

Aegon Breakfast Club

Evaluatie van een pilot in de Haagse Schilderswijk



Aegon Breakfast Club
*Evaluatie van een pilot in
de Haagse Schilderswijk*



Inhoudsopgave

Samenvatting	5
Inleiding	5
Methode	5
Resultaten	5
Aanbevelingen	6
Inleiding	7
Haagse pilot The Breakfast Club	7
Doelen Breakfast Club	8
Doel onderzoek	8
Methode	9
Focusgroepgesprekken met studenten	9
Interviews met betrokken professionals	9
Observaties tijdens de pilot	9
Studenten vragen gezinsleden	9
Vragenlijst ouders	10
Analyse	10
Resultaten: Deelnemende gezinnen	11
Kenmerken van de tien gezinnen	11
Redenen om aan pilot mee te doen	11
Proces	12
Tijdsinvestering professionals	12
Studenten	12
Verschillende studenten in één gezin	12
Opleiding studenten	12
Niveau studenten	13
Meerwaarde voor studenten	14
Tijdsduur/intensiteit project	14
Boodschappen doen	15
Wie doet de boodschappen?	15
Waar worden de boodschappen gedaan?	15
Boodschappen van te voren brengen?	15
Materialen van het project	16
Locatie/opzet project	16
Tevredenheid projectorganisatie / ondersteuning	17
Enthousiasme over project	17
Resultaten: Kennis	19
Belang van ontbijt	19
Welke producten horen in een gezond ontbijt	19
Ouderbijeenkomsten	20
Conclusie kennis	21

Resultaten: Ontbijtgedrag	22
Aantal dagen per week ontbijten	22
Wie verzorgt het ontbijt?	22
Redenen om wel of niet te ontbijten	23
Tijd voor ontbijten	23
Tanden poetsen voor het ontbijt	24
Samenstelling ontbijt	24
Locatie ontbijt	25
Individuele doelen	25
Ontbijten	26
Gezonder ontbijt	26
Overig	26
Vaders	27
Conclusie ontbijtgedrag	27
Resultaten: Van plan zijn te blijven ontbijten	29
Van plan zijn te blijven ontbijten	29
Ervaren effecten van ontbijten	29
Conclusie Van plan zijn te blijven ontbijten	30
Conclusies en aanbevelingen	31
Kader Effecten en resultaten Welzijn	33
Bijlage 1. Itemlijst interviews procesevaluatie	35
Bijlage 2. Observatie ontbijt (begin project)	36
Bijlage 3. Vragenlijst voormeting (begin pilot)	38
Bijlage 4. Vragenlijst nameting (eind pilot)	40
Bijlage 5. Vragenlijst eindmeting	45

Samenvatting

Inleiding

Om (gezond) ontbijten te stimuleren bij een aantal gezinnen in de Schilderswijk is gestart met de pilot van de Breakfast Club. Dit op initiatief en met financiering van Aegon, op basis van positieve ervaringen met de Breakfast Club in Edinburgh (Schotland). Via een basisschool zijn tien gezinnen geworven. Deze gezinnen hebben vanaf maart tot en met eind juni deelgenomen aan de pilot. Waarbij studenten twee keer per week de ingrediënten brachten voor ontbijt op de vijf doordeweekse dagen, en bij voorkeur ook mee ontbeten.

Methode

Voor inzicht in knelpunten en verbeterpunten van de pilot, alsook voor het evalueren van de doelen van de pilot, zijn verschillende onderzoeksmethodieken gebruikt. Met de studenten zijn focusgroepbijeenkomsten gehouden, en met betrokken professionals interviews, om knelpunten en verbeterpunten te identificeren. De studenten observeerden tijdens hun bezoek aan de gezinnen en vulden een observatieformulier in, op basis waarvan zij ook individuele doelen vaststelden voor de gezinsleden. De studenten vroegen tijdens de pilot aan de gezinsleden hoe vaak zij ontbeten op de andere doordeweekse dagen. Zij konden doorvragen, bijvoorbeeld over hoe dat ging, om inzicht te krijgen in eventuele sociaal-wenselijkheid van de antwoorden. Van elk gezin is drie keer een vragenlijst afgenomen bij een ouder, meestal de moeder. De vragenlijst ging over kennis, intentie, ontbijtgedrag, alsook verbeterpunten. Afname vond plaats aan het begin en het eind van de pilot, en vier maanden na afloop van de pilot.

Resultaten

Het grootste knelpunt voor betrokken professionals is de grotere tijdsinvestering dan verwacht. Andere knelpunten waren het aantal studenten per gezin (bij voorkeur één per gezin) en de opleiding van de studenten (voeding of juist pedagogisch/maatschappelijk). Andere punten betroffen de tijdsduur/intensiteit van het project (is vijftien weken lang genoeg?), het boodschappen doen (wie, waar?), de materialen van het project (beperkte effectiviteit stickers) en de locatie/opzet van het project (thuis of andere locatie). Over het algemeen waren de betrokken professionals en geïnterviewde ouders erg tevreden over de pilot.

De kennis over het belang van ontbijten was aan het begin, aan het eind en vier maanden na de pilot hoog, hierdoor was er geen toename in de kennis. Dat het ontbijt ook van belang is voor het opstarten van de stofwisseling is bij weinig geïnterviewde ouders bekend. Van een aantal producten weten de ouders welke varianten gezond zijn (graanproducten, melk/yoghurt). Echter ook van ongezonde producten wordt door een deel van de deelnemers gedacht dat deze gezond zijn (volvette kaas, koffie/thee met suiker, koek).

Volgens de geïnterviewde ouders ontbeten zij en hun kinderen aan het eind van de pilot alle doordeweekse dagen, volgens de studenten gold dit voor bijna alle gezinnen. Maanden na de pilot werd volgens de geïnterviewde ouders in zeven gezinnen door ouders en hun kinderen tenminste vijf dagen per week ontbeten. In drie van deze zeven gezinnen was de vader tijdens het ontbijt aanwezig, één van hen ontbeet niet mee. De basis van een gezond ontbijt bestaat uit graanproducten. De ontbijtende gezinnen voldoen hieraan. Ook zuivel en fruit wordt in (bijna) alle gezinnen bij het ontbijt gebruikt. De gekozen varianten zijn niet altijd gezond. Dit maakt de ontbijten niet heel gezond, maar ook niet heel ongezond.

Aan het eind van de pilot en maanden na de pilot waren de geïnterviewde ouders van plan hetzelfde aantal dagen per week te blijven ontbijten als ze op dat moment deden. Dit gold voor het aantal dagen dat ze zelf ontbeten en voor het aantal dagen dat hun kinderen ontbeten.

Aanbevelingen

Aanbevolen wordt bij continuering van het project een aantal wijzigingen door te voeren, gericht op een mindere tijdsbesteding van de professionals, aanvullende training van de studenten, en wellicht flexibele opzet van het project om de gezinnen maatwerk te bieden en kans op blijvende gedragsverandering (gezond ontbijten) te optimaliseren. Overwogen dient te worden vaders actiever bij het project te betrekken.

Inleiding

De prevalentie overgewicht bij de Haagse jeugd is stabiel maar hoog.* Vooral in achterstandswijken komt overgewicht veel voor. De Haagse Aanpak Gezond Gewicht stimuleert een gezonde leefstijl om een gezond gewicht te stimuleren. Een gezond ontbijt is één van de kenmerken van een gezonde leefstijl. Uit onderzoek is gebleken dat ontbijten samenhangt met een betere inname van voedingsstoffen, gezondere leefgewoonten en gezonder lichaamsgewicht.† Ontbijten is waarschijnlijk gunstiger ten opzichte van de cognitie (kennis) dan niet ontbijten, maar dit is duidelijker bij personen met een ongunstige voedingstoestand dan bij personen met een goede voedingstoestand. Een positief effect op leerprestaties door ontbijtprogramma's op school komt mogelijk doordat deze programma's ook minder verzuim bereiken.

Een groot deel van de Haagse kinderen van 4-12 jaar lijkt dagelijks te ontbijten: 91%.‡ Echter, in de wijken met achterstand is dit percentage lager (85%) dan in de wijken zonder achterstand (95%). Indien gekeken wordt naar etnische herkomst zijn er meer kinderen van Nederlandse herkomst die dagelijks ontbijten (96%) dan kinderen met andere herkomstlanden (bijvoorbeeld Turks 78%, Surinaams 84% en Marokkaans 86%). De vraag is echter of deze percentages valide zijn, omdat vanuit de wijk (in dit geval de Schilderswijk) juist wordt aangegeven dat er niet ontbeten wordt. Een basisschool schat in dat ongeveer de helft van de leerlingen zonder ontbijt naar school komt. Ook andere professionals vinden het niet-ontbijten een probleem. Vooralsnog zijn de inschattingen vanuit de wijk leidend, en gaan we er vanuit dat onvoldoende ontbeten wordt.§

Op initiatief en met financiering van Aegon kent Edinburgh (Schotland) al jaren een programma op basisscholen dat kinderen in achterstandswijken structureel een gezond ontbijt aanbiedt, genaamd: The Breakfast Club. Aegon trad in overleg met GGD Haaglanden en Xtra Welzijn om te achterhalen of zij mogelijkheden zagen om een gezamenlijk project in Den Haag te starten. Zij zagen er brood in en betrokken diverse andere partijen (basisschool 't Palet, ROC Mondriaan en MOC) erbij. Er is een projectplan geschreven voor een pilot in de Schilderswijk, waaraan tien gezinnen met een kind op basisschool 't Palet deel kunnen nemen. De aanpak wijkt gedeeltelijk af van de Schotse variant, omdat het ontbijten bij de gezinnen thuis plaats zal vinden in plaats van op school.

Haagse pilot The Breakfast Club

Via de basisschool zijn tien gezinnen geworven. Deze gezinnen hebben vanaf maart tot en met eind juni deelgenomen aan de pilot. Studenten (van het Roc Mondriaan en Voeding en Diëtetiek van de Haagse Hogeschool) brachten twee keer per week de ingrediënten voor (samen) vijf dagen ontbijten per week. Op de twee dagen dat zij de ingrediënten brachten verzorgden zij ook het ontbijt (tafel dekken), aten zij bij voorkeur mee en ruimden de tafel weer af.

* Wilde JA de, Keetman M, Middelkoop BJC. 14.000 kinderen van 2 tot en met 15 jaar met overgewicht in Den Haag. Aantal kinderen met overgewicht in Den Haag blijft zorgwekkend hoog. Epidemiologisch Bulletin 2012; 47(4): 13-22.

† Hoyland A, Dye L, Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. Nutr Res Rev 2009; 22(2): 220-43.

‡ De gezondheid van de Haagse jeugd, bijlage bij de Gezondheidsmonitor Den Haag 2014. Den Haag, 2014: gemeente Den Haag.

§ In najaar 2015 zijn gegevens verzameld i.v.m. onderzoek naar redenen voor wel of niet ontbijten, waaruit tevens een indruk zal komen over het percentage ontbijters in desbetreffende wijk. Eerste helft 2016 worden de resultaten verwacht.

Doelen Breakfast Club

De voor de pilot in de Haagse Schilderswijk gestelde doelen zijn:

Tijdens pilot (voorjaar 2015):

1. De deelnemende gezinnen ontbijten alle werkdagen gedurende de gehele pilot, tenzij er een goede reden is (bijvoorbeeld ziekte of afwezigheid van een gezinslid);

Vlak na de pilot (juli 2015):

2. Er is een toename in kennis (ten opzichte van de start van de pilot) over de voordelen en het belang van gezond ontbijten bij ouders uit de deelnemende gezinnen;
3. Er is een toename in kennis (ten opzichte van start pilot) over wat een gezond ontbijt is bij ouders uit de deelnemende gezinnen;
4. De leden van de tien deelnemende gezinnen zijn van plan om te blijven ontbijten;

Maanden na de pilot (najaar 2015):

5. 70% van de deelnemende gezinnen ontbijt tijdens de werkdagen;
6. De ontbijten van de gezinnen op werkdagen zijn gezond.

Doel onderzoek

Het doel van het onderzoek is een bijdrage te leveren aan de optimalisatie van de Breakfast Club. Hiertoe zijn de volgende subdoelen te onderscheiden:

- inzicht in knelpunten en mogelijkheden ter verbetering van de Breakfast Club (volgens deelnemende ouders, deelnemende studenten en betrokken professionals);
- vaststellen of de voor de pilot vastgestelde doelen behaald zijn;
- inzicht in op individueel niveau vastgestelde doelen en het behalen van deze doelen.

Dit laatste doel is tijdens de pilot van de Breakfast Club toegevoegd. Reden is dat een doel als 'Het deelnemende gezin ontbijt elke dag' lastig te beantwoorden kan zijn omdat een gezin uit meerdere personen bestaat. Idealiter ontbijten alle gezinsleden elke dag. Maar, de uitgangssituatie kan voor de afzonderlijke gezinsleden verschillen. Daarom is besloten dat de studenten die bij de gezinnen thuis komen doelen opstellen voor elk individueel gezinslid, nadat ze de gezinsleden eerst hebben leren kennen (na aantal weken ontbijten verzorgen). Aan het eind van de pilot wordt vervolgens door dezelfde studenten vastgesteld of de doelen behaald zijn, en voorzien van een toelichting aan de projectleider en/of onderzoeker teruggekoppeld.

Methode

Focusgroepgesprekken met studenten

Tijdens de pilot zijn in twee perioden bijeenkomsten geweest met de studenten: eind maart en eind mei. In beide perioden waren er drie bijeenkomsten nodig om bijna alle studenten te spreken. De studenten die nog niet bij een bijeenkomst waren geweest zijn telefonisch benaderd door de projectleider (eind maart) of de onderzoeker (eind mei). De bijeenkomsten vormden de focusgroepgesprekken. Via open vragen is voor de procesevaluatie het verloop van de pilot besproken, waarbij van genoemde punten aan de andere aanwezigen gevraagd kon worden of zij dit herkenden, hoe zij dit ervoeren en/of hoe het aangepakt of opgelost kon worden. In beide perioden was het grootste aantal studenten aanwezig op de eerste bijeenkomst, zodat er genoeg 'kritische massa en ervaring' was om genoemde punten goed te bespreken, en tevens ingebracht konden worden tijdens de latere bijeenkomsten met minder studenten. In de eerste periode is ook het invullen van het observatieformulier en het vaststellen van de doelen besproken, zie de vorige paragraaf. In de laatste periode (eind mei) is tevens besproken wat de studenten vonden van hun eigen rol in de pilot, en wat voor hen de voordelen van deze pilot waren.

Interviews met betrokken professionals

De betrokken professionals zijn de projectleider van de Breakfast Club van Xtra welzijn, de oudercoördinator van basisschool 't Palet, en de stagebegeleider en teamleider lerend wijkcentrum van (de studenten van) het ROC Mondriaan. De studenten van de Haagse Hogeschool hadden geen betrokken begeleider vanuit hun opleiding, daarom werd deze ook niet geïnterviewd. De professionals werd in een interview onder andere gevraagd naar hun rol in de Breakfast Club, tevredenheid over de pilot, en eventuele knelpunten (bijlage 1). Op deze manier is voor de procesevaluatie informatie verzameld vanuit de drie groepen betrokkenen: deelnemende gezinnen, opleidingen en betrokken professionals.

Observaties tijdens de pilot

De studenten die bij de gezinnen thuis kwamen observeerden deze gezinnen tijdens hun bezoeken (twee keer per week). Na een paar weken wisten de studenten hoe het ontbijt liep, en vulden over die gehele periode het observatieformulier in (bijlage 2). Aan de hand daarvan zijn – per lid van het gezin – door de studenten individuele doelen gesteld. Of deze doelen ook met de gezinsleden werden besproken was afhankelijk van de situatie, dit werd aan de student overgelaten. Bijvoorbeeld als een gezinslid nog gemotiveerd moet worden iets te veranderen kan het averechts werken als je het doel met hem/haar af wil spreken. Als een gezinslid al wel gemotiveerd is maar het kost moeite kan je het doel inzetten als extra stimulans, bijvoorbeeld door een extra beloning (sticker) in het vooruitzicht te stellen. Het invullen van de observatieformulieren en het stellen van de doelen is met de studenten besproken op een bijeenkomst eind maart, voordat zij het formulier daadwerkelijk invulden. Dit betrof meerdere bijeenkomsten omdat niet alle studenten op dezelfde bijeenkomst aanwezig konden zijn. Bijna alle studenten zijn tijdens zo'n bijeenkomst gezien, de anderen zijn telefonisch gesproken. Na afloop van de pilot gaven de studenten aan of de desbetreffende individuele doelen behaald waren, met een toelichting.

Studenten vragen gezinsleden

De studenten die bij de gezinnen thuis kwamen vroegen de gezinsleden of zij ook op de andere werkdagen ontbijten. Sociaalwenselijke antwoorden dienen zoveel mogelijk te worden vermeden. Het idee is dat de studenten een vertrouwensband opbouwen, en daarom eerlijk en open hierover kunnen spreken. Daarnaast hebben ze meerdere bronnen (alle gezinsleden) die ze mee kunnen nemen. Hoe reageren de andere gezinsleden als iemand hier iets over zegt? En als je doorvraagt naar concrete voorbeelden, kunnen zij makkelijk/snel een antwoord geven? De verwachting was

dat als anderen (voor het gezin onbekenden) de gezinsleden benaderen voor vragen over ontbijten, de sociaal-wenselijkheid om positief te antwoorden groter kan zijn. Tijdens een bijeenkomst met de studenten is doorgesproken of en hoe ze zo goed mogelijk het ontbijten op de andere dagen konden nagaan.

Vragenlijst ouders

Met behulp van vragenlijsten (bijlagen 3, 4 en 5) is vastgesteld hoe het staat met de kennis en intentie zoals vastgesteld in de doelen 2-4. Hiertoe is zowel aan het begin van de pilot (nulmeting) als aan het eind van de pilot (nameting) bij de ouders (vooral moeders) een vragenlijst mondeling afgenomen. Voor de doelen 2 en 3 (toename in kennis) zijn bij de nulmeting en nameting dezelfde vragen opgenomen. Door de resultaten met elkaar te vergelijken is te zien of er een verandering is opgetreden gedurende de pilot. Voor het totale overzicht zijn dezelfde vragen ook vier maanden na de pilot (eindmeting) opgenomen. Voor doel 3 (van plan zijn te blijven ontbijten) zijn vragen opgenomen in de vragenlijst van de nameting, welke ook tijdens de eindmeting zijn gesteld. Voor de doelen 5 en 6 zijn tijdens de metingen vragen opgenomen over hoe vaak er nog ontbeten wordt, en waar het ontbijt dan uit bestaat. Tijdens de eindmeting is dieper doorgevraagd naar welke producten gebruikt worden om extra inzicht te krijgen in hoe gezond de ontbijten zijn (doel 6). Voor de procesevaluatie en extra inzicht zijn vragen opgenomen over reden(en) van het niet ontbijten van het desbetreffende gezin, vragen over het ontbijtgedrag van de vader, alsook de reden om deel te nemen aan het project, en de voor- en nadelen die zij zien. Na de pilot zijn vragen gesteld over wat ze van het project vonden. De vragen voor de procesevaluatie zijn open gesteld; alle antwoorden waren mogelijk en er kon worden doorgevraagd.

De vragenlijst van de nulmeting is door de projectleider van de Breakfast Club (Xtra welzijn) afgenomen bij de ouders. Omdat er bij de start van het project al zo veel op de deelnemers afkomt, inclusief een 'vreemde' die mee komt ontbijten, is besloten niet nog een nieuw persoon te introduceren. Een probleem van afname van vragenlijsten door een betrokkene bij het project is de mogelijkheid dat deelnemers sociaal-wenselijke antwoorden geven. Aangezien het bij de nulmeting voornamelijk om kennisvragen ging, waarbij sociaal-wenselijkheid van de antwoorden geen rol speelt (immers, als je weet welk antwoord gewenst is heb je de kennis), was dat hier geen probleem.

De vragenlijsten van de nameting en eindmeting zijn afgenomen door de onderzoeksmedewerker van de GGD Haaglanden. Voor deze vragenlijst, met onder andere vragen over intentie en over wat ze van het project vonden, is het onderzoeksmatig wel van belang dat een objectiever persoon de vragenlijst afneemt. De onderzoeksmedewerker is aanwezig geweest bij een aantal ouderbijeenkomsten, om niet geheel onbekend te zijn voor de ouders. De afname vond plaats op school, bij de ouder thuis, of in een instelling die publiekelijk toegankelijk is (bijvoorbeeld buurthuis, zwembad).

Analyse

Van de kwalitatieve gegevens zijn de antwoorden geanalyseerd op thema's. De informatie over dezelfde thema's uit verschillende bronnen (methoden) zijn bij elkaar gevoegd om een totaal beeld te krijgen.

De kwantitatieve gegevens zijn ingevoerd in SPSS. De antwoorden zijn met frequentietabellen uitgedraaid. Statistische toetsen zijn vanwege het geringe aantal (tien deelnemende gezinnen) niet uitgevoerd.

Resultaten: Deelnemende gezinnen

KENMERKEN VAN DE TIEN GEZINNEN

Tien gezinnen deden via de basisschool in de Schilderswijk mee aan de Haagse pilot van de Breakfast Club. De gezinnen hadden bij elkaar veertig gezinsleden. In de gezinnen woonden 23 kinderen, dit waren elf jongens en twaalf meisjes. De leeftijden van de kinderen varieerden van twee tot en met zestien jaar. In vier van deze gezinnen was de moeder alleenstaand. Alle gezinnen hadden een niet-Nederlandse herkomst.

Voor deelname moesten gezinsleden Nederlands kunnen verstaan en spreken. Tevens moesten zij een laag of minimum inkomen hebben. Andere selectiecriteria voor het project hadden geen betrekking op kenmerken van de gezinnen, maar op kenmerken van het project (zoals twee keer per week een student ontvangen die het ontbijt komt verzorgen, deelnemen aan ouderbijeenkomsten).

REDENEN OM AAN PILOT MEE TE DOEN

Het uiteindelijke doel van de pilot is dat de gezinnen (minimaal 70%) tijdens werkdagen ontbijten en dat deze ontbijten gezond zijn. Uit de interviews met de ouders blijkt dat dit voor acht van hen ook de reden is om mee te doen aan de pilot: vier ouders noemden als reden om deel te nemen de kinderen te leren ontbijten, vier anderen noemden als reden om te leren gezond te ontbijten. Andere redenen die genoemd zijn, eventueel naast het leren (gezond) ontbijten, zijn: leuk (2x), leren samen aan tafel ontbijten (1x), advies krijgen over zelf afvallen (1x) en studenten helpen (1x).

De redenen die de drie betrokken professionals noemden om mee te werken aan de pilot waren breder. Het gezond ontbijten door de gezinnen werd net als door ouders ook door professionals genoemd (2x). Door alle drie de professionals werd wederzijdse meerwaarde gezien in de contacten tussen studenten en gezinnen. Als voorbeelden werden genoemd: sociale- of taalontwikkeling van kinderen in de gezinnen, meer grip op het eetpatroon van de kinderen door de ouders, en voor studenten meer inzicht in gezinssituaties en praktijkervaring. Andere redenen om mee te werken waren de verwachting dat de kinderen fitter zouden zijn waardoor ze beter kunnen presteren op school (1x), en de samenwerking met het bedrijfsleven (1x).

Proces

TIJDSINVESTERING PROFESSIONALS

Het grootste knelpunt voor betrokken professionals is de tijdsinvestering. Zowel de inhoudelijk projectleider vanuit Welzijn als de oudercoördinator van de basisschool noemen als knelpunt dat de pilot hen meer tijd kost dan verwacht. Begroot was acht uur per week voor de inhoudelijk projectleider en acht uur per twee weken voor de oudercoördinator van de basisschool. Bij de eerste was de extra inspanning het gevolg van taken waar niet op gerekend was. Dit hield in dat de projectleider een paar studenten naar het gezin bracht, voor een aantal studenten de boodschappen regelde, en bij ziekte van studenten boodschappen naar gezinnen bracht en eventueel mee ontbeet. Bij de opzet van een vervolg moeten meer uren gereserveerd worden of vervanging voor deze taken geregeld worden (reservepool van studenten?), aangezien het taken betreft die ook door anderen uitgevoerd kunnen worden. De oudercoördinator was vooral meer tijd kwijt bij de start van het project, toen was haar ook nog niet helemaal duidelijk wat er van school verwacht werd. De uiteindelijke taken voor de pilot (het enthousiasmeren van ouders om mee te doen aan het project, het organiseren van ouderbijeenkomsten en beantwoorden van pedagogische vragen van studenten) pasten wel bij haar functie. Hiervoor zouden bij een vervolg dus meer uren voor gereserveerd moeten worden, vooral bij het opstarten. Waarschijnlijk scheelt het dan wel als vanaf het begin goed duidelijk is wat er wordt verwacht.

STUDENTEN

Verschillende studenten in één gezin

Zowel ouders, studenten als professionals die er een opmerking over maakten zijn het er over eens dat één en eventueel twee studenten per gezin wenselijk is voor het opbouwen van een (vertrouwens)band. Ook door ouders die één student in hun gezin hadden is dit aangegeven. Vanwege ziekte en afronden stage tijdens de pilot zijn er in twee gezinnen drie of meer studenten in een gezin geweest.

Door een nieuwe student in een gezin werd de overdracht genoemd. Zij wist niet hoe het eerder ging in het gezin, en welke doelen voor dit gezin opgesteld waren. Een overdracht met deze informatie had de pilot wellicht effectiever kunnen maken, al is onbekend hoe dit ging in de andere drie gezinnen waar meer dan één studenten was.

Opleiding studenten

De studenten die de ontbijten bij de gezinnen verzorgden kwamen niet van dezelfde opleiding, er waren studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek van de Haagse Hogeschool en studenten van de opleiding Helpende zorg en welzijn (niveau 2) van het ROC Mondriaan. Tevens was er een vrijwilliger, maar voor dit verslag wordt de term 'studenten' gebruikt.

Kennis gezonde voeding

Door zowel ouders, professionals als studenten is het belang van kennis over voeding genoemd. Vijf van de ouders noemden voeding: drie vonden het positief aan de student dat zij informatie over voeding konden geven, twee noemden als verbeterpunt van het project dat de student meer kennis over gezonde voeding moesten hebben. Verschillende studenten gaven aan dat de voedingskennis voldoende was, maar dat het soms lastig was om te variëren. Vanuit ROC-Mondriaan was er wel een student die aangaf dat ze moeite had met wat een gezond ontbijt is. 'Kinderen wilden toast ipv boterham. Was dit wel gezond? Quote: "We doen tomaat, komkommer of fruit bij de boterham, maar is het dan wel gezond?". Niet alle studenten leken voldoende kennis te hebben van wat een gezond ontbijt is en welke producten daar in thuis horen.

Kennis pedagogische en maatschappelijke aspecten

Eén ouder noemde als positief aspect van de student dat zij adviezen kon geven over opvoeding, een ander dat de student ook hielp met allerlei vragen op maatschappelijk vlak. Vanuit de studenten kwamen verschillende vragen over hun rol in het gezin, over opvoedingsaspecten en maatschappelijke aspecten. Studenten gaven aan dat het hen aan kennis/vaardigheden ontbrak om goed om te gaan met de kinderen en lastige situaties. Bijvoorbeeld als een kind niet aan tafel wil komen, en de ouder doet niets, hoe stel jij je dan op? Of het ene kind heeft wel ontbeten en het andere kind niet. Beloon je dan het ene kind wel met een sticker en het andere niet? Hoe om te gaan met moeder die toegeeft (dus sticker geeft)? Of twee kinderen die elkaar in de weg zitten, waarbij na een conflict één van beide niet meer wil eten van boosheid? Of een kind dat niet luistert?

Een terugkomend thema was de rol van de moeder (ouders). Bijvoorbeeld in meerdere gezinnen kwamen de kinderen laat uit bed, waardoor er te weinig tijd is om te ontbijten. Of een moeder die geen confrontaties wil met de kinderen, en snel toegeeft, bijvoorbeeld met een opmerking "Laat toch zitten" als student een kind dat niet eet stimuleert iets te proeven. "Als moeder niets zegt kan jij de kinderen ook niet dwingen." Voor studenten was hun positie soms lastig, ze waren te gast, en als de moeder het goed vond dat een kind niet aan tafel zat of alleen iets ongezonder wilde, wat moesten zij dan doen? Expliciet werd soms ook aangegeven dat vragen over andere problemen toch niet bij hen thuis hoorden, ze waren bij de gezinnen vanwege het ontbijt. In de loop van het project werd hier duidelijkheid over verkregen, de andere vragen konden ze doorverwijzen naar welzijn. Voor de aanvullende pedagogische vragen zou een bijeenkomst worden georganiseerd, omdat zowel professionals als studenten vonden dat kennis over deze aspecten onvoldoende was. Deze bijeenkomst is helaas niet doorgegaan.

De combinatie voeding en pedagogische/maatschappelijke aspecten

Een professional opperde om de studenten een aanvullende training of aanvullende informatie te geven op het gebied waar zij niet primair in geschoold zijn. Bijvoorbeeld de studenten Voeding en Diëtetiek informatie geven op het gebied van pedagogische / maatschappelijke aspecten, en de studenten met een maatschappelijke opleiding een training over voeding/gezondheid. Dit kunnen zij dan overdragen aan/toepassen bij de gezinnen. De studenten zijn dan beter in staat hun taken binnen het gezin/project uit te voeren. Een gelijke verdeling van studenten van beide opleidingen werd genoemd zodat de studenten elkaar konden aanvullen. Tevens vond een professional het van groot belang dat studenten kennis hebben van de Schilderswijk: wat speelt er allemaal, wat houdt mensen bezig, cultuur enzovoorts. Een optie die studenten noemen is om studenten pedagogiek te nemen, omdat het mogelijk makkelijker is hen te leren wat een gezond ontbijt is dan voedingsstudenten de pedagogische vaardigheden te leren. Risico is dan wel dat deze meer geneigd zijn op de problematiek te gaan zitten terwijl de motivatie van de ouders het (gezond) ontbijten is. Maar, waar de reden van deelname voor de meeste ouders de voeding betreft (gezond ontbijten), is de sociaal-maatschappelijke kant voor professionals ook van belang. De vraag is of de voedingskennis en/of de sociaal-maatschappelijke kennis met voldoende diepgang en met haalbare inzet aan de studenten kan worden overgedragen.

Niveau studenten

Professionals vinden dat de studenten met een maatschappelijke achtergrond minimaal niveau drie moeten hebben. Deze studenten zijn in staat zelfstandig de ontbijten te verzorgen, mee te ontbijten en eventueel sociaal-maatschappelijke problematiek te bespreken. Nu waren er studenten met niveau 1 en 2, die alleen het ontbijt afleverden. Dat had niet veel meerwaarde voor het leerproces van deze studenten.

Voeding en Diëtetiek-studenten zaten in alle leerjaren (zowel 1^{ste} (voltijds en deeltijds), 2^{de}, 3^{de} en 4^{de}).

Meerwaarde voor studenten

De studenten Voeding en Diëtetiek hebben informatie gegeven over de meerwaarde van het meedraaien in dit project voor hun eigen opleiding. Er zijn verschillende voorbeelden genoemd, die grofweg ingedeeld kunnen worden in cultureel-maatschappelijke aspecten, pedagogische aspecten en factoren die te maken hebben met gedragsverandering. Bijvoorbeeld het beeld bij de Schilderswijk was troosteloze huizen, achter de voordeur valt dat mee. Ze leerden een andere cultuur beter kennen, alsook over problematiek die er heerste, of omgaan met een taalbarrière. Ze leerden over het omgaan met kinderen en ouders, geduld hebben, duidelijk en vriendelijk zijn. Ze probeerden creatief te zijn en te achterhalen welke acties effectief zijn om iets bij de kinderen te bereiken. Ze ervoeren hoe lastig het is kinderen aan het eten te krijgen. Ze zagen de invloed van de moeder op het kind (voorbeeldfunctie), en welke aspecten de gedragsverandering lastig maakten, zoals de verwachting dat kinderen iets niet lusten zonder toegevoegd suiker (wat niet waar bleek als de hoeveelheid suiker werd afgebouwd). Op deze manier leerden ze meer dan als ze de gezinsleden in een spreekkamer zouden treffen voor een consult. Voor een student was de meerwaarde ook de positieve verandering die ze zag in het gezin waar ze de ontbijten verzorgde. Een student gaf aan dat ze geleerd had hoe smoothies te maken, een ander het omgaan met het budget en wat goedkope producten zijn. Kortom, het was een meerwaarde boven wat je op school leert.

TIJDSDUUR/INTENSITEIT PROJECT

Een professional gaf aan dat het project in haar ogen te kort duurt om daadwerkelijk een gedragsverandering te veroorzaken. Ook twee geïnterviewde ouders zeiden dat het project langer zou moeten duren, één van deze ouders stelde ook voor het bezorgen van de ontbijten te verhogen van twee naar drie keer per week, vooral aan het begin van het project. Studenten zijn hier niet eenduidig in. Eén student gaf aan dat ze na vier tot zes weken geen meerwaarde meer zag in haar aanwezigheid. Wat ze wilde verbeteren werd niet ondersteund door de moeder, en zonder steun lukt het niet. Enkele studenten merkten een terugval naar het normale gedrag. Waar in de eerste weken al verbeteringen in ontbijten werden gesignaleerd, lijkt na drie tot vier weken gewenning op te treden aan de aanwezigheid van de student, waarbij de neiging is terug te vallen in het oude gedrag. Het was lastig te blijven prikkelen. Dit is een aanwijzing dat het project inderdaad geruime tijd moet duren, zeker langer dan 3-4 weken. Op de vraag aan studenten hoe de Breakfast Club het beste resultaat zou krijgen op het blijven ontbijten door de gezinnen, komt niet meteen antwoord. Ze komen er op uit dat het project te kort duurt, dat een jaar lang beter zou zijn. Gezien de haalbaarheid stellen ze voor om dan bijvoorbeeld in frequentie terug te gaan naar één keer per week. Daarnaast zien ze ook het gevaar dat de aanwezigheid van iemand om het ontbijt te verzorgen onderdeel kan worden van de gewoonte, waardoor de kans ook bestaat dat het ontbijten stopt zodra deze persoon niet meer komt. Volgens de theorie** is gedragsbehoud: het nieuwe gedrag is minimaal zes maanden uitgevoerd en is een gewoonte geworden. De pilot van de Breakfast Club duurde vijftien weken (plus daarin twee weken meivakantie) en geen zes maanden. Het is onbekend of er meer resultaat bereikt was als de pilot zes maanden had geduurd. Vanaf de start van de pilot tot en met de eindmeting duurde wel zes maanden, de gezinnen die tijdens de eindmeting nog ontbeten zijn waarschijnlijk in de fase van gedragsbehoud terecht gekomen.

** Stages of Change of transtheoretisch model; Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. Am J Health Promot 1997; 12(1): 38-48.

BOODSCHAPPEN DOEN

Wie doet de boodschappen?

Voor de meeste gezinnen deed de student de boodschappen, voor drie gezinnen deed de projectleider de boodschappen. Gezien de totale tijdsinvestering van de projectleider is het wenselijk dat deze geen boodschappen hoeft te doen. Dit kan op drie manieren: alle studenten doen zelf boodschappen, de gezinnen doen zelf boodschappen, of boodschappen worden centraal besteld en geleverd (bijvoorbeeld in buurthuis). In dit laatste geval moeten de studenten vanuit hun eigen huis via het centrale punt naar het gezin toe.

Elk gezinslid heeft zijn eigen voorkeuren. Als de gekochte producten aansluiten op de voorkeuren van de gezinsleden is de kans groter dat de gezinsleden (gezonder) blijven ontbijten. Afstemming met deze voorkeuren, alsook pogingen producten te introduceren die het ontbijt gezonder maken, is hiervoor wenselijk. Tevens maakt het aantal gezinsleden en de leeftijd van de kinderen uit voor de hoeveelheden die nodig zijn om iedereen van een (gezond) ontbijt te voorzien. Een gezinslid kan makkelijk nagaan welke producten op zijn, maar een student (Voeding en Diëtetiek) weet waarschijnlijk beter wat gezonde variaties zijn die kunnen aansluiten op de smaak en behoeften. Contact tussen student en een gezinslid over welke producten op zijn is waarschijnlijk de beste manier om de juiste producten in huis te krijgen voor het project.

Waar worden de boodschappen gedaan?

De deelnemende gezinnen hebben een laag of minimum inkomen. De producten die zij zelf gaan kopen na afloop van de pilot zullen bij voorkeur goedkoop zijn. Nu waren er studenten die de boodschappen bij een duurdere supermarkt deden, omdat dat voor hen dichterbij was. Terwijl de ervaring van de studenten tevens is dat elders boodschappen doen goedkoper kan zijn. Ook als de producten wel goedkoop zijn, maar niet verkrijgbaar in de buurt van het gezin, is de kans kleiner dat een gezin de producten waar zij kennis mee maakten blijven gebruiken. Hierdoor is de kans op terugval naar de oude ontbijtgewoonten (ongezondere producten of niet ontbijten) groter. Tijdens de eindmeting is de ouders gevraagd of zij en hun kinderen nog dezelfde producten gebruiken als die ze gebruikten tijdens de bezoeken van de student. Vijf ouders geven aan dat zij zelf dezelfde producten gebruiken, vier ouders geven aan dat zij deels dezelfde producten gebruiken maar ook nog andere producten, en in het laatste gezin werd niet meer ontbeten (maar als ze een keer ontbijten eten ze wel dezelfde producten als toen de student kwam). Van de kinderen wordt aangegeven dat in acht gezinnen nog dezelfde producten worden gegeten als toen de student kwam, in één gezin eten de kinderen gevarieerder dan toen, en in één gezin wordt niet meer ontbeten. Waar de producten tijdens de pilot gekocht zijn lijkt dus geen probleem te geven.

Eén ouder maakte de opmerking dat zij meer informatie zou willen krijgen waar en hoe je goedkoop maar gezond boodschappen kan doen. Meerdere studenten maakte de inschatting dat het voor hun gezin niet nodig was om ze te informeren over of mee te nemen naar (super)markten waar je goedkope gezonde producten kan kopen. Eén ouder gaf aan dat gezonde producten duur zijn, dus dat het budget voor het ontbijten omhoog zou moeten om meer gezonde producten te kunnen uitproberen. Een andere ouder gaf aan inzicht te willen hebben in de prijs van de producten, omdat zij nu niet wist hoe het ging met het budget: was dit voldoende, was het al op? Vanuit de studenten kwam echter geen signaal dat zij niet uit kwamen met het beschikbare budget voor de ontbijten. De vraag is of meer informatie of begeleiding bij de boodschappen nodig is, dit kan per gezin verschillen.

Boodschappen van te voren brengen?

Voor een paar studenten was een knelpunt dat de meegebrachte boodschappen direct werden gebruikt. In die gezinnen konden de boodschappen niet vooraf of per week worden gebracht, omdat er dan onvoldoende producten waren voor het ontbijt op de dag dat de student het ontbijt

kwam verzorgen. Praktische oplossing voor het project was dat in deze gezinnen studenten alleen de boodschappen meenamen voor de komende dagen. Dit betekende dat producten voor de ontbijten op maandag en dinsdag op de maandag werden meegenomen, en producten voor de woensdag, donderdag en vrijdag op de woensdag. Als een student voor meer dagen tegelijk boodschappen deed werd een deel van de boodschappen bij de student thuis bewaard.

MATERIALEN VAN HET PROJECT

Voor deelnemende gezinnen was er een pakket samengesteld. Hierin zat een blender, een kalender en stickers. Niet alle studenten wisten dat dit pakket er was. De kalender en stickers zijn om deze reden niet overal gebruikt.

Een ouder en studenten gaven aan dat het stickersysteem niet bij alle kinderen werkte. Dit kon worden ingezet als beloning: was ontbeten zoals afgesproken dan mocht een kind een sticker opplakken. Voor kinderen van 5 jaar was het een leuke beloning, maar niet voor een ouder kind van 9 of 10 jaar. Sommige studenten vonden de stickers ook beperkt effectief: ze werden de eerste weken gezien, daarna was het niet meer nieuw en niet meer leuk.

In overleg met de kinderen kan afgesproken worden wat een geschikte beloning is. Dit kan de dagelijkse beloning in de vorm van een sticker zijn, maar ook de mogelijkheid te sparen voor een ontbijt naar keuze of gezamenlijk een taart bakken. Zo'n ontbijt kan ongezond zijn, maar als het de kinderen kan motiveren het grootste deel van de tijd een gezond ontbijt te gebruiken, hoeft dat niet erg te zijn. Een voorbeeld: In een gezin waar de kinderen gingen zeuren is een 'sprokkeldag' gehouden: één ochtend ongezond (en vooral lekker naar de wens van de kinderen) ontbijten. Deze tussentijdse beloning voor één keer maakte de kinderen weer ontvankelijk voor de gezonde variant.

Bij het belonen van kinderen vanwege ontbijtgedrag zijn opvoedvaardigheden wenselijk. Vragen waar sommige studenten mee kwamen waren: Hoe ga je om met belonen als het ene kind volgens afspraak heeft ontbeten, en de ander niet? Kan je de een dan wel een sticker geven en de ander niet? Hoe ga je om met een moeder die elke dag toelaat dat de kinderen stickers krijgen terwijl ze niet volgens afspraak hebben ontbeten? Hoe zijn goede afspraken te maken, accepteren de kinderen dat de ene al wordt beloond bij het eten van een halve boterham, terwijl de ander (die bijvoorbeeld al een hele boterham ontbeet) voor zijn/haar gevoel veel meer moet om een sticker te verdienen? Hier kan bij het inwerken van de student wellicht meer aandacht voor komen, zodat de studenten precies weten welke materialen er zijn, en hoe ze gebruikt moeten worden.

LOCATIE/OPZET PROJECT

Nu kwamen twee keer per week studenten bij de gezinnen thuis. Door een professional is gemeld dat dit tijdrovend is, maar dat een voordeel is dat je een kijkje krijgt in het privé leven van de gezinnen. Voor de studenten had dit meerwaarde, ze zagen waar gezinsleden tegenaan liepen bij het veranderen van het ontbijtgedrag, en hoe hier mee omgegaan werd. Daarnaast kon goed maatwerk geleverd worden door de studenten, en heb je meer kans dat het gedrag behouden zou blijven als de pilot afgelopen was dan als de gezinnen voor het ontbijt naar een andere locatie zouden moeten. Als dan het project stopt, verandert er meer omdat ze thuis niet gewend zijn te ontbijten. Aan de andere kant kan het opgebouwde contact met de andere gezinnen tijdens het ontbijten op locatie de gezinnen wellicht juist motiveren om toch door te gaan met ontbijten als het project is afgelopen.

Gezien de hoge tijdsinvestering (eerder genoemd) van de huidige pilot waarbij de gezinnen thuis bezocht worden, is een project waarbij de ouders naar een andere locatie gaan voor het ontbijten een serieus alternatief. Tijdens de eindmeting is de ouders daarom gevraagd of ze ook

deelgenomen zouden hebben aan de pilot als de ontbijten niet bij hen thuis, maar op een andere locatie verzorgd zouden worden. Eén ouder antwoordt dat ze dan niet deelgenomen zouden hebben. Deze ouder vindt dat ouders juist thuis de begeleiding nodig hebben. De negen andere ouders zijn positiever. Meest genoemde voordeel is de interactie met elkaar, van zowel ouders als kinderen, om van elkaar te leren en elkaar te stimuleren. Eén ouder vindt alle locaties prima, vijf vinden zowel school als buurthuis prima, drie vinden alleen de school een goede locatie. Drie ouders vonden twee keer in de week wenselijk, één ouder drie keer in de week, de vijf andere ouders vinden het wenselijk om dit dan elke (school)dag te doen. Een ouder die twee keer per week wenselijk vond, vond het belangrijk dat kinderen ook thuis leren ontbijten. Overigens werd door één van de ouders nog toegevoegd dat zij alleen mee zou doen als alle kinderen in de klas mee zouden doen, en door een andere ouder dat het thuis wel makkelijker is. De geïnterviewde ouders zeggen allemaal (op ouder na die niet deelgenomen zou hebben) dat zij zelf ook mee gegaan zouden zijn voor het ontbijt op locatie. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat deze vragen gesteld zijn na de pilot van de Breakfast Club, waarbij zij ook erg enthousiast waren over de ouderbijeenkomsten. Mogelijk heeft hun enthousiasme over de ouderbijeenkomsten bijgedragen aan hun positieve houding over een ontbijtproject op locatie.

Andere mogelijke verbeterpunten voor de opzet van het project:

- Nu zitten er tussen de woensdag en de maandag veel dagen. Zijn de maandag en donderdag geen logischer dagen, met een betere spreiding?
- Eerst vaststellen hoe het ontbijten nu gaat in een gezin, en op basis daarvan doelen maken en de aanpak bepalen (beter op maat voor gezinnen). Bijvoorbeeld zit het knelpunt in het op tijd opstaan, niet weten wat gezonde producten zijn, of afleidende factoren zoals een televisie die aan staat? Mogelijk is op basis hiervan een student (opleiding) kiezen, de frequentie van de bezoeken vaststellen, en afstemmen wie de boodschappen doet.
- Iemand anders vooronderzoek laten doen en doelen laten stellen. Als de student binnenkomt kan deze daar direct aan werken, in plaats van eerst kijken hoe het gaat, daarbij dingen laten gaan, en opeens (voor gezin) dingen veranderen.
- Tussentijdse evaluatie(s) invoegen met ouder en professional, om te bespreken hoe het gaat en hoe het beter of anders kan.
- De ouders een opvoedcursus aanbieden, gericht op het op tijd gaan slapen van de kinderen.

TEVREDENHEID PROJECTORGANISATIE / ONDERSTEUNING

Na de voorbesprekingen ging het project snel van start. Mogelijk te snel. Uit de interviews met de professionals blijkt dat de taken en verwachtingen nog niet bij iedereen helemaal duidelijk waren. Zowel met betrekking tot de eigen taken als met betrekking tot de taken van de studenten (wat wordt er van hen verwacht) zijn opmerkingen gemaakt over de onduidelijkheid in verwachtingen aan het begin van het project. Verder waren de professionals positief, zeker ook omdat 'de lijnen' kort waren.

Door één professional werd de rol van opdrachtgever/financier Aegon genoemd. Deze was niet zichtbaar voor de ouders, slechts aan het eind van het project een keer aanwezig bij een bijeenkomst met ouders. De professional vond dit een gemis voor de ouders.

ENTHOUSIASME OVER PROJECT

De geïnterviewde professionals zijn, op het moment dat ze geïnterviewd worden is de pilot nog gaande, positief over het project. Ze merken dat de kinderen enthousiast zijn, en vaker goed en

gezond ontbijten. Daarnaast wordt als positief aspect genoemd dat beter zicht is op de gezinnen, doordat studenten bij de gezinnen thuis komen en beter weten wat er speelt. De ouders zijn aan het eind van de pilot gevraagd te vertellen wat zij goed en minder goed vonden aan de Breakfast Club. Punten die minder goed gevonden werden zijn elders in dit verslag al beschreven. De ouders noemen verschillende aspecten die zij goed vonden aan de Breakfast Club: ze hebben meer kennis van gezonde voeding, gezamenlijk aan tafel eten is gezellig, variatie was goed, aandacht van student voor kind was leuk, ze hebben nieuwe producten leren eten, of water leren drinken, dat de boodschappen voor het ontbijt werden gedaan, en dat de kinderen nu ontbijten.

Resultaten: Kennis

BELANG VAN ONTBIJT

De meeste ouders geven het juiste antwoord op de vraag wat de belangrijkste maaltijd van de dag is (Tabel 1). Tijdens de voor- en eindmeting, vlak voor en vier maanden na de pilot, wordt negen van de tien keer het ontbijt als belangrijkste maaltijd van de dag benoemd, tijdens de nameting vlak na de pilot door alle tien de ouders. Eén ouder vond tijdens de voormeting dat hierin geen verschil was tussen de maaltijden, een andere ouder noemde bij de eindmeting de avondmaaltijd als belangrijkste maaltijd van de dag.

De vraag naar het belang van een ontbijt was een meerkeuzevraag. In alle drie de metingen gaven de ouders aan dat het ontbijt van belang is omdat het energie geeft en/of zorgt voor een goede concentratie. Dat de derde mogelijkheid, het opstarten van de stofwisseling, ook van belang is werd door een paar ouders genoemd: drie bij de start van de pilot, één aan het eind van de pilot en twee vier maanden na de pilot. Het zijn verschillende ouders die het meest complete (en juiste) antwoord geven, op één ouder na die dit antwoord zowel tijdens de voor- als nameting gaf.

Tabel 1. Kennis bij deelnemende ouders (vooral moeders). In de kolommen het aantal ouders dat een antwoord heeft gegeven.

	Aantal ouders dat antwoord gaf tijdens		
	voormeting	nameting	eindmeting
Belangrijkste maaltijd van de dag			
Ontbijt (juiste antwoord)	9	10	9
Anders	1	0	1
Belang van ontbijt			
Geeft energie en/of goede concentratie	7	9	8
Opstarten stofwisseling	0	0	0
Voor energie, goede concentratie en om je stofwisseling op te starten (juiste antwoord)	3	1	2

WELKE PRODUCTEN HOREN IN EEN GEZOND ONTBIJT

Volgens het voedingscentrum bestaat de basis van een gezond ontbijt uit graanproducten (brood, muesli), aangevuld met broodbeleg, zuivel en groente of fruit.^{††} Hierbij worden vooral de producten met vezels (bruin/volkorenbrood), weinig suiker (muesli zonder suiker) en weinig vet (magere kaas, melk, vleeswaren) aangeraden. Groente en fruit wordt vooral aangeraden voor als iemand moeite heeft aan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groente of fruit te komen, maar kan ook een bijdrage leveren aan de hoeveelheid vezels. Tijdens de drie metingen is aan de ouders gevraagd welke producten thuishoren in een gezond ontbijt. De ouders noemden diverse producten die passen binnen een gezond ontbijt, zoals graanproducten, broodbeleg, zuivel en groente of fruit. Daarnaast werden andere producten genoemd die ook in een gezond ontbijt passen, zoals thee, koffie, water, eieren en margarine/halvarine. Een enkeling noemde producten die niet thuishoren in een gezond ontbijt: Eén ouder noemde tijdens de voormeting een koekje (tijdens de eindmeting noemde deze ouder de gezondere variant ontbijtkoek, al is dit meer een tussendoortje dan ontbijtproduct), een andere ouder noemde tijdens de eindmeting chocoladekoekjes als onderdeel van een gezond ontbijt. Tevens werd door één ouder vruchtensap genoemd.

Van de genoemde producten was niet altijd duidelijk of de gezonde variant bedoeld werd, dus met meer vezel, minder suiker of minder vet. Tijdens de eindmeting is daarom verder doorgevraagd welke varianten van de producten bedoeld werden. Het Voedingscentrum heeft een

^{††} <http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/wat-is-een-goed-ontbijt.aspx>

tabel waarin de producten ingedeeld zijn in de categorieën voorkeur, middenweg en uitzondering.^{**} Voor onderstaand overzicht zijn de producten uit de categorieën voorkeur en middenweg de gezonde varianten genoemd, en de producten uit de categorie uitzondering de ongezonde varianten.

- Graanproducten. Van de 10 ouders hebben negen ouders graanproducten genoemd als onderdeel van een gezond ontbijt. Acht noemden ook de gezonde varianten met vezels, zoals bruin of volkorenbrood. Eén noemde ongezonde varianten met suiker, cruesli en chocopops.
- Melk/yoghurt. Alle tien de ouders noemden zuivel in de vorm van melk- of yoghurtproducten. Acht van hen noemde de gezonde variant met weinig vet, zoals magere of halfvolle melk en/of yoghurt. Eén ouder noemde ongezonde varianten, chocolademelk en volle yoghurt, en van één ouder was onduidelijk welke variant bedoeld werd.
- Kaas. Vijf ouders noemden kaas. Eén van hen noemde een gezonde variant met weinig vet, 20+ kaas. De andere vier ouders noemden een volvette variant, 48+ kaas.
- Thee/koffie. Vijf ouders noemden thee of koffie als onderdeel van een gezond ontbijt. Twee van hen noemden de gezonde variant, zonder suiker. Twee anderen noemden de ongezonde variant, met suiker. Bij de laatste bleef dit onbekend.
- Vleeswaren. Twee ouders noemden vleeswaren. De één noemde een ongezonde variant (salami), van de ander is het onbekend welke variant het betrof (ham; beenham staat in de categorie voorkeur, achterham, schouderham en rauwe ham in de categorie uitzondering).

Alles bij elkaar genomen is vooral van de graanproducten bekend wat de gezonde variant is. Van de tien ouders werd er door één ouder overwegend ongezonde producten genoemd, bij de meeste andere zijn er producten die gezonder kunnen.

OUDERBIJEENKOMSTEN

Tijdens de pilot zijn er vier ouderbijeenkomsten geweest. Tijdens de bijeenkomsten konden ouders onder andere kennis opdoen over (gezond) ontbijten. Tijdens de nameting, aan het eind van de pilot, zijn aan de ouders enkele vragen gesteld over de ouderbijeenkomsten. De laatste ouderbijeenkomst had nog niet plaatsgevonden.

Per ouderbijeenkomst zijn ouders uit zes tot zeven gezinnen aanwezig geweest, dit waren voornamelijk moeders. Van twee gezinnen is nooit iemand aanwezig geweest, van een ander gezin is één van de vier bijeenkomsten iemand aanwezig geweest. Redenen hiervoor waren werk, gezondheid en geen interesse. Deze drie ouders hadden geen mening over de ouderbijeenkomsten. De andere zeven ouders reageerden unaniem positief op de vraag wat ze van de bijeenkomsten hadden gevonden. Ze vonden het goed, leerzaam, gezellig, en waren positief over inhoud, locatie en de uitwisseling van ervaringen met de andere ouders. Eén ouder had meer bijeenkomsten verwacht.

De vraag wat ze van de ouderbijeenkomst(en) hadden geleerd is door acht ouders beantwoord, alle ouders die tenminste één bijeenkomst hadden bezocht. Ze vertellen te hebben geleerd over gezond en ongezond ontbijten, over voedingsstoffen, vitaminen, suiker en vet, maar ook over geduld hebben met nieuwe producten en dat kinderen vijftien keer iets moeten proeven voordat ze een smaak leren waarderen. Daarnaast noemen drie ouders dat ze opvoedkundige aspecten geleerd hebben, bijvoorbeeld over 'nee is nee'.

^{**} <http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-gevarieerd/hoe-kies-ik-gezond-keuzetabel.aspx>

CONCLUSIE KENNIS

Doel 2, vlak na de pilot: 'Er is een toename in kennis (ten opzichte van de start van de pilot) over de voordelen en het belang van gezond ontbijten bij ouders uit de deelnemende gezinnen'.

Uit tabel 1 blijkt dat de kennis over het belang van ontbijten tijdens de Breakfast Club ongeveer gelijk is gebleven. Het doel een toename in kennis te bereiken is dus niet behaald. Dit kan komen doordat de kennis aan het begin van de pilot al hoog was. Dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is weten de meeste geïnterviewde ouders, evenals dat het ontbijt van belang is voor energie en voor een goede concentratie. Dat het ontbijt ook van belang is voor het opstarten van de stofwisseling is bij weinig geïnterviewde ouders bekend.

Doel 3, vlak na de pilot: 'Er is een toename in kennis (ten opzichte van start pilot) over wat een gezond ontbijt is bij ouders uit de deelnemende gezinnen'.

Aangezien de voor- en nameting (direct na de pilot) onvoldoende informatie opleverde over welke varianten de ouders bedoelden, is niet vast te stellen of dit doel bereikt is. De geïnterviewde ouders zelf geven wel aan dat ze tijdens de ouderbijeenkomsten geleerd hebben over gezond ontbijten. Tijdens de eindmeting bleek dat er verbetering mogelijk is in de kennis over gezond ontbijten. Van een aantal producten weten de geïnterviewde ouders welke varianten gezond zijn (graanproducten, melk/yoghurt), van andere producten worden ook ongezonde varianten genoemd (kaas, koffie/thee) alsook ongezonde producten genoemd (koek).

Resultaten: Ontbijtgedrag

AANTAL DAGEN PER WEEK ONTBIJTEN

Tijdens het afnemen van de vragenlijsten werd aan de ouders gevraagd naar het aantal dagen in de week dat zij zelf en dat hun kind(eren) ontbeten. Hieruit blijkt dat aan het begin van de pilot zeven ouders en kinderen van zeven gezinnen elke dag ontbeten. Volgens de professionals werd echter door twee van de gezinnen ontbeten. Hier kan een verschillende definitie van een ontbijt achter zitten. Bijvoorbeeld als professionals een ontbijt beschouwen als eten vóór schooltijd, en de ouders ook als er om tien uur voor het eerst iets gegeten wordt. Daarnaast kan er sociaal-wenselijk geantwoord zijn, van één gezin waar tijdens de voormeting aangegeven werd dat ze zeven dagen per week ontbeten, werd uit antwoorden tijdens de nameting en eindmeting duidelijk dat dit niet het geval was.

In de derde t/m de zevende week van de pilot hebben de studenten die bij de gezinnen thuis kwamen observatieformulieren ingevuld (per gezin werd in deze periode eenmaal een observatieformulier ingevuld). Eén van de items was de vraag of de gezinsleden ook op de drie weekdays dat de studenten niet langskwamen ontbeten. Hierbij konden de studenten doorvragen wat dan gegeten werd, of hoe het ging, om een indruk te krijgen van de betrouwbaarheid van het antwoord. Dit omdat de neiging aanwezig kon zijn dat een ouder een sociaal-wenselijk antwoord gaf. Volgens de studenten werd in acht van de tien gezinnen ook op de andere weekdays ontbeten. Al had een paar studenten aanvullend nog opmerkingen: een aanwezige vader deed hier niet altijd aan mee (2x), het was niet altijd aan tafel (1x), en niet altijd even gezond (1x). In een ander gezin vertelde de ouder dat er op andere weekdays wel ontbeten werd, maar gaf verder niet veel reactie op de vraag. Omdat er in dit gezin soms ook maar erg weinig tijd over was om te ontbijten (laat opstaan), en de moeder op de andere dagen geen hulp heeft van de student, betwijfelt de student of er inderdaad ook op andere dagen ontbeten werd. De student van het laatste gezin heeft de vraag niet gesteld, het is onbekend of er in dat gezin op andere weekdays ontbeten werd. Aan het eind van de pilot ontbeten volgens de geïnterviewde ouders (bijna) alle ouders en hun kinderen dagelijks.

Tijdens de eindmeting werd er volgens de geïnterviewde ouders in acht gezinnen tenminste vijf dagen per week ontbeten door de ouder, alsook door kinderen uit acht gezinnen. Omdat er in één gezin wel door de geïnterviewde ouder, maar niet door de kinderen ontbeten werd, en in een ander gezin wel door de kinderen maar niet door de geïnterviewde ouder, zijn er in totaal zeven gezinnen waar volgens de geïnterviewde ouder door zowel ouder als kinderen tenminste vijf dagen per week ontbeten wordt. In één gezin gaf de ouder aan dat er niet meer ontbeten werd. Tijdens de voormeting gaf de ouder uit dit gezin aan zeven dagen per week te ontbijten, tijdens de eindmeting gaf de ouder aan dat ze niet ontbijten omdat de kinderen dat niet willen. Andere bronnen dan de antwoorden van de geïnterviewde ouder zijn er voor de eindmeting niet, maar de interviewer kreeg, mede door de antwoorden die op de andere vragen gegeven werden, de indruk dat de antwoorden eerlijk waren.

Wie verzorgt het ontbijt?

Tijdens de pilot werd het ontbijt twee keer per week verzorgd door een student, waarbij ook boodschappen voor de andere dagen werden afgeleverd. Voor de andere dagen moest het gezin zelf het ontbijt verzorgen. Tijdens de eindmeting is gevraagd wie het ontbijt verzorgt. Hiervoor is onderscheid gemaakt in boodschappen doen, de tafel dekken en het ontbijt voor de kinderen klaarmaken.

In vijf gezinnen verzorgt de moeder de boodschappen voor het ontbijt, in drie gezinnen de vader, en in twee gezinnen de moeder en vader beide. In zes gezinnen is een vader in het gezin

aanwezig, deze is dus vaak betrokken bij het doen van de boodschappen. Het dekken van de tafel en het klaarmaken van het ontbijt voor de kinderen gebeurt bijna altijd door de moeder; in één gezin gebeurt dit door de vader, in een ander gezin helpt de vader in het weekend. Doordeweeks wordt dit dus in negen van de tien gezinnen door de moeder verzorgd. Hierbij moet worden opgemerkt dat kinderen ook een bijdrage leveren. In vier gezinnen helpen de kinderen met tafel dekken en/of hun eigen ontbijt klaarmaken.

REDENEN OM WEL OF NIET TE ONTBIJTEN

De meest genoemde redenen om wel te ontbijten komen overeen met de antwoorden op de kennisvragen naar de reden waarom een ontbijt belangrijk is: voor de energie en de concentratie. Een enkele keer wordt tijdens een meting ook de spijsvertering, het afweersysteem, een goede start van de dag, fit voelen, geen honger hebben en een goed humeur genoemd, alsook dat het goede voorbeeld voor de kinderen gegeven moet worden.

De redenen om niet te ontbijten zijn weergegeven in tabel 2. Hierin zijn redenen van ouders die zeggen niet elke dag te ontbijten en van ouders die zeggen elke dag te ontbijten apart weergegeven. Uit de tabel blijkt dat ouders die tijdens de voormeting en de eindmeting zeggen elke dag te ontbijten, vooral 'geen tijd hebben' noemen als reden mochten ze toch een keer niet ontbijten. Tijdens de nameting is dit beeld minder scherp, maar indien de redenen 'laat opstaan' en 'vroeg afspraak' geïnterpreteerd kunnen worden als 'geen tijd' komt het behoorlijk overeen.

Tabel 2. Redenen om niet te ontbijten (men kon meerdere antwoorden geven).

	voormeting*	nameting	eindmeting
Geïnterviewde ouder ontbijt minder dan 7 dagen/week	2 ouders	0 ouders	4 ouders
Ik vind het niet lekker / Ik heb geen trek in de ochtend	2	-	0
Ik heb geen zin om ontbijt te maken	1	-	2
Ik heb er geen tijd voor	0	-	2
Anders (misselijk, staat in weekend later op)	1	-	2
Geïnterviewde ouder ontbijt 7 dagen/week	6 ouders	10 ouders	6 ouders
Ik heb er geen tijd voor	5	2	4
Ik wil graag afvallen	1	1	0
Ik vind het niet lekker / Ik heb geen trek in de ochtend	0	1	1
Anders (stress, laat opstaan, vroeg afspraak, vol van vorige avond)	0	4	0

* Bij de voormeting is door één gezin geen aantal dagen per week genoemd, en door een ouder die elke dag ontbeet geen reden gegeven voor het niet ontbijten.

Tijd voor ontbijten

Geen tijd hebben voor het ontbijt is een reden om niet te ontbijten, voor het merendeel van de ouders die zegt te ontbijten (Tabel 2). Een ouder wilde graag dat de student eerder kwam, om kwart over zeven in plaats van half acht, zodat de kinderen rustig konden eten. Ook de studenten die de ontbijten verzorgen herkennen het probleem, een aantal van hen geeft aan dat de kinderen te laat opstaan en daarom te weinig tijd hebben om te ontbijten. Tijdens de eindmeting is daarom aan de ouders gevraagd hoe laat de kinderen op schooldagen opstaan en hoe laat zij naar school vertrekken.

De meeste kinderen staan om zeven uur op, in twee gezinnen eerder (half zeven) en in twee gezinnen later (kwart over zeven). Werden de tijd van het vertrek naar school en het opstaan op schooldagen van elkaar afgetrokken dan was er grofweg tussen de één en anderhalf uur tijd voor het aankleden en ontbijten (7x). In één gezin was er minder dan een uur, in twee gezinnen meer dan 1,5 uur. Volgens de tijden die de ouders opgeven zou er voldoende tijd moeten zijn, indien

dit altijd zo gebeurde zouden ze allemaal opgestaan moeten zijn als de studenten om half acht binnen kwamen. Uit beschrijvingen van de studenten blijkt dit niet altijd het geval te zijn. Het lijkt erop dat kinderen te laat op staan, waarna er te weinig tijd is voor het ontbijt. In één gezin kwam de student al eerder om ruimer de tijd te hebben voor het ontbijt.

Tanden poetsen voor het ontbijt

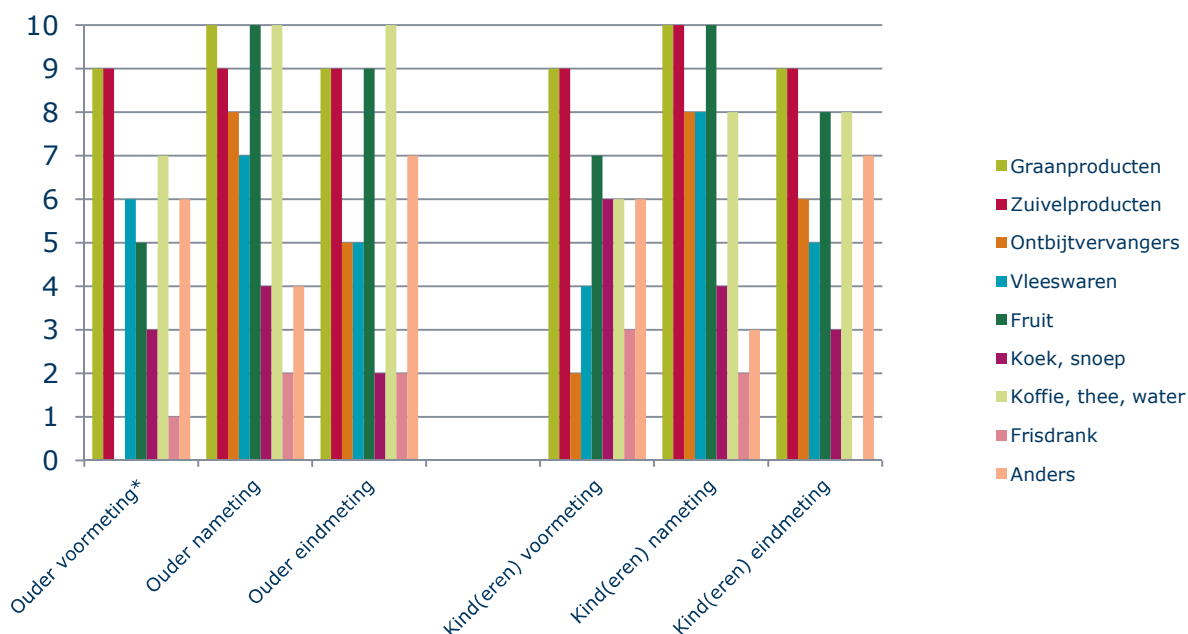
Een aantal studenten signaleerde dat kinderen hun tanden moeten poetsen voordat ze ontbijten. Aangezien dit de smaak van de producten die daarna gegeten en gedronken worden negatief kan beïnvloeden, kan dit van invloed zijn op het ontbijtgedrag van de kinderen. Tijdens de eindmeting is aan de ouders gevraagd of hun kinderen hun tanden poetsen voor het ontbijt. In vijf van de tien gezinnen poetsen de kinderen voor het ontbijt hun tanden met tandpasta, in de andere vijf gezinnen poetsen de kinderen hun tanden niet voor het ontbijt. In de twee gezinnen waar de kinderen minder dan vijf keer per week ontbijten wordt voor het ontbijt tanden gepeetst. In beide gezinnen ontbijten de kinderen volgens de ouder niet vaker omdat de kinderen dat niet willen. Wellicht speelt het tanden poetsen met tandpasta hier een rol bij, al wordt er in drie van de vijf gezinnen waar de kinderen voor het ontbijt de tanden met tandpasta poetsen wel tenminste vijf dagen per week ontbeten. Een mogelijke oplossing is om te vragen of tanden voor het ontbijt ook alleen met water gepeetst kunnen worden. Na het ontbijt kunnen de tanden dan met tandpasta worden gepeetst, bijvoorbeeld na de mond te spoelen met water, om het zuurmoment van het ontbijt te neutraliseren.

SAMENSTELLING ONTBIJT

Tijdens de drie metingen is gevraagd welke producten de ouder en kind(eren) tijdens het ontbijt eten en drinken. De producten staan in figuur 1. Volgens het voedingscentrum bestaat de basis van een ontbijt uit graanproducten, aangevuld met beleg, zuivel en eventueel groente of fruit. Aan de figuur is te zien dat (bijna) alle ouders en kinderen graanproducten en zuivel gebruiken tijdens het ontbijt. Het gebruik van fruit is toegenomen tijdens de pilot. Ook werden regelmatig ontbijtvervangers gebruikt, zoals de smoothie. Verschillende studenten hebben tijdens het verzorgen van de ontbijten ook smoothies gemaakt, met de van de Breakfast Club gekregen blender. Tot de categorie anders behoorden onder andere (gebakken) eieren, groenten zoals tomaat en komkommer, en beleg zoals pindakaas, jam en chocoladepasta.

Tijdens de eindmeting is doorgevraagd welke varianten van de producten gebruikt worden. Van de graanproducten worden veelal de gezondere varianten bruin/volkorenbrood en muesli gebruikt. Door de helft wordt echter ook (vaak naast bruin brood) cornflakes genoemd, een ongezonde variant van de graanproducten. Van de melk- en yoghurtproducten worden vaak de gezondere varianten gebruikt, van de kaasproducten worden gedeeltelijk de gezondere varianten (20 of 30+) en gedeeltelijk de ongezonde varianten (48+) gebruikt. Dit komt overeen met de kennis: de deelnemers wisten van graanproducten en melk/yoghurtproducten de gezonde varianten te benoemen, van de kaasproducten werden ook de volvette varianten genoemd als onderdeel van een gezond ontbijt. De koffie en thee wordt vaak met suiker gebruikt: van de tien ouders die koffie/thee drinken doen zeven dit met suiker en 1 dit soms met suiker. De hoeveelheid suiker varieert van 1 klontje (2x) tot één eetlepel (1x). In vijf gezinnen drinken de kinderen thee, vier keer is dit met suiker. Koek, snoep en frisdrank past niet in een gezond ontbijt, maar wordt in een paar gezinnen wel gebruikt.

Figuur 1. Producten die tijdens het ontbijt gegeten en gedronken worden door de geïnterviewde ouders en hun kind(eren). Tijdens de voormeting ontbeten negen gezinnen, tijdens de nameting 10, en tijdens de eindmeting negen.



* Tijdens de voormeting ontbrak de categorie ontbijtvervangers bij de vraag over het ontbijt van de ouder.

LOCATIE ONTBIJT

Idealiter wordt het ontbijt gezamenlijk aan tafel gebruikt. In tabel 3 is te zien dat dit aan het begin van de pilot (voormeting) in drie gezinnen een gewoonte was: als ze ontbeten deden ze dit gezamenlijk aan tafel. Aan het eind van de pilot was het voor bijna alle gezinnen een gewoonte om gezamenlijk aan tafel te ontbijten: negen gezinnen ontbeten gezamenlijk aan tafel, één gezin deels aan tafel, maar ook wel voor de tv. Maanden na de pilot werd door zes gezinnen gezamenlijk aan tafel ontbeten. Hierbij moet worden opgemerkt dat de moeders niet altijd tijd hadden om mee te ontbijten (bijvoorbeeld vanwege inpakken tas, kleren uitzoeken).

Tabel 3. Locatie ontbijt

	voormeting*	nameting	eindmeting
Gezamenlijk aan tafel	3	9	6
Gezamenlijk aan tafel en anders	3	1	1
Anders	2	0	2
N.v.t., ontbijt niet voor schooltijd	1	0	1

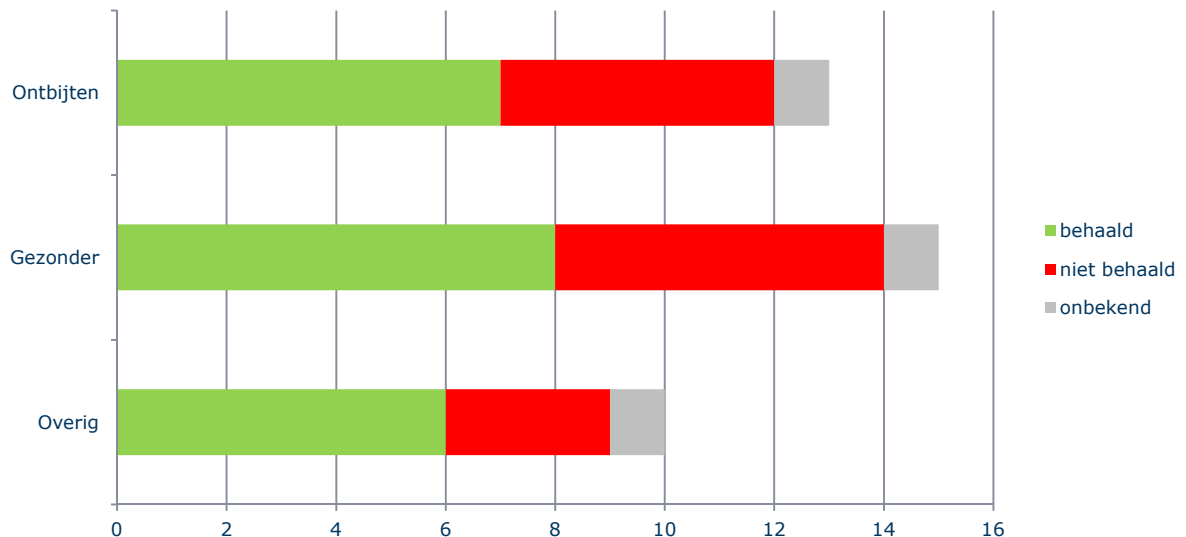
* Van één gezin onbekend.

INDIVIDUELE DOELEN

Tijdens de pilot is besloten ook individuele doelen te stellen voor de afzonderlijke gezinsleden. De van tevoren opgestelde doelen richtten zich op de gezinnen als geheel, terwijl er binnen de gezinnen verschillen waren tussen die gezinsleden. Zo kon het voor het ene gezinslid nodig zijn om te gaan ontbijten, terwijl de ander al ontbeet, maar dat dit gezonder zou kunnen. Om deze reden is besloten dat de studenten die tweewekelijks de ontbijten bij de gezinnen thuis verzorgden, individuele doelen zouden opstellen voor de gezinsleden. Hiermee konden zij in het gezin gericht proberen de doelen te bereiken. Aan het eind van de pilot hebben zij aangegeven of de doelen behaald zijn.

Voor de afzonderlijke gezinsleden zijn in totaal 38 doelen gesteld. De doelen kunnen in drie categorieën worden ingedeeld: ontbijten (bijvoorbeeld meer of vaker), gezonder ontbijten, en overig (bijvoorbeeld televisie uit of op tijd opstaan). In figuur 2 is te zien hoe vaak de doelen gesteld zijn en hoe vaak ze wel of niet behaald zijn tijdens de pilot.

Figuur 2. Aantal doelen gesteld voor individuele gezinsleden, en het aantal hiervan dat wel/ niet behaald is tijdens de pilot.



Ontbijten

Dertien keer is een doel gesteld in de categorie ontbijten, zeven keer is dit doel behaald. Meer ontbijten, dus een grotere hoeveelheid eten tijdens het ontbijt, is het meest gestelde doel: 7 keer vond de student dat een gezinslid (inmiddels) wel ontbeet, maar dat de hoeveelheid te weinig was. Dit doel is zes keer behaald. Een ander doel was mee te ontbijten, bijvoorbeeld met de rest van het gezin aan tafel. Dit doel is vijf keer gesteld, waarvan drie keer voor de vader in het gezin (zie paragraaf 'vaders' op pagina 27). Dit doel is één van de vijf keer behaald. Vaker ontbijten is één keer als doel gesteld, uit de beschrijving kon niet worden vastgesteld of dit doel behaald is.

Gezonder ontbijt

Vijftien keer is een doel gesteld in de categorie gezonder ontbijten, acht keer is dit doel behaald. De doelen om het ontbijt gezonder te maken betreffen voornamelijk minder suiker (4x, waarvan drie keer in één gezin), meer variatie (4x) en alsook het algemeen geformuleerde gezonder (3x). Het doel meer te variëren is in alle vier de gevallen behaald, minder suiker is één keer behaald, één keer onbekend en twee keer niet behaald. De andere doelen betroffen fruit eten (1x), meer vezels (1x), minder flesvoeding (1x) en nieuwe dingen proeven (1x).

Overig

Tien keer is een ander doel gesteld, zes keer is dit doel behaald. De gestelde doelen waren: televisie uit tijdens het ontbijt (2x), kennis over gezonde voeding (2x), aansturing kind (2x), op tijd opstaan en helpen tafel dekken (1x), aan tafel blijven tijdens ontbijt (1x), ontbijten zonder beloning (1x) en zo min mogelijk bemoeien met het ontbijt (1x, vanwege ongezonde invloed).

VADERS

In zes van de tien gezinnen van de Breakfast Club maakt de vader deel uit van het gezin. In het begin van de pilot is voor vier gezinnen waar de vader tijdens het ontbijt aanwezig was, door de studenten tot doel gesteld dat hij mee zou gaan ontbijten. De studenten gaven aan dat als de vader aanwezig was, hij op de bank zat, tv keek of buiten stond te roken. Studenten hebben tot doel gesteld de vader mee te laten ontbijten omdat zij dachten dat dit een positieve invloed zou hebben op de kinderen. In het gezin waar het doel juist niet was de vader mee te laten ontbijten wekte de aanwezigheid van de vader onrust doordat hij niet mee deed of ze ongezond verwenste (bijvoorbeeld door toevoegen van suiker).

Aan het eind van de pilot hebben de studenten geconstateerd dat het doel de vaders mee te laten ontbijten in geen van de gezinnen is behaald. Echter, door twee ouders werd tijdens de nameting (aan het eind van de pilot) geantwoord dat de vader wel (1x) of soms (1x) mee ontbeet. Het soms mee ontbijten kan op andere dagen zijn geweest dan de observaties van de student. De vader die wel mee ontbeet volgens de ouder ontbeet volgens de student pas later in de ochtend en dus niet met het gezin. Redenen voor het niet mee ontbijten met het gezin (in totaal 5 vaders: 4 die niet mee ontbeten en één die soms mee ontbeet) zijn volgens de geïnterviewde ouders maagproblemen bij (vroeg) ontbijten (2x), vroeg weg zijn (2x) en vader ontbijt niet (1x). Maanden na de pilot werd door twee van de geïnterviewde ouders aangegeven dat de vader afwezig was bij het ontbijt, door één ouder dat de vader niet mee ontbeet, door één ouder dat de vader wel ontbeet maar de rest van het gezin niet, en door de twee andere ouders uit gezinnen met een vader dat de vader mee ontbeet met het gezin, voordat de kinderen naar school gaan. Eén van deze gezinnen is dezelfde als waarbij tijdens de nameting gesteld werd dat de vader mee ontbeet. In het andere gezin is de toelichting dat de vader niet mee ontbijt als hij vroeg moet werken, tijdens de nameting ontbeet hij niet mee maar dronk hij alleen wat. Van de zeven gezinnen die maanden na de pilot tenminste vijf dagen per week ontbeten is er twee keer een vader die wel mee ontbijt, vier keer een vader afwezig (1x werk, 3x geen vader in gezin) en één keer een vader die niet mee ontbijt (kijkt tv, drinkt koffie).

Naar de ouderbijeenkomsten kwam één vader, van de andere gezinnen met vader kwam alleen de moeder. Vaders lijken hierdoor niet echt betrokken bij het project. Alle zes ouders van gezinnen met een vader gaven echter aan dat de vader wel positief was over het project. Hierbij lijken de vaders het vooral goed te vinden vanwege de kinderen, één ouder noemde een voordeel voor vader zelf (meer kennis van gezonde producten). Op de vraag hoe vaders meer betrokken konden worden werden verschillende antwoorden gegeven, van geen idee (1x), lastig vanwege maagproblemen (1x), meer pushen naar ouderbijeenkomst te gaan (1x), professional moet vader informeren dat ontbijt goed is, ook voor hem (1x) tot vader ontbijt al (1x, al is dit later op de dag) en vader ontbijt in weekend wel mee (1x, is doordeweeks al weg).

CONCLUSIE ONTBIJTGEDRAG

Doel 1, tijdens de pilot: 'De deelnemende gezinnen ontbijten alle werkdagen gedurende de gehele pilot, tenzij er een goede reden is (bijvoorbeeld ziekte of afwezigheid van een gezinslid)'.

Volgens de vragenlijst die bij de ouders is afgenomen ontbeten de geïnterviewde ouders en hun kinderen aan het eind van de pilot (nameting) tenminste vijf dagen per week. Als we uitgaan van de antwoorden van de ouders op de vragen in de vragenlijst is dit doel dus behaald. Gaan we uit van de observaties van de studenten dan werd tijdens de pilot in acht van de tien gezinnen op alle werkdagen ontbeten, bij één gezin waarschijnlijk niet, en is het van één gezin onbekend. Het doel is (waarschijnlijk) bijna behaald.

Doel 5, maanden na de pilot: '70% van de deelnemende gezinnen ontbijt tijdens de werkdagen'.

Volgens de geïnterviewde ouders werd in zeven gezinnen zowel door de geïnterviewde ouders (vooral moeders) als door de kinderen tenminste vijf dagen per week ontbeten. Echter, dit is exclusief de vaders. In drie van deze zeven gezinnen was de vader tijdens het ontbijt aanwezig, maar één van hen ontbeet niet mee. Op basis van deze informatie is het doel niet behaald.

Doel 6, maanden na de pilot: 'De ontbijten van de gezinnen op werkdagen zijn gezond'.

De basis van een gezond ontbijt bestaat uit graanproducten. De ontbijtende gezinnen voldoen hieraan. Ook zuivel en fruit wordt in (bijna) alle gezinnen bij het ontbijt gebruikt. De gekozen varianten zijn niet altijd gezond. Zo wordt regelmatig cornflakes genoemd, en wordt van kaas regelmatig de volvette variant genoemd. In de koffie of thee wordt meestal suiker gebruikt, en ook frisdrank, koek of snoep worden wel genoemd. Geconcludeerd kan worden dat de ontbijten niet heel gezond, maar ook niet heel ongezond zijn.

Resultaten: Van plan zijn te blijven ontbijten

VAN PLAN ZIJN TE BLIJVEN ONTBIJTEN

Tijdens de nameting, aan het eind van de pilot, waren alle tien de geïnterviewde ouders van plan om te blijven ontbijten, voor zichzelf en voor hun kinderen. Maanden na de pilot gold dit voor negen geïnterviewde ouders; alleen het gezin dat gestopt was met ontbijten, omdat de kinderen niet wilden, was niet van plan te blijven (of gaan) ontbijten. De ouders zijn van plan hetzelfde aantal dagen per week te blijven ontbijten als zij nu doen: één dag per week (1x), vijf dagen per week (2x) of zeven dagen per week (6x). De ouder die van plan was één dag per week te blijven ontbijten wil wel zeven dagen per week ontbijten, maar geeft aan daar de tijd niet voor te hebben. Ook voor de kinderen is het aantal dagen dat ze volgens de geïnterviewde ouders zullen blijven ontbijten hetzelfde als het aantal dagen per week dat ze al ontbijten: vier dagen per week (1x), vijf dagen per week (2x) of zeven dagen per week (6x). De ouder van het kind dat vier dagen per week ontbijt vindt dit wel te weinig, maar zegt dat het een moeilijke eter is.

ERVAREN EFFECTEN VAN ONTBIJTEN

Iemand die positieve effecten ervaart van het ontbijten, zal eerder van plan zijn om te blijven ontbijten, en het ook beter volhouden te blijven ontbijten, dan iemand die negatieve effecten ervaart van het ontbijten. Een professional had tijdens de pilot al van een moeder gehoord dat zij moe was na het ontbijten, omdat alle energie naar de organen ging. Maar, in de loop van de ochtend had zij geen trek meer in lekkernijen. Hoe de andere ouders het ontbijten ervoeren was onbekend. Informatie over ervaren effecten kan gebruikt worden bij het overtuigen van anderen om te gaan ontbijten (positieve effecten) of om hen goed voor te bereiden wat het betekent (negatieve effecten). Daarom is tijdens de eindmeting gevraagd wat ze prettig en wat ze niet prettig vonden aan het ontbijten.

Ouders noemden meerdere positieve effecten van het ontbijten. De positieve effecten die door de ouders het meest genoemd werden waren dat ze energie kregen van ontbijten en/of zich energiever en goed voelden (7x), dat ze het gezellig vonden om gezamenlijk aan tafel te ontbijten (5x) en dat ze minder honger hadden en/of minder snoepten als ze ontbeten hadden (4x). Andere positieve effecten waren als gevolg van de energie zich de hele dag goed kunnen concentreren (1x), als gevolg van gezamenlijk aan tafel ontbeten rust ervaren in plaats van dat iedereen rende en vloog (1x), als gevolg van het minder snoepen afvallen (1x), en nieuwe dingen leren eten (1x).

Vier ouders gaven aan geen negatieve gevolgen van het ontbijten te ervaren. De andere ouders noemden als negatieve aspecten vooral dat ze vroeg op moesten staan (5x, waarvan 4x door eenoudergezin) en het doen van de boodschappen (3x). Van de boodschappen werd benoemd dat gezonde producten duur zijn en dat het uitzoeken van (nieuwe) gezonde producten tijd kost. Naast deze negatieve aspecten noemden de twee gezinnen waar de kinderen minder dan vijf dagen per week ontbeten dat zij hulp zouden willen hebben hun kinderen te laten ontbijten. Opvallend hierbij is dat in één van deze gezinnen de toevoeging is dat de hulp zou moeten bestaan uit iemand die bij de kind(eren) aan tafel gaat zitten voor de gezelligheid, omdat de ouder daar zelf geen tijd voor heeft.

Het ervaren effect van het ontbijten op de kinderen is alleen positief. Wat vooral (8x) genoemd werd was dat de kinderen actief, energiek en/of vrolijker zijn. In combinatie hiermee werd twee keer genoemd dat de kinderen zich beter concentreren (1x) en goed presteren op school (1x).

Andere positieve effecten zijn dat de kinderen meer eten (2x) en dat het gezellig is (1x).
Negatieve effecten van het ontbijten voor de kinderen zijn niet genoemd.

CONCLUSIE VAN PLAN ZIJN TE BLIJVEN ONTBIJTEN

Doel 4, vlak na de pilot: 'De leden van de tien deelnemende gezinnen zijn van plan om te blijven ontbijten'.

Tijdens de nameting waren alle tien de geïnterviewde ouders van plan om te blijven ontbijten, voor zichzelf en voor hun kinderen. Dit doel is behaald.

Conclusies en aanbevelingen

Het uiteindelijke doel van de Breakfast Club was dat de deelnemers tenminste vijf dagen per week (werkdagen) gezond zouden ontbijten. Hiertoe werd gedurende vijftien weken (onderbroken door twee weken meivakantie) twee keer per week een ontbijt verzorgd. Daarbij waren er vier ouderbijeenkomsten waar onder andere informatie werd gegeven over gezond ontbijten. De gestelde doelen betroffen kennis (belang van ontbijten en wat gezond ontbijt is), ontbijtgedrag (aantal dagen ontbijten, wat ontbeten wordt) en het van plan zijn te blijven ontbijten. De kennis en het van plan zijn te blijven ontbijten zijn tussendoelen, zonder de kennis en het van plan zijn te blijven ontbijten is de kans klein dat iemand daadwerkelijk blijft ontbijten.

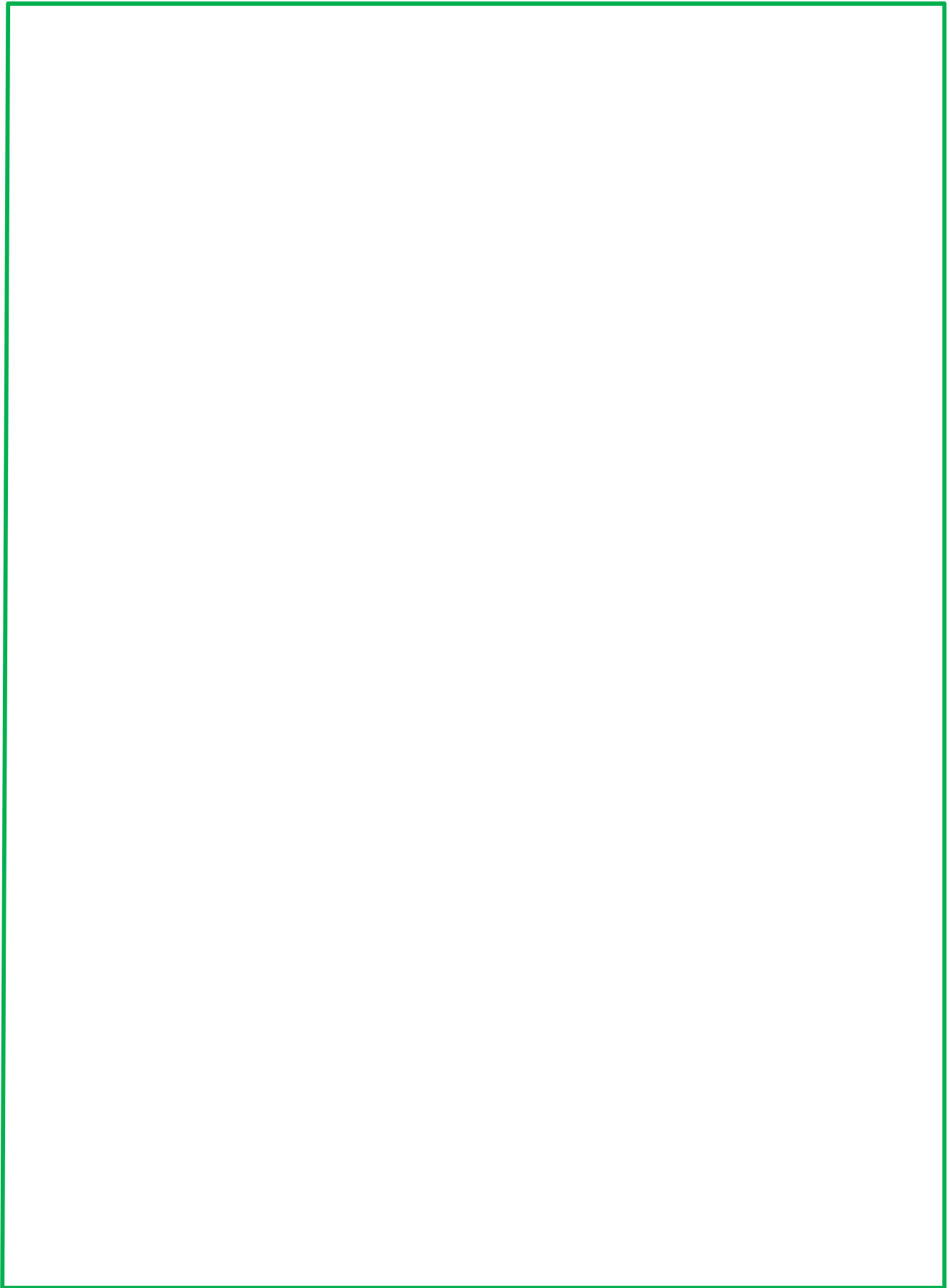
Het doel de kennis te verhogen over de voordelen en het belang van gezond ontbijten is niet behaald. Mogelijk vanwege selectie tijdens de werving (vooral personen die gezond ontbijten belangrijk vinden zullen aan een interventie als de Breakfast Club willen deelnemen), werden de vragen over kennis aan het begin van de pilot al goed beantwoord. Dat er geen toename was in de kennis, is daarom ook geen probleem. Het belang van een gezond ontbijt was bekend. Of er een toename was in kennis over wat een gezond ontbijt is, kon niet goed worden vastgesteld omdat de vragen tijdens de eerste twee metingen onvoldoende informatie opleverden over welke varianten van producten bedoeld werden. Tijdens de laatste meting, vier maanden na de pilot, is verder doorgevraagd. Hieruit blijkt dat verbetering mogelijk is over de kennis wat een gezond ontbijt is, maar dat deze kennis niet slecht is.

Alle tien de gezinnen waren aan het eind van de pilot van plan te blijven ontbijten. Dit doel is daarmee behaald. Qua aantal dagen ontbijten zijn de doelen waarschijnlijk bijna behaald. Hierbij wordt de term 'waarschijnlijk' gebruikt omdat lastig vast te stellen is of de geïnterviewde ouders alleen zeggen te ontbijten of dat ook daadwerkelijk doen. Het verschil tussen eerlijke en sociaal-wenselijke antwoorden. Zo ontbeten tijdens de voormeting meer ouders en kinderen volgens de geïnterviewde ouder dan volgens de professionals die hen selecteerden voor deelname. De vragenlijst tijdens de voormeting is afgenomen door een van de professionals, om in deze fase niet meer onbekenden bij de deelnemers te introduceren. Mogelijk heeft dit bijgedragen aan de neiging sociaal-wenselijk te antwoorden. De volgende metingen zijn door een onafhankelijker interviewer gedaan. Het idee is, gezien de antwoorden op de vervolgvragen, dat de antwoorden tijdens de volgende metingen behoorlijk betrouwbaar zijn. Echter, een overschatting van het aantal dagen dat ontbeten wordt is nog steeds mogelijk. Bijvoorbeeld omdat van de zes geïnterviewde ouders die zeven dagen per week zeiden te ontbijten, vier aangaven dat het geen tijd hebben een reden is om niet te ontbijten. Het is goed mogelijk dat de intentie is elke dag te (blijven) ontbijten, maar dat het wel voorkomt dat er te weinig tijd is om echt te ontbijten. De ontbijten waren niet heel gezond, maar ook niet heel ongezond. Verbeteringen die hierin mogelijk zijn, zijn bijvoorbeeld het gebruik van magere kaas, de koffie en thee zonder suiker, en geen producten als koek, snoep en frisdrank.

Aanbevelingen

Ondanks dat het einddoel waarschijnlijk niet behaald werd, lijken de ontbijtgewoonten van de deelnemers verbeterd. Aanbevolen wordt bij continuering van het project een aantal wijzigingen door te voeren:

- Een mindere tijdsbesteding van de professionals. Dit is deels te bereiken als vanaf het begin duidelijkheid is over de taken. Daarnaast zal dit te bereiken zijn door een alternatief te verzinnen voor ziekte van studenten die de ontbijten verzorgen. Hierbij moet wel rekening worden gehouden dat er niet te veel verschillende studenten in een gezin komen. Ouders hebben aangegeven een voorkeur te hebben voor één, maximaal twee studenten. Mogelijk zou tot duo's per gezin overgegaan kunnen worden, waarbij de ene student de andere student kan vervangen bij ziekte, en ze elkaar ook inhoudelijk kunnen ondersteunen. Gezamenlijk ontbijten op school of bij een buurthuis zal naar verwachting ook minder tijdsbesteding vergen voor de professionals. Echter, het is onbekend of dit het ontbijten thuis duurzaam stimuleert.
- Een aanvullende training van de studenten. Studenten Voeding en Diëtetiek leken te weinig voorbereid op opvoedkundige en maatschappelijke problemen waar ze tijdens de verzorging van de ontbijten mee te maken kregen. Aanvullende training (vanuit opleiding pedagogiek?) en concrete handreikingen om met voorkomende situaties om te gaan is wenselijk. Studenten Helpende zorg en welzijn leken te weinig op de hoogte te zijn van wat gezonde ontbijten zijn en welke variaties aangeboden kunnen worden om een gezond ontbijt te stimuleren. Aanvullende training hierover is wenselijk. Tevens is genoemd dat niveau 3 of 4 wenselijk is, waarbij van de studenten verwacht kan worden dat zij het ontbijt ook kunnen verzorgen en mee ontbijten. Tijdens de pilot bleek dit niet altijd gebeurd te zijn.
- Wellicht een flexibele opzet van het project om de gezinnen maatwerk te bieden en kans op blijvende gedragsverandering (gezond ontbijten) te optimaliseren. De doelen die voor de individuele gezinsleden zijn opgesteld variëren. Door eerst te inventariseren wat in het gezin de wenselijke veranderingen zijn om het ontbijtgedrag te stimuleren kan de aanpak daarop worden afgestemd. Te denken valt aan de opleiding van de studenten, de taken van de studenten, en wellicht een fasering in de aanpak (verandering of afbouwen van de taken van de studenten), maar ook geschikte beloningen om het gewenste gedrag te stimuleren. Indien mogelijk wordt ook ingezet op het op tijd opstaan door de gezinnen, aangezien het te weinig tijd hebben voor zowel kinderen als ouders (die tijdens het ontbijt dan bijvoorbeeld druk zijn met het inpakken van tassen) een belemmering is voor het ontbijten.
- Overwogen dient te worden vaders actiever bij het project te betrekken. De vaders die tijdens het ontbijt aanwezig waren ontbeten over het algemeen niet mee. De vaders waren wel positief over de Breakfast Club, en zagen voordelen van gezond ontbijten door hun kinderen. Echter, zij lijken niet bereikt te zijn tijdens deze pilot: bij geen van de vaders is het doel hen mee te laten ontbijten tijdens de pilot behaald, en de ouderbijeenkomsten werden slechts door één vader bezocht. Wellicht is een ander soort bijeenkomst nodig om de vaders te overtuigen van mogelijke gevolgen van hun gedrag (voorbeeldfunctie van op de bank zitten met alleen koffie terwijl van de kinderen wordt verwacht dat zij aan tafel ontbijten) en de samenstelling van een gezond ontbijt.



Tegen het einde van de pilot, gaven enkele (minder kapitaal krachtige) ouders aan dat ze graag hadden gezien dat het project, in dezelfde of andere vorm, door zou gaan na de zomervakantie. Naar aanleiding van deze vraag heeft de welzijnsorganisatie ouders een hulpaanbod gedaan om hen meer in hun kracht te zetten en de zelfredzaamheid te vergroten.

Dit is de 2^e fase van de pilot genoemd. In deze fase is ouders een training (4 bijeenkomsten) in samenwerking met de gemeentelijke organisatie Den Haag Op Maat (DHOM) aangeboden.

De training: "Omgaan met Financiën".

Resultaten Welzijn

Relatie opbouw met ouders; voor de welzijnsorganisatie en partners was het belangrijk om niet de rol van ouders over te nemen, maar juist in hen te investeren.

Dit leverde enkele mooie resultaten op zoals:

- ➔ Grotere betrokkenheid op school en in de wijk
(Vb. ouders die andere ouders vertellen over hun deelname aan de Breakfast Club; van ervaringskundige tot rolmodel)
- ➔ Ouders die open staan voor informatie en input bij overige hulpvragen.
Zowel de student als de welzijnsmedewerker kregen een kijkje achter de voordeur. Dit gaf inzicht in overige hulpvragen. Het aanbieden van hulp/ input vanuit andere projecten werd laagdrempeliger.
- ➔ Ouders die meer bekend geraakt zijn met het activiteiten- en hulpaanbod van Welzijn en partnerorganisaties als de GGD, Indigo (Context) en CJG (Vb: Ouders zijn op de hoogte gebracht van vakantieactiviteiten voor de kinderen, Ouders hebben informatie gekregen over de mogelijkheden rondom vrijwilligerswerk.)
- ➔ In de 2^e fase van de pilot is hulp op maat geboden. Enkele gezinnen gaven aan te willen leren om beter met hun financiën om te gaan; om ook zelf gezonde(re) boodschappen te kunnen doen met een beperkt budget. Van de 10 ouders, waren 6 ouders op de 1e bijeenkomst van de training: "Omgaan met financiën". De overige ouders hadden geen behoefte aan verdere inzet vanuit de welzijnsorganisatie. Van de 6 hebben uiteindelijk 4 ouders de training doorgezet en een deelname bewijs behaald.

Bijlage 1. Itemlijst interviews procesevaluatie

Introductie

- Wie ben je
- Gesprek over hoe de Breakfast Club loopt, doel eventuele knelpunten/verbeterpunten signaleren zodat ze (hopelijk) kunnen worden opgepakt

1. **Meerwaarde the Breakfast Club**

- Hoe ben je erbij betrokken geraakt
- Wat wil jij ermee bereiken
- Wat is meerwaarde
- Denk je dat meerwaarde gerealiseerd gaat worden (waarom wel/niet)
- Hoe zou the Breakfast Club sterker kunnen worden?

2. **Rol/taken Breakfast Club**

- Wat is jouw rol/wat zijn jouw taken
- Is jouw rol haalbaar (tijd/middelen)
- Past rol inhoudelijk bij functie/studie
- Knelpunten/verbeterpunten

3. **Beschikbare middelen Breakfast Club (-> mogelijk niet iedereen antwoord)**

- Lukt het om gezonde ontbijten te regelen
- Knelpunten/verbeterpunten

4. **Gezinnen (-> mogelijk niet iedereen antwoord)**

- Zijn de gezinnen geschikt (waarom wel/niet)
- Knelpunten/verbeterpunten

5. **Studenten (-> mogelijk niet iedereen antwoord)**

- Zijn de studenten geschikt (waarom wel/niet)
- Welke achtergrond/kennis zouden de studenten moeten hebben
- Knelpunten/verbeterpunten

6. **Tevredenheid projectorganisatie / ondersteuning**

- Bereikbaarheid
- Duidelijkheid communicatie
- Duidelijkheid afspraken / verwachtingen

7. **Andere knelpunten / verbeterpunten**

Bijlage 2. Observatie ontbijt (begin project)

Naam student:

Datum:

Gezinsleden:

	Rol/plaats in gezin (vader, moeder, kind)	Geslacht M: man, V: vrouw	Leeftijd (indien kind)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Meer dan zeven:

Observatie ontbijten tot nu toe (maart)

Geef een omschrijving op de volgende onderdelen. In plaats van namen of beschrijvingen kan je de nummers uit bovenstaande tabel gebruiken om de gezinsleden te noemen.

A) Wie zitten er normaal aan tafel?

Wie wel en wie niet. Wat is de reden van niet aan tafel zitten?

B) Hoeveel wordt er ontbeten?

Het gaat erom dat duidelijk wordt of dit veel/of weinig is voor de betreffende persoon.

C) Is het ontbijt gezond?

Of zou het ontbijt gezonder kunnen, hoe bijvoorbeeld?

D) Zijn er (storende) omgevingsfactoren?

Zoals het kijken van filmpjes tijdens het ontbijt, of een vervelende/gespannen sfeer.

E) Heb je aanvullende opmerkingen?

Doelen gezinsleden

Wat zijn de **doelen** die je met de afzonderlijke gezinsleden zou willen bereiken? Reden voor het vaststellen van dit doel moet uit bovenstaande punten (A t/m E) blijken. Nummers corresponderen met de gezinsleden volgens bovenstaande tabel.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Meer dan zeven:

Ontbijten op de andere dagen

Het is de bedoeling dat de gezinsleden op de andere doordeweekse dagen (di-do-vr) ook ontbijten. Doen zij dit? Probeer dit na te gaan en noteer hier je bevindingen:

Verzenden

Formulier graag digitaal invullen en mailen naar Irmgard en Irene:
I.Winter@zebrawelzijn.nl; irene.vandermeer@ggdhaaglanden.nl

HARTELIJK BEDANKT!!

Bijlage 3. Vragenlijst voormeting (begin pilot)

1. Wat vindt u de belangrijkste maaltijd van de dag?

- ☐ Ontbijt
- ☐ Lunch
- ☐ Avondeten
- ☐ Tussendoortjes
- ☐ Maakt niets uit

2. Waarom denkt u dat het ontbijt van belang is?

- ☐ Voor energie
- ☐ Voor een goede concentratie
- ☐ Om je stofwisseling op te starten
- ☐ Alle bovenstaande antwoorden

3. Welke producten horen volgens u in een gezond ontbijt?

.....

.....

.....

4. Hoeveel keer in de week ontbijt u gemiddeld?

- ☐ 0 keer
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ 4 keer
- ☐ 5 keer
- ☐ 6 keer
- ☐ 7 keer

5. Hoeveel keer in de week ontbijten uw kinderen gemiddeld?

- ☐ 0 keer
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ 4 keer
- ☐ 5 keer
- ☐ 6 keer
- ☐ 7 keer

6. Waar eet u gezin het ontbijt?

- ☐ Onderweg naar school
- ☐ Gezamenlijk tafel
- ☐ Voor de TV
- ☐ Anders, namelijk

7. Wat zijn voor u redenen om niet te ontbijten?

- ☐ Ik heb er geen tijd voor
- ☐ Ik heb er geen geld voor
- ☐ Ik vind het niet belangrijk / Ik zie het nut er niet van in
- ☐ Ik heb geen zin om ontbijt te maken
- ☐ Ik vind het niet lekker / Ik heb geen trek in de ochtend
- ☐ Ik wil graag afvallen
- ☐ Anders, namelijk

8. Wat zijn voor u redenen om wel te ontbijten?

.....

.....

.....

9. Wat eet u als ontbijt? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Graanproducten (brood, beschuit, cornflakes, crackers)
- ☐ Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt)
- ☐ Vleeswaren
- ☐ Fruit (vers fruit, (verse) vruchtensap)
- ☐ Koffie, thee, water
- ☐ Koek, snoep
- ☐ Frisdrank
- ☐ Anders, namelijk

10. Wat eten uw kinderen als ontbijt? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Graanproducten (brood, beschuit, cornflakes, crackers, muesli etc.)
- ☐ Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt etc.)
- ☐ Ontbijtvervanger (bijvoorbeeld drinkontbijt)
- ☐ Vleeswaren
- ☐ Fruit (vers fruit, (verse) vruchtensap)
- ☐ Koffie, thee, water
- ☐ Koek, snoep
- ☐ Frisdrank
- ☐ Anders, namelijk

11. Wat is voor u de reden om mee te doen aan The Breakfast Club?

.....

.....

.....

Bijlage 4. Vragenlijst nameting (eind pilot)

1. Wat vond u goed aan The Breakfast Club?

2. Wat vond u minder goed aan The Breakfast Club?

3. Wat vindt u de belangrijkste maaltijd van de dag?

- ☐ Ontbijt
- ☐ Lunch
- ☐ Avondeten
- ☐ Tussendoortjes
- ☐ Maakt niets uit

4. Waarom denkt u dat het ontbijt van belang is?

- ☐ Voor energie
- ☐ Voor een goede concentratie
- ☐ Om je stofwisseling op te starten
- ☐ Alle bovenstaande antwoorden

5. Welke producten horen volgens u in een gezond ontbijt?

6. Hoeveel keer in de week ontbijt u gemiddeld?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 keer | <input type="radio"/> 4 keer |
| <input type="radio"/> 1 keer | <input type="radio"/> 5 keer |
| <input type="radio"/> 2 keer | <input type="radio"/> 6 keer |
| <input type="radio"/> 3 keer | <input type="radio"/> 7 keer |

7. Hoeveel keer in de week ontbijten uw kinderen gemiddeld?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 keer | <input type="radio"/> 4 keer |
| <input type="radio"/> 1 keer | <input type="radio"/> 5 keer |
| <input type="radio"/> 2 keer | <input type="radio"/> 6 keer |
| <input type="radio"/> 3 keer | <input type="radio"/> 7 keer |

8. Waar eet uw gezin het ontbijt?

- ☐ Onderweg naar school
- ☐ Gezamenlijk aan tafel
- ☐ Voor de TV
- ☐ Anders, namelijk

9. Wat zijn voor u redenen om niet te ontbijten?

- ☐ Ik heb er geen tijd voor
- ☐ Ik heb er geen geld voor
- ☐ Ik vind het niet belangrijk / Ik zie het nut er niet van in
- ☐ Ik heb geen zin om ontbijt te maken
- ☐ Ik vind het niet lekker / Ik heb geen trek in de ochtend
- ☐ Ik wil graag afvallen
- ☐ Anders, namelijk

10. Wat zijn voor u redenen om wel te ontbijten?

11. Wat eet u als ontbijt? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Graanproducten (brood, beschuit, cornflakes, crackers)
- ☐ Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt)
- ☐ Ontbijtervanger (bijvoorbeeld drinkontbijt)
- ☐ Vleeswaren
- ☐ Fruit (vers fruit, (verse) vruchtensap)
- ☐ Koffie, thee, water
- ☐ Koek, snoep
- ☐ Frisdrank
- ☐ Anders, namelijk

12. Bent u van plan te blijven ontbijten?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Soms
- ☐ Toelichting.....

13. Wat eten uw kinderen als ontbijt? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Graanproducten (brood, beschuit, cornflakes, crackers, muesli etc.)
- ☐ Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt etc.)
- ☐ Ontbijtervanger (bijvoorbeeld drinkontbijt)
- ☐ Vleeswaren
- ☐ Fruit (vers fruit, (verse) vruchtensap)
- ☐ Koffie, thee, water
- ☐ Koek, snoep
- ☐ Frisdrank
- ☐ Anders, namelijk

14. Blijven uw kinderen ontbijten?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Soms
- ☐ Toelichting.....

15. Wat gaat u anders doen voor het ontbijt? (producten, locatie, tv...)

16. Bij welke ouderbijeenkomsten bent u geweest?

- ☐ Eerste op ma 13 april
- ☐ Tweede op ma 18 mei
- ☐ Derde op di 2 juni
- ☐ Gaat u naar vierde op wo 1 juli

17. Wat vond u van de ouderbijeenkomsten? (inhoud, sfeer, enz)

- ☐ N.v.t., naar geen van de bijeenkomsten geweest.

17a. Heeft u iets geleerd van de ouderbijeenkomsten? (Zoja wat?)

17b. Waarom bent u niet bij ouderbijeenkomsten geweest?

- ☐ N.v.t., naar alle bijeenkomsten geweest.

18. Is er een vader in het gezin?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

18a. Indien vader in gezin: Deed uw partner mee met ontbijten?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Soms
- ☐ Toelichting.....

18b. Indien vader in gezin: Wat vond uw partner van The Breakfast Club?

18c. Indien vader in gezin: Hoe kan partner meer betrokken worden bij ontbijten?

19. Hoeveel studenten hebben u bezocht?

19a. Wat vond u van de studenten

20. Heeft u nog tips ter verbetering in het algemeen?

Bijlage 5. Vragenlijst eindmeting

1. Wat vindt u de belangrijkste maaltijd van de dag?

- ☐ Ontbijt
- ☐ Lunch
- ☐ Avondeten
- ☐ Tussendoortjes
- ☐ Maakt niets uit

2. Waarom denkt u dat het ontbijt van belang is?

- ☐ Voor energie
- ☐ Voor een goede concentratie
- ☐ Om je stofwisseling op te starten
- ☐ Alle bovenstaande antwoorden

3. Welke producten horen volgens u in een gezond ontbijt? (doorvragen)

4. Hoeveel keer in de week ontbijt u gemiddeld?

- ☐ 0 keer
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ 4 keer
- ☐ 5 keer
- ☐ 6 keer
- ☐ 7 keer

5. Hoeveel keer in de week ontbijten uw kinderen gemiddeld?

- ☐ 0 keer
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ 4 keer
- ☐ 5 keer
- ☐ 6 keer
- ☐ 7 keer

6. Waar eet uw gezin het ontbijt?

- ☐ Onderweg naar school
- ☐ Gezamenlijk aan tafel
- ☐ Voor de TV
- ☐ Anders, namelijk

7. Wat zijn voor u redenen om niet te ontbijten?

- ☐ Ik heb er geen tijd voor
- ☐ Ik heb er geen geld voor
- ☐ Ik vind het niet belangrijk / Ik zie het nut er niet van in
- ☐ Ik heb geen zin om ontbijt te maken
- ☐ Ik vind het niet lekker / Ik heb geen trek in de ochtend
- ☐ Ik wil graag afvallen
- ☐ Anders, namelijk

8. Wat zijn voor u redenen om wel te ontbijten?

9a. Wat eet u als ontbijt? (meerdere antwoorden mogelijk) doorvragen

- ☐ Graanproducten (brood, beschuit, cornflakes, crackers)
- ☐ Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt)
- ☐ Ontbijtvervanger (bijvoorbeeld drinkontbijt)
- ☐ Vleeswaren
- ☐ Fruit (vers fruit, (verse) vruchtensap)
- ☐ Koffie, thee, water
- ☐ Koek, snoep
- ☐ Frisdrank
- ☐ Anders, namelijk

9b. Eet u andere producten dan u at tijdens de bezoeken van de student? Doorvragen waarom wel/niet.

10a. Wat eten uw kinderen als ontbijt? (meerdere antwoorden mogelijk) Doorvragen

- ☐ Graanproducten (brood, beschuit, cornflakes, crackers, muesli etc.)
- ☐ Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt etc.)
- ☐ Ontbijtervanger (bijvoorbeeld drinkontbijt)
- ☐ Vleeswaren
- ☐ Fruit (vers fruit, (verse) vruchtensap)
- ☐ Koffie, thee, water
- ☐ Koek, snoep
- ☐ Frisdrank
- ☐ Anders, namelijk

**10b. Eten uw kinderen producten die ze ook aten tijdens de bezoeken van de student?
Doorvragen waarom wel/niet**

11. Ontbijt vader mee op schooldagen, voordat kinderen naar school gaan?

- ☐ N.v.t., geen vader aanwezig
- ☐ Ja
- ☐ Nee, omdat...
- ☐ Soms
- ☐ Toelichting (wat vinden ze ervan, invloed op kinderen, stimuleren gezond/ongezond/tv?)

12a. Bent u van plan te blijven ontbijten?

☐ Ja: → ... dagen per week

☐ Nee

☐ Toelichting (waarom wel/niet).....

12b. Wat vond u prettig aan ontbijten? Goed doorvragen. (wat, waar blijkt dit uit, wat merkte u de rest van de dag van het ontbijten; verschil met niet-ontbijten?)

12c. Wat vond u niet prettig aan ontbijten? Goed doorvragen. (wat, bv boodschappen doen, financiën, op tijd opstaan, kind wil niet, evt hulp nodig bij genoemde aspecten? Wat merkte u de rest van de dag van het ontbijten, verschil met niet-ontbijten?)

13a. Blijven uw kinderen ontbijten?

☐ Ja: → ... dagen per week

☐ Nee

☐ Toelichting (waarom wel/niet).....

13b. Wat vond u prettig of niet prettig aan het ontbijten van uw kinderen? Merkte u verschil met niet-ontbijten door uw kinderen? Goed doorvragen. (wat, waar blijkt dit uit) Let op, kan over verschillende kinderen gaan! Aangeven welk kind?

14a. Hoe laat staan de kinderen op schooldagen op?

14b. Hoe laat gaan ze naar school?

15. Poetsen de kinderen hun tanden voor het ontbijt?

- ☐ Ja, met tandpasta;
- ☐ Ja, met water;
- ☐ Nee

16a. Wie doet de boodschappen voor het ontbijt?

16b. Wie dekt de tafel voor het ontbijt?

16c. Wie maakt het ontbijt voor de kinderen klaar?

17. Zou u meegedaan hebben met het project als er geen student thuis kwam met ontbijt, maar dat u met andere gezinnen moest ontbijten op een andere locatie?

(doorvragen, hoe vaak per week, wie van gezin gaat mee, alleen als op school is of ook in buurthuis, enz)

18. Andere opmerkingen, verbeterpunten of complimenten voor de Breakfast Club?

Colofon

Dit rapport is een uitgave van:

GGD Haaglanden
Productgroep Epidemiologie en Gezondheidsbevordering
Afdeling Epidemiologie
Postbus 16130
2500 BC Den Haag

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van duidelijke bronvermelding.

Auteurs:

Irene van der Meer
Claudia Bindraban
E-mail: irene.vandermeer@ggdhaaglanden.nl

Den Haag, februari 2016

BEZOEKADRESSEN

Westeinde 128
2512 HE Den Haag

Reinier de Graafweg 5
2625 AD Delft

Croesinckplein 24-26
2722 EA Zoetermeer

POSTADRES

Postbus 16130
2500 BC Den Haag

info@ggdhaaglanden.nl
T (088) 355 01 00

www.ggdhaaglanden.nl