwassenen vooralsnog geen richtlijnen voor sedentair gedrag beschikbaar zijn, kunnen wij niet vaststellen welk percentage van de volwassenen sedentair is. Wel gaven zij aan dat ze na werktijd dagelijks gemiddeld 4 uur zitten of liggen (slapen op bed niet meegerekend). Het lijkt er dus op dat ook bij volwassenen sprake is van sedentair gedrag, en dat een reductie hierin gewenst is, aangezien sedentair gedrag een aparte risicofactor is voor gezondheidsrisico's (Healy en Owen, 2010).

Aangrijpingspunten voor het stimuleren van beweeggedrag kunnen worden gevonden bij de determinanten van bewegen. Determinanten waarbij verbetering gewenst is, worden hierna besproken.

Ondanks dat weinig kinderen van 4-11 jaar volgens hun ouders voldeden aan de NNGB (16%), vond minder dan één op de vijf ouders het (heel) nodig voor hun kind om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet. Het is daarom belangrijk dat meer ouders bewust worden van de noodzaak dat hun kind meer gaat bewegen.

Slechts de helft van de 12-17-jarigen wist dat zij dagelijks minimaal 60 minuten moeten bewegen. Er is dus meer kennisoverdracht over de gewenste hoeveelheid beweging bij deze doelgroep nodig. Ondanks het gegeven dat kennisoverdracht over risico's voor de gezondheid van bepaald gedrag op zich niet automatisch tot gedragsverandering leidt, is deze kennis in combinatie met kennis over eigen risicogedrag en eigen vaardigheden wel een essentiële eerste stap in de richting van gedragsverandering (Lechner et al., 2007).

Opvallend is dat de helft of minder van de deelnemers uit alle leeftijdsgroepen het (heel) goed en (heel) prettig vond om meer te gaan bewegen. Om de gewenste gedragsverandering te bewerkstelligen, zal het nodig zijn de attitude ten aanzien van meer bewegen in positieve zin te beïnvloeden. Momenteel wordt bij campagnes en interventies te snel uitgegaan van dat mensen bewegen goed en prettig vinden, terwijl uit onze cijfers blijkt dat deze veronderstelling voor een grote groep mensen niet juist is. Het verdient dan ook aanbeveling na te gaan hoe het imago van bewegen in deze groep verbeterd kan worden.

Minder dan de helft van de deelnemers uit alle leeftijdsgroepen (en met name volwassenen) blijkt door mensen uit de omgeving positief beïnvloed te worden als het gaat om meer bewegen. Daarnaast blijkt dat bij volwassenen de eigeneffectiviteit ten aanzien van meer bewegen voor verbetering vatbaar is. Ook

op deze terreinen zijn gerichte interventies gewenst, te meer omdat de eigen effectiviteitsverwachting niet alleen indirect van invloed is op gedrag via gedragsintenties, maar ook direct van invloed is op de implementatie en het volhouden van gedragsverandering (Schaalma et al., 2007).

#### 7.1.2 *Eetgedrag en determinanten van eetgedrag*

Met uitzondering voor ontbijten, scoren deelnemers uit alle leeftijdsgroepen slechter op het halen van de richtlijnen voor eten dan voor bewegen. De meeste deelnemers voldeden aan de richtlijn voor ontbijten (>70%); het percentage dat aan de ontbijtnorm voldoet wordt lager naar gelang de leeftijd toeneemt. Daarentegen haalden weinig deelnemers – met name kinderen en jongeren – de normen voor groente en fruit (< 35%).

Om een gezonder eetpatroon te bevorderen, is een verandering in determinanten van een gezond eetpatroon noodzakelijk. De mogelijkheden voor verandering in deze determinanten worden hieronder beschreven.

Zoals we ook al bij het beweeggedrag zagen, vond slechts de helft of minder van de deelnemers uit alle leeftijdsgroepen het (heel) prettig om gezonder te eten. Opnieuw ligt hier een grote uitdaging om het aantal mensen dat het prettig vindt om gezonder te eten te vergroten. Hetzelfde geldt voor het bevorderen van positieve steun uit de sociale omgeving, want minder dan een kwart van de deelnemers rapporteerde zulke steun, terwijl deze wel erg belangrijk is om tot de gewenste gedragsverandering te komen.

Minder dan een kwart van de ouders van kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar vond het (heel) nodig voor hun kind om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet en maximaal de helft van de ouders had een positieve attitude ten aanzien van gezond eten van hun kind en/of rapporteerde een positieve invloed vanuit de directe sociale omgeving. Met name wat betreft steun om gezonder te eten gaf een laag percentage aan deze te ervaren (8%). Het is daarom uitermate belangrijk dat aandacht wordt gegeven aan het vergroten van de bewustwording bij ouders over de noodzaak van een gezonder eetpatroon van hun kind, het verbeteren van de attitude van veel ouders ten aanzien van een gezonder eetpatroon bij hun kind en het stimuleren van positieve impulsen vanuit de omgeving.

#### 7.1.3 *Determinanten van gezond gewicht*

Een ruime meerderheid van de deelnemers uit alle leeftijdsgroepen vond het (heel) goed dat er media aandacht is voor gezond gewicht, maar zij vonden deze aandacht in mindere mate (heel) prettig. Blijkbaar is er nog wel winst te behalen als het gaat om het vinden van een aansprekende manier van media aandacht waarbij de doelgroep zich prettig voelt. Hierbij dient men zich te realiseren dat de effecten van massamediale voorlichting meestal beperkt blijven tot kennisoverdracht, het stimuleren van een maatschappelijke discussie of het beïnvloeden van de sociale norm; het inzetten van de media is slechts beperkt geschikt om mensen tot gedragsverandering aan te zetten (Brug et al., 2002).

Minder dan eenderde van de jongeren en volwassenen had er in de afgelopen maand bij stilgestaan dat zij niet te dik werden. De vele (media) aandacht over dit onderwerp heeft er blijkbaar niet toe geleid dat mensen reflecteren op hun eigen situatie dienaangaande. Dit is opmerkelijk en verdient nadere analyse.

#### 7.1.4 *Activiteiten op scholen en in bedrijven*

Slechts de helft of minder van de jongeren en ouders van 4-11-jarige kinderen gaf aan dat de school waarop het kind zit activiteiten aanbiedt ter voorkoming of

vermindering van overgewicht bij leerlingen. Hierbij is onbekend of de school daadwerkelijk geen activiteiten aanbood, of dat deelnemers zich niet bewust waren van deze activiteiten. Het aanbod bleef volgens ouders van 4-11-jarige kinderen met name beperkt tot les over gezond eten en beleid over traktaties bij verjaardagen en de inhoud van de lunchtrommel, en volgens jongeren tot een gezond assortiment van de schoolkantine en les over bewegen. Scholen zouden gestimuleerd daarom moeten worden om het aanbod aan activiteiten verder te ontwikkelen en nadrukkelijker te promoten.

Een kwart van de werknemers gaf aan dat het bedrijf waarbij zij werken de werknemer stimuleert om meer te gaan bewegen. Ook hierbij is het natuurlijk de vraag of het bedrijf deelnemers daadwerkelijk geen stimuleringsactiviteiten aanbood, of dat deelnemers zich niet bewust waren van deze activiteiten. Eerder onderzoek onder werkgevers leverde een hoger percentage van bedrijven op dat bewegingsprogramma's aanbood (34%; Simons et al., 2011).

Ruim de helft van de werknemers die aangaven dat hun bedrijf activiteiten aanbood, deed zelf niet mee aan deze activiteiten. Dit zou te maken kunnen hebben met het feit dat de door bedrijven aangeboden activiteiten niet aansluiten bij voorkeuren van werknemers. Voor de toekomst ligt er dus een uitdaging voor zowel bedrijven (ontwikkelen dan wel uitbreiden van het aanbod) als voor werknemers (meer gebruik maken van aanbod). Voor aanbieders van bedrijfsbewegingsprogramma's lijkt er een aandachtspunt te liggen in het feit dat veel werknemers niet (goed) op de hoogte lijken van het aanbod. Mogelijk kan het nadrukkelijker promoten van de activiteiten, het verminderen van barrières bij werknemers om deze activiteiten te benutten en ook het nadrukkelijker ondersteunen van activiteiten door het management van het bedrijf, werknemers ertoe overhalen om ook in grotere getale gebruik te gaan maken van het aanbod.

## 7.2 Methodologische kanttekeningen

De resultaten uit dit rapport zijn gebaseerd op zelfrapportage. Zelfgerapporteerde gegevens komen niet altijd overeen met daadwerkelijk eet- en beweeggedrag, zij leiden vaak tot een overschatting van gezond gedrag (Schwarz, 1999). Dit betekent dat het beeld dat uit deze meting naar voren komt in werkelijkheid waarschijnlijk (nog) minder positief is. Echter, zelfgerapporteerde gegevens kunnen wel gebruikt worden voor het evalueren van ontwikkelingen in beweeg- en eetgedrag over de tijd en in die zin zijn de gepresenteerde cijfers dus zeker zinvol.

De cijfers in deze rapportage wijken enigszins (<15%) af van de landelijke cijfers over (determinanten van) bewegen die TNO jaarlijks uitbrengt (zie Trendrapport; Hildebrandt et al., 2010). Dit komt omdat de gegevens in het huidige rapport afkomstig zijn uit twee kwartalen per jaar, terwijl jaarlijks voor de beleidsevaluatie van het beweeggedrag in Nederland wordt gerapporteerd op basis van jaarcijfers (vier kwartalen). De keuze voor het rapporteren over twee kwartalen heeft te maken met de wens van Het Convenant de cijfers jaarlijks in het eerste kwartaal tijdens de Nationale Balans Top te presenteren. Niettemin vormen de gegevens van twee kwartalen een goede basis om een evaluatie van de doelen van Het Convenant uit te voeren.

De resultaten uit deze rapportage zijn gebaseerd op een dwarsdoorsnede onderzoek, waardoor er geen oorzaakgevolg relaties kunnen worden aangetoond tussen gedragsdeterminanten en gedrag.

Tenslotte geldt voor vervolgmetingen van deze rapportage de beperking dat positieve ontwikkelingen in beweeg- en eetgedrag over de tijd niet één op één toe

te schrijven zullen zijn aan activiteiten van Het Convenant, omdat ook andere (niet-gemeten) factoren van invloed kunnen zijn geweest.

### 7.3 Conclusies

De resultaten van zowel kinderen, jongeren als volwassenen in Nederland wat betreft bewegen en voeding laten sterk te wensen over. Grote groepen voldoen niet aan de minimale gezondheidskundige norm die voor bewegen en voeding gelden en lopen daarom op termijn onnodig grote gezondheidsrisico's.

Wat betreft bewegen werd de NNGB gehaald door 16% van de kinderen, 13% van de jongeren en 58% van de volwassenen. Aan de fitnorm voldeden 32% van de kinderen, 41% van de jongeren en 21% van de volwassenen. Daarnaast blijkt een derde van de kinderen sedentair gedrag te vertonen. Over het algemeen scoren deelnemers slechter op de richtlijnen voor eten dan die voor bewegen, met uitzondering voor ontbijten. Aan de ontbijtrichtlijn voldeden 94% van de kinderen, 84% van de jongeren en 74% van de volwassenen. De groente en fruitrichtlijnen werden gehaald door 8% en 19% van de kinderen, door 9% en 17% van de jongeren en door 33% en 34% van de volwassenen.

De determinanten van bewegen en eten bieden aangrijpingspunten om deze gedragingen positief te beïnvloeden, want ook hier blijkt de huidige situatie niet rooskleurig. Zowel bij beweeg- als eetgedrag heeft de helft of minder van de deelnemers een positieve attitude over deze gedragingen en ervaren weinig deelnemers een positieve invloed van mensen uit de omgeving. Daarnaast blijkt de NNGB nog onvoldoende bekend onder jongeren. Ten slotte is er op scholen en in bedrijven veel ruimte voor het (verder) ontwikkelen en onder de aandacht brengen van activiteiten ter promotie van beweeggedrag en preventie van overgewicht.

### 7.4 Aanbevelingen

#### 7.4.1 *Beweeggedrag en determinanten van beweeggedrag*

In het bewegingsstimuleringsbeleid is extra aandacht nodig voor het halen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen door kinderen en jongeren en het halen van de fitnorm door volwassenen. Met name 4-11-jarige kinderen kunnen meer gestimuleerd worden om vaker naar school te lopen of fietsen, om dagelijks buiten te spelen en om minder dan twee uur per dag televisie te kijken of te computeren. Ook is aandacht nodig voor het bewust maken van ouders van 4-11-jarige kinderen over de noodzaak van meer bewegen, voor de kennisoverdracht over de (gezondheidskundig) gewenste hoeveelheid beweging bij 12-17-jarige jongeren, en voor het vergroten van de positieve attitude over meer bewegen bij alle leeftijdsgroepen. Voornamelijk bij volwassenen is ook aandacht nodig voor het versterken van de positieve invloed van de sociale omgeving en voor het versterken van de eigeneffectiviteit ten aanzien van meer bewegen.

#### 7.4.2 *Eetgedrag en determinanten van eetgedrag*

Wat het eetgedrag betreft, is een focus gewenst op het stimuleren van het eten van voldoende groente en fruit, met name bij kinderen en jongeren. Toekomstig beleid en voorlichting kunnen zich hierbij richten op het versterken van een positief gevoel en de positieve steun van de sociale omgeving over gezond eten, en bij ouders van kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar op het vergroten van de bewustwording over de noodzaak van een gezonder eetpatroon van hun kind.

#### 7.4.3 *Determinanten van gezond gewicht*

Het is belangrijk te bewerkstelligen dat toekomstige media aandacht over gezond gewicht op een aansprekende manier aansluit bij de doelgroep, zodat de doelgroep zich er prettig bij voelt. Toekomstige voorlichting zou mensen meer kunnen stimuleren om regelmatig stil te staan bij een gezond gewicht. Echter, massamediale voorlichting is slechts beperkt geschikt om mensen tot gedragsverandering aan te zetten.

#### 7.4.4 *Activiteiten op scholen en in bedrijven*

Bij scholen liggen er nog veel mogelijkheden om het aanbod aan activiteiten ter voorkoming of vermindering van overgewicht bij leerlingen verder ontwikkelen. Veel meer bedrijven zouden activiteiten ten aanzien van meer bewegen kunnen aanbieden. Binnen bedrijven die al actief zijn, is aandacht nodig voor het optimaal onder de aandacht van hun personeel brengen van het aanbod en het zorgen voor een breed palet aan mogelijkheden, zodat werknemers keuzes kunnen maken die aansluiten bij hun eigen voorkeuren en mogelijkheden.

## 8 Literatuur

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS: Committee on Public Education (2001). Children, adolescents and television viewing. *Pediatrics*, 107:423-426.

BRUG J, VRIES H DE & VRIES N DE (2002). ICT in de voorlichting: GVO op maat. In J Jansen, AJ Schuit & F van der Lucht (red). *Tijd voor gezond gedrag. Bevordering van gezond gedrag bij specifieke groepen* (p.236-244). Bilthoven: RIVM.

CHORUS AMJ, GALINDO GARRE F, STUBBE JH, HOEKMAN R & SCHMIKLI S (2010). 'Mixed Mode Design' van de Monitor Ongevallen en Bewegingen in Nederland (OBiN): Steekproef- en methode-effect onderzocht. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

DEPARTMENT OF HEALTH AND AGING (2004). *Active kids are healthy kids: Australia's physical activity recommendations for 5-12 year olds*. Canberra, ACT: Commonwealth of Australia.

GEZONDHEIDSRAAD (2006). *Richtlijnen goede voeding 2006 – achtergronddocument*. Den Haag: Gezondheidsraad.

HASKELL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN, FRANKLIN BA, et al (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medical Science in Sports and Exercise*, 39(8):1423-34.

HEALY SN & OWEN N (2010). Sedentary behavior and biomarkers of cardiometabolic health risk in adolescents: An emerging scientific and public health issue. *Revista Espanola de Cardiologia*, 63:261-264.

HILDEBRANDT VH, CHORUS AMJ & STUBBE JH (2010). *Trendrapport Bewegingen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

KEMPER HGC, OOIJENDIJK WTM & STIGGELBOUT M (2000). Consensus over de Nederlandse norm gezond bewegen. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 78:180-183.

KREMERS SPJ, BRUIN GJ DE, VISSCHER TL, MECHELEN W VAN, VRIES NK DE & BRUG J (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: a dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:9.

LECHNER L, KREMERS S, MEERTENS R & VRIES H DE (2007). Determinanten van gedrag. In J Brug, P van Assema & L Lechner (red), *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak* (p. 75-106). Assen: Van Gorcum.

RENNIE KL, JOHNSON L & JEBB SA (2005). Behavioral determinants of obesity. *Best Practices & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19(3):343-358.

SCHAALMA H, KOK G, MEERTENS R & BRUG J (2007). Theorieën en methodieken van verandering. In J Brug, P van Assema & L Lechner (red), *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak* (p. 123-150). Assen: Van Gorcum.

SCHWARZ N (1999). Self-reports: How the questions shape the answers. *American Psychologist*, 54:93-105.

SIMONS M, BERNAARDS CM & HILDEBRANDT VH (2011). Minder bedrijven organiseren bewegingsprogramma's. *Preventie*, 5(Februari):10-11.

VOEDINGSCENTRUM (2010a). Verkregen via <http://www.voedingscentrum.nl/home.htm> (8 november 2010).

VOEDINGSCENTRUM (2010b). *Gezond de basisschool door: Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-12 jaar*. Den Haag: Voedingscentrum.

VRIES SI DE, BAKKER I, OVERBEEK K VAN, BOER ND & HOPMAN-ROCK M (2005). *Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. TNO-rapport KvL/B&G 2005.179.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2004). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation*. Geneve: WHO.

## A Bestaande vragenlijst 4-11 jaar

### SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

#### GESLACHT / Q56

Geslacht kind

1. man
2. vrouw

#### LEEFTIJD / Q55

Leeftijd kind

#### HHGR

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, uzelf meegerekend?

#### Q553 / P3

Wat is de hoogst genoten opleiding van de kostwinner?

Opleidingen waar de kostwinner nog mee bezig is tellen ook mee

1. WO (Universiteit, TU, TH, post-HBO)
2. HBO (HTS, HEAO, Sociale Academie e.d.)
3. HAVO/VWO (gymnasium, HBS, MMS)
4. MBO (MTS, MEAO, Politieschool, Verpleegstersopleiding e.d.)
5. LBO/VMBO/MAVO (MULO, ULO, opleidingen leerlingwezen)
6. Basisonderwijs/Geen onderwijs
7. geen antwoord

#### Q556 / P6

In welk land is uw kind geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

#### Q557 / P7

In welk land is de moeder van uw kind geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

Q558 / P8

En in welk land is de vader van uw kind geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

#### **ATTITUDE: BEWEGEN**

Q5051 / BWB22

In welke mate vindt u het goed of slecht voor uw kind om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5052 / BWB23

In welke mate denkt u dat uw kind het prettig of onprettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

#### **EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN**

Q5053 / BWB24

In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: BEWEGEN**

Q5054 / BWB25

Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes.

In welke mate bewegen die kinderen over het algemeen?

1. heel veel
2. veel
3. niet veel en niet weinig
4. weinig
5. zeer weinig
6. weet niet

Q5055 / BWB26

Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**GEDRAG: BEWEGEN**

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

Q5001 / BWA1A

En hoeveel dagen per week heeft uw kind in de zomer ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan vult u 0 in.

Q5002 / BWA2A

En hoeveel dagen per week heeft uw kind in de winter ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

**GEDRAG: SPORTEN**

Q562 / BWA3A

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd.

Hoe vaak per week beoefent uw kind in zijn/haar vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

Q563 / BWA4A

Hoe vaak per week beoefent uw kind in zijn/haar vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

#### **GEDRAG: SCHOOLGYM**

Q431 / SPA8

Hoeveel uur schoolgymnastiek heeft uw kind in de week?

#### **GEDRAG: LOPEN EN FIETSEN NAAR SCHOOL**

Q5101 / BWB38

Hoeveel dagen per week gaat uw kind lopend of zelf fietsend naar school?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q5103
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. mijn kind is afgelopen week niet naar school geweest  Q5104

#### **GEDRAG: LIDMAATSCHAP SPORTVERENIGING**

Q5104 / BWB41

Is uw kind lid van een (of meerdere) sportvereniging (en)?

1. Ja
2. nee

#### **GEDRAG: BUITEN SPELEN**

Q5111 / BWB48

Hoeveel dagen per week speelt uw kind buiten (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q529
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week
9. mijn kind heeft afgelopen week niet buiten gespeeld, maar doet dat in een normale week wel  Q529

**GEDRAG: TV KIJKEN EN COMPUTEREN (SEDENTAIR)**

Q5107 / BWB44

Hoeveel dagen per week kijkt uw kind TV/Video/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q5109
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

Q5108 / BWB45

Hoe lang per dag kijkt uw kind TV/Video/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. korter dan een half uur per dag
2. een half uur tot 1 uur per dag
3. 1 tot 2 uur per dag
4. 2 tot 3 uur per dag
5. 3 uur per dag of langer

Q5109 / BWB46

Hoeveel dagen per week zit uw kind achter de computer, Internet of gameboy (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. nooit of minder dan 1 dag per week  Q5111
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

Q5110 / BWB47

Hoe lang per dag zit uw kind meestal achter de computer of internet (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. korter dan een half uur per dag
2. een half uur tot 1 uur per dag
3. 1 tot 2 uur per dag
4. 2 tot 3 uur per dag
5. 3 uur per dag of langer

**ATTITUDE: GEZOND ETEN**

Q5061 / BWB27

In welke mate vindt uw kind het goed of slecht om er op te letten dat hij/zij gezond eet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5062 / BWB28

In welke mate vindt uw kind het prettig of onprettig om gezonder te eten dan hij/zij nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN**

Q5063 / BWB29

In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als hij/zij dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN**

Q5064 / BWB30

Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld, klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes.

In welke mate eten die kinderen over het algemeen gezond?

1. heel gezond
2. gezond
3. niet gezond, niet ongezond
4. ongezond
5. heel ongezond
6. weet niet

Q5065 / BWB31

Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om gezond te eten?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**GEDRAG: SLAAP**

Q5074 / BWB35

Wilt u schatten hoeveel uur uw kind op een gemiddelde nacht in bed ligt (ongeacht of hij/zij slaapt of niet)?

## B Aanvullende vragen 4-11 jaar

### GEDRAG: GEZOND ETEN

#### MGG3

Hoeveel dagen per week ontbijt uw kind?

1. (Bijna) nooit
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG4

Hoeveel dagen per week eet uw kind fruit?

1. (Bijna) nooit INDIEN MMG4 =1  MGG6
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG5

Op de dagen dat uw kind fruit eet, hoeveel porties eet het dan meestal per dag?

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.

1. 1/2 portie per dag (bijvoorbeeld één mandarijn of een halve appel)
2. 1 portie per dag
3. 1 1/2 portie per dag
4. 2 porties per dag
5. 2 1/2 portie per dag
6. 3 of meer porties per dag

#### MGG6

Hoeveel dagen per week eet uw kind groente?

1. (Bijna) nooit INDIEN MGG6 =1  MGG16
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

**MGG7**

Op de dagen dat uw kind groente eet, hoeveel opscheplepels zijn dat dan gewoonlijk?

1. Minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. Meer dan 3 opscheplepels

**ACTIVITEITEN VOOR GEZOND GEWICHT OP SCHOOL****MGG16**

Helpt de school waarop uw kind zit uw kind om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. Nee INDIEN MGG16 = 2  MGG18

**MGG17**

Op welke wijze?

Meer dan 1 antwoord mogelijk.

1. er is beleid voor traktaties bij verjaardagen
2. er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen
3. de schoolkantine heeft een gezond assortiment
4. er staan op school geen snoep- of frisdrankautomaten
5. er worden naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden
6. mijn kind krijgt les over gezond eten
7. mijn kind krijgt les over bewegen
8. mijn kind krijgt les over gezond gewicht
9. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten
10. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen
11. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht
12. anders, namelijk.....

**ROL VAN DE OUDERS: ETEN EN BEWEGEN****MGG18**

In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. heel nodig
2. nodig
3. niet nodig en niet onnodig
4. onnodig INDIEN MGG18 = 4, 5, of 6  MGG19
5. zeer onnodig INDIEN MGG18 = 4, 5, of 6  MGG19
6. geen mening INDIEN MGG18 = 4, 5, of 6  MGG19

**MGG1**

Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

**MGG19**

In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om gezonder te gaan eten dan hij/zij nu doet?

1. heel nodig
2. nodig
3. niet nodig en niet onnodig
4. onnodig INDIEN MGG19 = 4, 5, of 6  MGG14
5. zeer onnodig INDIEN MGG19 = 4, 5, of 6  MGG14
6. geen mening INDIEN MGG19 = 4, 5, of 6  MGG14

**MGG2**

Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij gezonder moet eten dan hij/zij nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

**ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA****MGG14**

In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

MGG15

In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht bij kinderen?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

## C Bestaande vragenlijst 12-17 jaar

### SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

#### GESLACHT / Q56

Geslacht Respondent

1. man
2. vrouw

#### LEEFTIJD / Q55

Leeftijd Respondent

#### HHGR /Q47

Uit hoeveel personen bestaat je huishouden, jezelf meegerekend?

#### Q571 / P12

En wat is je hoogst genoten schoolopleiding?

Opleidingen waar je nog mee bezig bent tellen ook mee

1. WO (Universiteit, TU, TH, post-HBO)
2. HBO (HTS, HEAO, Sociale Academie e.d.)
3. HAVO/VWO (gymnasium, HBS, MMS)
4. MBO (MTS, MEAO, Politieschool, Verpleegstersopleiding e.d.)
5. LBO/VMBO/MAVO (MULO, ULO, opleidingen leerlingwezen)
6. Basisonderwijs/Geen onderwijs
7. geen antwoord

#### Q556 / P6

In welk land ben jij geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

In welk land is je moeder geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

En in welk land is je vader geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

**<< mede op basis van de antwoorden op onderstaande twee vragen vindt routing door de rest van de vragenlijst plaats >>**

Q450 / W01

Dan nu iets anders. Heb je op dit moment betaald werk?

1. ja → Q454
2. nee

Q451 / W02

Ben je dan:

1. huisvrouw of huisman
2. scholier of student
3. op wachtgeld, met de VUT of met pensioen
4. werkloos
5. arbeidsongeschikt
6. geen antwoord

#### **KENNIS OVER DE NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN**

Q574 / BWB20

Hoeveel minuten denk je dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?

#### **ATTITUDE: BEWEGEN**

Q5051 / BWB22

In welke mate vind je het goed of slecht om méér te gaan bewegen dan je nu doet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5052 / BWB23

In welke mate vind je het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan je nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN**

Q5053 /BWB24

In welke mate denk je dat het jou goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als je dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: BEWEGEN**

Q5054 / BWB25

Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?

1. heel veel
2. veel
3. niet veel en niet weinig
4. weinig
5. zeer weinig
6. weet niet

Q5055 / BWB26

Stimuleren die mensen je veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE BEWEGEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heb je de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

J. dat ik voldoende beweging krijg

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR BEWEGEN IN HET BEDRIJF**

Q5024 / BWA7

Stimuleert het bedrijf waarbij je werkt dat je meer gaat bewegen op het werk of daarbuiten?

1. Ja
2. nee → Q507

## Q5025 / BWA8

Op welke wijze?

Je kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van je werk of de inrichting van uw werkplek, waardoor je meer kunt bewegen
9. nog anders, namelijk:

## Q5026 / BWA9

En aan welke activiteiten doe je zelf mee?

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van je werk of de inrichting van je werkplek waardoor je meer kunt bewegen
9. nog anders, namelijk:

**GEDRAG: BEWEGEN**

## Q501 / BWA1

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

Hoeveel dagen per week heb jij in de zomer ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan vul je 0 in.

## Q5001 / BWA1A

En hoeveel dagen per week heb jij in de zomer tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan vul je 0 in.

## Q5002 / BWA2A

En hoeveel dagen per week heb jij in de winter tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

**GEDRAG: SPORTEN**

Q562 / BWA3A

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd. Hoe vaak per week beoefen jij in je vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

Q563 / BWA4A

Hoe vaak per week beoefen jij in je vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

**GEDRAG: SCHOOLGYM**

&lt;&lt; alleen voor schoolgaande kinderen &gt;&gt;

Q431 / SPA8

Hoeveel uur schoolgymnastiek heb je in de week?

**SEDENTAIR GEDRAG**

Q5071 / BWB32

Wilt u schatten hoeveel uur je op een gemiddelde werk/schooldag (overdag) zit op het werk/school inclusief, inclusief woon/werk woon/school verkeer?

Q5072 / BWB33

Wilt u schatten hoeveel uur je op een gemiddelde werk/schooldag zit/licht na werk/schooltijd inclusief de avond, exclusief slaaptijd?

Q5073 / BWB34

Wilt u schatten hoeveel uur je op een gemiddelde vrije dag zit/licht, exclusief slapen (vakantie- en feestdagen buiten beschouwing laten)?

**ATTITUDE: GEZOND ETEN**

Q5061 / BWB27

In welke mate vind jij het goed of slecht om er op te letten dat je gezond eet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5062 / BWB28

In welke mate vind jij het prettig of onprettig om gezonder te eten dan je nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN**

Q5063 /BWB29

In welke mate denk jij dat het je goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als je dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN**

Q5064 / BWB30

Denk eens aan de mensen waar jij veel mee omgaat, bijvoorbeeld je partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?

1. heel gezond
2. gezond
3. niet gezond, niet ongezond
4. ongezond
5. heel ongezond
6. weet niet

Q5065 / BWB31

Stimuleren die mensen jou veel, een beetje of niet om gezond te eten?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**AGENDASETING/RISCOPERCEPTIE GEZOND ETEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

1. gezonde voeding

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**GEDRAG: SLAAP**

Q5074 / BWB35

Wilt u schatten hoeveel uur jij op een gemiddelde nacht in bed ligt (ongeacht of je slaapt of niet)?

**AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE gezond gewicht**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heb jij de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

F. dat ik te dik word

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT IN HET BEDRIJF<sup>7</sup>**

Q5027

Helpt het bedrijf waarbij je werkt jou om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. nee → Q507

Q5028 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. voorlichting en advies door een deskundige
2. mogelijkheid om een health check te doen
3. gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
4. mogelijkheid een (afslank-)cursus of training te volgen
5. stimulering van meer bewegen op het werk of in de vrije tijd
6. aanpassing van werkplek of werkmaterialen zodat ook dikkere medewerkers goed kunnen werken
7. te dikke medewerkers worden hierop aangesproken
8. te dikke personen worden bij sollicitatie afgewezen
9. nog anders, namelijk:

Q5029/BWA9

Aan welke activiteiten doe je zelf mee?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. ik heb voorlichting en advies gekregen van een deskundige
2. ik heb een health check gedaan
3. ik maak gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
4. ik heb een (afslank-)cursus of training gevolgd
5. ik ben meer gaan bewegen op het werk of in de vrije tijd
6. mijn werkplek of werkmaterialen zijn aangepast zodat ook dikke medewerkers goed kunnen werken
7. ik spreek dikkere medewerkers hierop aan
8. ik ken dikke personen die bij een sollicitatie zijn afgewezen
9. nog anders, namelijk:
10. ik doe niet mee

---

<sup>7</sup> Deze vragen zijn t/m 2009 alleen gesteld in de webenquête; zij maakten geen deel uit van het telefonische interview.

## D Aanvullende vragen 12-17 jaar

### ROL VAN DE OUDERS: ETEN EN BEWEGEN

#### MGG1

Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je meer moet bewegen dan je nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

#### MGG2

Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je gezonder moet eten dan je nu doet?

1. meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. geen enkele keer

### GEDRAG: GEZOND ETEN

#### MGG3

Hoeveel dagen per week eet je een ontbijt?

1. (Bijna) nooit
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

#### MGG4

Hoeveel dagen per week eet je fruit?

*Bijvoorbeeld appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen, etc.*

1. (Bijna) nooit INDIEN MGG4 = 1 → MGG5
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

## MGG5

Op de dagen dat je fruit eet, hoeveel porties eet je dan meestal per dag?

*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.*

1. 1/2 portie per dag (bijvoorbeeld één mandarijn of een halve appel)
2. 1 portie per dag
3. 1 1/2 portie per dag
4. 2 porties per dag
5. 2 1/2 portie per dag
6. 3 of meer porties per dag

## MGG6

Hoeveel dagen per week eet je groente?

1. (Bijna) nooit INDIEN MGG6 = 1 → MGG14
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. Elke dag

## MGG7

Op de dagen dat je groente eet, hoeveel opscheplepels zijn dat dan gewoonlijk?

1. Minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. Meer dan 3 opscheplepels

**ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA**

## MGG14

In welke mate vind jij het goed of slecht dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

## MGG15

In welke mate vind jij het prettig of onprettig dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

INDIEN SCHOLIER OF STUDENT → MGG16, ANDERS EINDE

### ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT OP SCHOOL

MGG16

Helpt de school/onderwijsstelling waarop jij zit jou om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. Nee INDIEN MGG16 = 1 → MGG17, ANDERS EINDE

MGG17

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. er is beleid voor traktaties bij verjaardagen
2. er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen
3. de kantine van onze school/onderwijsinstelling heeft een gezond assortiment
4. er staan op onze school/onderwijsinstelling geen snoep- of frisdrankautomaten
5. er worden op onze school/onderwijsinstelling naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden
6. ik krijg les over gezond eten
7. ik krijg voorlichting over gezond eten
8. ik krijg les over bewegen
9. ik krijg voorlichting over bewegen
10. ik krijg les over gezond gewicht
11. ik krijg voorlichting over gezond gewicht
12. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten
13. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen
14. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht
15. anders, namelijk.....

## E Bestaande vragen volwassenen

### SOCIAAL-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

#### GESLACHT / Q56

Geslacht Respondent

1. man
2. vrouw

#### LEEFTIJD / Q55

Leeftijd Respondent

#### HHGR /Q47

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, uzelf meegerekend?

#### Q571 / P12

En wat is uw hoogst genoten schoolopleiding?

Opleidingen waar u nog mee bezig bent tellen ook mee

1. WO (Universiteit, TU, TH, post-HBO)
2. HBO (HTS, HEAO, Sociale Academie e.d.)
3. HAVO/VWO (gymnasium, HBS, MMS)
4. MBO (MTS, MEAO, Politieschool, Verpleegstersopleiding e.d.)
5. LBO/VMBO/MAVO (MULO, ULO, opleidingen leerlingwezen)
6. Basisonderwijs/Geen onderwijs
7. geen antwoord

#### Q556 / P6

In welk land bent u geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

In welk land is uw moeder geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

En in welk land is uw vader geboren?

1. Nederland
2. Turkije
3. Marokko
4. Suriname
7. België
8. Duitsland
9. Indonesië (Nederlands-Indië)
5. anders, nl.:
6. geen antwoord

**<< mede op basis van de antwoorden op onderstaande twee vragen vindt routing door de rest van de vragenlijst plaats >>**

Q450 / W01

Dan nu iets anders. Heeft u op dit moment betaald werk?

1. ja → Q454
2. nee

Q451 / W02

Bent u dan:

1. huisvrouw of huisman
2. scholier of student
3. op wachtgeld, met de VUT of met pensioen
4. werkloos
5. arbeidsongeschikt
6. geen antwoord

#### **KENNIS OVER DE NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN**

Q574 / BWB20

Hoeveel minuten denkt u dat u gemiddeld per dag moet bewegen voor uw gezondheid?

#### **ATTITUDE: BEWEGEN**

Q5051 / BWB22

In welke mate vindt u het goed of slecht om méér te gaan bewegen dan u nu doet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5052 / BWB23

In welke mate vindt u het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan u nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: BEWEGEN**

Q5053 /BWB24

In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als u dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: BEWEGEN**

Q5054 / BWB25

Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?

1. heel veel
2. veel
3. niet veel en niet weinig
4. weinig
5. zeer weinig
6. weet niet

Q5055 / BWB26

Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**AGENDASETTING/RISCOPEPERCEPTIE BEWEGEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

J. dat ik voldoende beweging krijg

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR BEWEGEN IN HET BEDRIJF**

Q5024 / BWA7

Stimuleert het bedrijf waarbij u werkt dat u meer gaat bewegen op het werk of daarbuiten?

1. Ja
2. nee → Q507

## Q5025 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek, waardoor u meer kunt bewegen
9. nog anders, namelijk:

## Q5026 / BWA9

En aan welke activiteiten doet u zelf mee?

1. bedrijfsfitness op het bedrijf zelf
2. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in de kosten van fitness buiten het bedrijf
3. (gedeeltelijke) tegemoetkoming in het lidmaatschap van een sportvereniging
4. acties rond fietsen naar het werk
5. acties rond lunchwandelen
6. deelname bedrijfscompetities (bijvoorbeeld tafeltennis, voetbal)
7. deelname sporttoernooien en sportevenementen (tennis, golf, voetbal, hardlopen e.d.)
8. veranderingen in de organisatie van uw werk of de inrichting van uw werkplek waardoor u meer kunt bewegen
9. nog anders, namelijk:

**GEDRAG: BEWEGEN**

## Q501 / BWA1

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk of op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

Hoeveel dagen per week heeft u in de zomer ten minste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan vult u 0 in.

## Q502 / BWA2

En hoeveel dagen per week heeft u in de winter tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

**GEDRAG: SPORTEN**

## Q562 / BWA3A

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd.

Hoe vaak per week beoefent u in uw vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken?

Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

Q563 / BWA4A

Hoe vaak per week beoefent u in uw vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt.

Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

#### **SEDENTAIR GEDRAG**

Q5071 / BWB32

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werk/schooldag (overdag) zit op het werk/school inclusief, inclusief woon/werk woon/school verkeer?

Q5072 / BWB33

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde werk/schooldag zit/licht na werk/schooltijd inclusief de avond, exclusief slaaptijd?

Q5073 / BWB34

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde vrije dag zit/licht, exclusief slapen (vakantie- en feestdagen buiten beschouwing laten)?

#### **ATTITUDE: GEZOND ETEN**

Q5061 / BWB27

In welke mate vindt u het goed of slecht om er op te letten dat u gezond eet?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

Q5062 / BWB28

In welke mate vindt u het prettig of onprettig om gezonder te eten dan u nu doet?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

#### **EIGEN EFFECTIVITEITSVERWACHTING: GEZOND ETEN**

Q5063 / BWB29

In welke mate denkt u dat het u goed of slecht zou lukken om gezonder te gaan eten als u dat echt zou willen?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

**SOCIALE INVLOED: GEZOND ETEN**

Q5064 / BWB30

Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's.

In welke mate eten die mensen over het algemeen gezond?

1. heel gezond
2. gezond
3. niet gezond, niet ongezond
4. ongezond
5. heel ongezond
6. weet niet

Q5065 / BWB31

Stimuleren die mensen u veel, een beetje of niet om gezond te eten?

1. veel
2. een beetje
3. niet
4. geen antwoord

**AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE GEZOND ETEN**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

I. gezonde voeding

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**GEDRAG: SLAAP**

Q5074 / BWB35

Wilt u schatten hoeveel uur u op een gemiddelde nacht in bed ligt (ongeacht of u slaapt of niet)?

**AGENDASETING/RISCOPEPERCEPTIE gezond gewicht**

Q661 / VLGHD1

Hoe vaak heeft u de afgelopen maand stilgestaan bij de volgende onderwerpen?

F. dat ik te dik word

1. Vaak
2. Af en toe
3. Zelden
4. Nooit
5. Weet niet

**<< als Q450 / W01 = 'ja': >> ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT IN HET BEDRIJF<sup>8</sup>**

Q5027

Helpt het bedrijf waarbij u werkt u om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. nee → Q507

Q5028 / BWA8

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

10. voorlichting en advies door een deskundige
11. mogelijkheid om een health check te doen
12. gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
13. mogelijkheid een (afslank-)cursus of training te volgen
14. stimulering van meer bewegen op het werk of in de vrije tijd
15. aanpassing van werkplek of werkmaterialen zodat ook dikkere medewerkers goed kunnen werken
16. te dikke medewerkers worden hierop aangesproken
17. te dikke personen worden bij sollicitatie afgewezen
18. nog anders, namelijk:

Q5029/BWA9

Aan welke activiteiten doet u zelf mee?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

11. ik heb voorlichting en advies gekregen van een deskundige
12. ik heb een health check gedaan
13. ik maak gezonde keuzes in het bedrijfsrestaurant of de kantine
14. ik heb een (afslank-)cursus of training gevolgd
15. ik ben meer gaan bewegen op het werk of in de vrije tijd
16. mijn werkplek of werkmaterialen zijn aangepast zodat ook dikke medewerkers goed kunnen werken
17. ik spreek dikkere medewerkers hierop aan
18. ik ken dikke personen die bij een sollicitatie zijn afgewezen
19. nog anders, namelijk:
20. ik doe niet mee

---

<sup>8</sup> Deze vragen zijn tm 2009 alleen gesteld in de webenquête; zij maakten geen deel uit van het telefonische interview.

## F Aanvullende vragen volwassenen

### GEDRAG: GEZOND ETEN

#### MGG8

Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk gekookte of gebakken groenten, sla of rauwkost?

*Groenten in eenpansgerechten (zoals stampotten) tellen ook mee, maar een blaadje sla op bijvoorbeeld een broodje gezond telt niet mee.*

#### MGG8-1

Gekookte / gebakken groenten

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG9-1
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

#### MMG8-2

Sla / rauwkost

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG9-2
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

#### MGG9

Op de dagen dat u groenten, sla of rauwkost eet, hoeveel opscheplepels eet u dan gewoonlijk?

*Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.*

#### MGG9-1

Gekookte / gebakken groenten

1. minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. 4 opscheplepels
6. 5 opscheplepels
7. meer dan 5 opscheplepels

## MGG9-2

Sla / rauwkost

1. minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opschelepels
4. 3 opschelepels
5. 4 opschelepels
6. 5 opschelepels
7. meer dan 5 opschelepels

## MGG10

Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk fruit of drinkt u gewoonlijk vruchtensap?

## MGG10-1

Fruit

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG11
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

## MMG8-2

Vruchtensap

1. minder dan 1 dag per week → SKIP MGG12
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

## MGG11

Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan?

*1 stuk fruit is bijvoorbeeld een middelgrote appel of 2 mandarijntjes. Bij klein fruit, zoals kersen, kunt u een handje vol voor 1 stuk tellen.*

1. 1 stuk fruit
2. 2 stuks fruit
3. 3 stuks fruit
4. 4 stuks fruit
5. 5 stuks fruit
6. meer dan 5 stuks fruit

## MGG12

Op de dagen dat u vruchtensap drinkt, hoeveel glazen vruchtensap (vers geperst of uit pak) drinkt u dan?

1. 1 glas vruchtensap
2. 2 glazen vruchtensap
3. 3 glazen vruchtensap
4. 4 glazen vruchtensap
5. 5 glazen vruchtensap
6. meer dan 5 glazen vruchtensap

## MGG13

Hoeveel dagen in de week gebruikt u gewoonlijk een ontbijt?

*Drinkontbijt, ontbijtreep, muesli en dergelijke telt ook als ontbijt.*

1. minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week

**ATTITUDE: GEZOND GEWICHT OP DE MAATSCHAPPELIJKE AGENDA**

## MGG14

In welke mate vindt u het goed of slecht dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel goed
2. goed
3. niet goed en niet slecht
4. slecht
5. zeer slecht
6. geen mening

## MGG15

In welke mate vindt u het prettig of onprettig dat er in de media (kranten, tijdschriften, radio, televisie, etc) veel aandacht is voor een gezond gewicht?

1. heel prettig
2. prettig
3. niet prettig en niet onprettig
4. onprettig
5. zeer onprettig
6. geen mening

**INDIEN SCHOLIER OF STUDENT → MGG16, ANDERS EINDE**

**ACTIVITEITEN VOOR PREVENTIE VAN OVERGEWICHT OP SCHOOL**

## MGG16

Helpt de school/onderwijsinstelling waarop jij zit jou om overgewicht te voorkomen of te verminderen?

1. Ja
2. Nee INDIEN MGG16 = 1 → MGG17, ANDERS EINDE

## MGG17

Op welke wijze?

U kunt meer dan 1 antwoord aanklikken

1. er is beleid voor traktaties bij verjaardagen
2. er is beleid over wat kinderen in de lunchtrommel mogen meenemen
3. de kantine van onze school/onderwijsinstelling heeft een gezond assortiment
4. er staan op onze school/onderwijsinstelling geen snoep- of frisdrankautomaten
5. er worden op onze school/onderwijsinstelling naschoolse sport- en beweegactiviteiten aangeboden
6. ik krijg les over gezond eten
7. ik krijg voorlichting over gezond eten
8. ik krijg les over bewegen
9. ik krijg voorlichting over bewegen
10. ik krijg les over gezond gewicht
11. ik krijg voorlichting over gezond gewicht
12. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond eten
13. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan bewegen
14. op ouderavonden wordt aandacht besteed aan gezond gewicht
15. anders, namelijk....