

Welke positieve impact van JOGG wordt bij ouders waargenomen in de leefomgeving? En welke veranderingen worden als het meest waardevol gezien?

Colofon

Opdrachtgever

JOGG Nederland
Jordi van Opzeeland

Uitvoering

Het Onderzoekshuis

Datum

16 april, 2025

Eindredactie

T.L. de Groot
S.p. van der Meer

Aan de totstandkoming van dit rapport is uiterste zorg besteed. Voor informatie die onvolledig of onjuist is opgenomen en voor eventuele gevolgschade, aanvaarden JOGG en het Onderzoekshuis geen aansprakelijkheid. Niets uit dit document mag zonder toestemming van JOGG worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze. Dit verslag geeft inzicht in de veranderingen die door ouders zijn waargenomen binnen de leefomgevingen van JOGG met betrekking tot een gezonde leefstijl.

Inhoudsopgave

Deel 1 Onderzoekspopulatie	6
Deel 2 Waargenomen veranderingen in de leefomgevingen	10
Deel 3 Houding ten aanzien van veranderingen	17
Deel 4 Behoeften van ouders	23

Aanleiding

JOGG Nederland zet zich in voor een toekomst waarin alle kinderen en jongeren opgroeien in een gezonde leefomgeving. De JOGG-aanpak is erop gericht om, samen met een netwerk van lokale partners, de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken door aandacht te besteden aan gezonde voeding, voldoende beweging, ontspanning en een goede nachtrust. Er wordt ingezet op zes belangrijke omgevingen waar kinderen en jongeren veel tijd doorbrengen: buurt, school, sport, vrije tijd, werk en (online) media. De aanpak is gebaseerd op het idee dat een structurele verandering van de omgeving leidt tot een gezondere leefstijl op de lange termijn. Daarnaast valt onder JOGG ook de Netwerkaanpak Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG), waarin ondersteuning en zorg voor kinderen met obesitas als onderdeel van een integrale aanpak met aandacht voor zorg én preventie wordt beschreven. Voor het succes van KnGG is preventie essentieel, want gezond gedrag vraagt om een gezonde omgeving.

Kwalitatief onderzoek als aanvulling op kwantitatieve data voor JOGG

Het succes van JOGG wordt deels gevolgd door middel van kwantitatieve data, die inzicht geven in gezondheidscijfers en -trends van kinderen en jongeren. Om een diepgaander inzicht te krijgen in wat JOGG bijdraagt in het leven van kinderen en jongeren, is het kansrijk om met ouders in gesprek te gaan. Zij zijn als opvoeders betrokken bij het leven van hun kinderen en kunnen de invloed van een gezondere omgeving op het kind waarnemen. Daarnaast kan een gezondere omgeving van het kind, ook van invloed zijn op het leven van ouders. Dit kwalitatieve onderzoek biedt daarmee een waardevolle aanvulling op de bestaande kwantitatieve data. Het stelt ons in staat om te begrijpen hoe ouders de veranderingen in de leefomgeving van hun kinderen beleven, waar zij de meeste veranderingen hebben waargenomen, welke elementen zij als positief en effectief beschouwen en wat volgens hen daadwerkelijk bijdraagt aan een gezondere leefstijl.

Dit onderzoek helpt inzicht te krijgen in welke aspecten van JOGG de meeste invloed hebben op het creëren van een gezondere leefomgeving, en waar nog ruimte is voor verbetering. Door de percepties van ouders binnen verschillende leefomgevingen in kaart te brengen, kunnen we bepalen in welke context de impact het sterkst zichtbaar is.

Voor dit onderzoek is gekozen voor een kwalitatieve benadering, aanvullend op bestaande kwantitatieve data van bijvoorbeeld het peilingsonderzoek van Motivaction. Uit dit peilingsonderzoek is gebleken dat tachtig procent van de ouders het belangrijk vindt dat de leefomgeving van hun kinderen gezonder wordt. Het huidige kwalitatieve onderzoek stelt ons in staat om diepgaand inzicht te krijgen in de waargenomen veranderingen binnen de verschillende leefomgevingen, de houding ten aanzien van deze veranderingen en de behoeften van ouders met betrekking tot het stimuleren van een gezondere leefstijl in de toekomst. Dit kwalitatieve onderzoek maakt het mogelijk om door middel van diepte-interviews en groepsgesprekken meer gedetailleerde antwoorden te verkrijgen, waarbij ouders de ruimte krijgen om hun ervaringen en meningen uitgebreid te delen. Het onderzoek is uitgevoerd door actief de doelgroep op te zoeken en met hen in gesprek te gaan binnen de verschillende leefomgevingen: de schoolomgeving, sportomgeving, buurtomgeving en vrije tijd omgeving.

Onderzoekspopulatie

In overleg met JOGG is bepaald in welke gemeenten het onderzoek is uitgevoerd. De keuze voor gemeenten is gebaseerd op beschikbare voortgangscijfers van gemeenten waar JOGG al langere tijd mee samenwerkt en het aantal leefomgevingen waarbinnen de gemeente met JOGG actief is. Dit houdt in dat we ons met het onderzoek specifiek richten op gemeenten waar al een langere periode actief is gewerkt met de JOGG-aanpak. Op deze manier kunnen we er zeker van zijn dat de JOGG-aanpak voldoende tijd en aandacht heeft gekregen om veranderingen in de leefomgevingen teweeg te brengen die door ouders waargenomen zijn. In de selectie is tevens onderscheid gemaakt tussen kleinstedelijke en grootstedelijke gemeenten en provincies. De geselecteerde gemeenten zijn Den Haag, Middelburg, Alkmaar, Medemblik en Zaanstad.

De onderzoekspopulatie

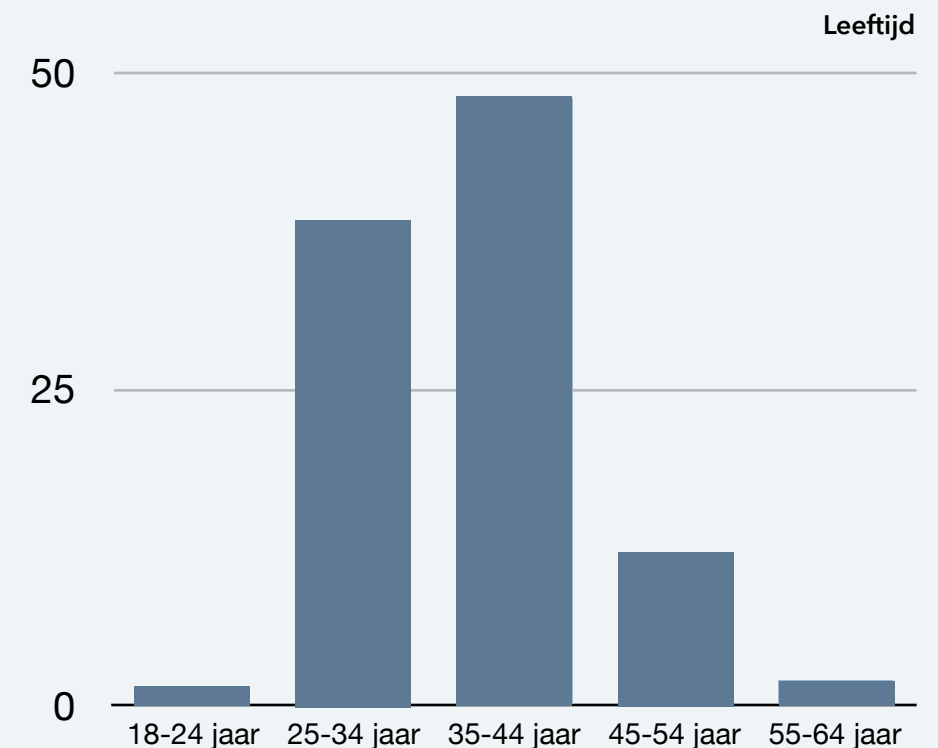
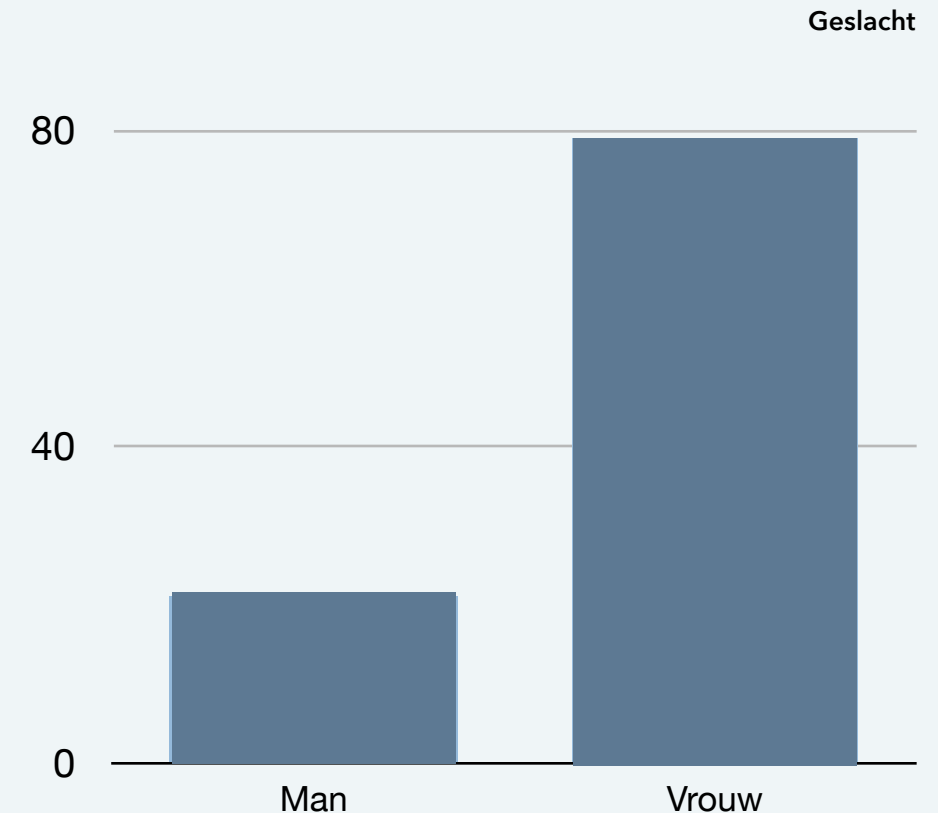
01.

Onderzoekspopulatie

In totaal hebben **n=154 ouders** deelgenomen aan dit kwalitatieve onderzoek binnen de gemeenten Alkmaar (16%), Den Haag (29%), Medemblik (14%), Middelburg (24%) en Zaanstad (17%).

In totaal is er gesproken met **n=32 vaders** (21%) en **n=122 moeders** (79%). Daarnaast hebben we onderscheid gemaakt in leeftijdscategorie. In de tabel en onderstaand overzicht is te zien hoeveel respondenten we per leeftijdscategorie gesproken hebben:

- **18-24 jaar:** 1 respondenten (1%)
- **25-34 jaar:** 58 respondenten (38%)
- **35-44 jaar:** 74 respondenten (48%)
- **45-54 jaar:** 18 respondenten (12%)
- **55-64 jaar:** 3 respondenten (2%)



Op basis van de gegevens bestaat de populatie van respondenten uit verschillende werk- en leefsituaties. Van alle ouders die hebben deelgenomen aan het onderzoek is 71% werkend (109 respondenten) en 29% niet-werkend (45 respondenten). Hiermee is de groep werkenden meer vertegenwoordigd binnen de totale onderzoeksgroep.

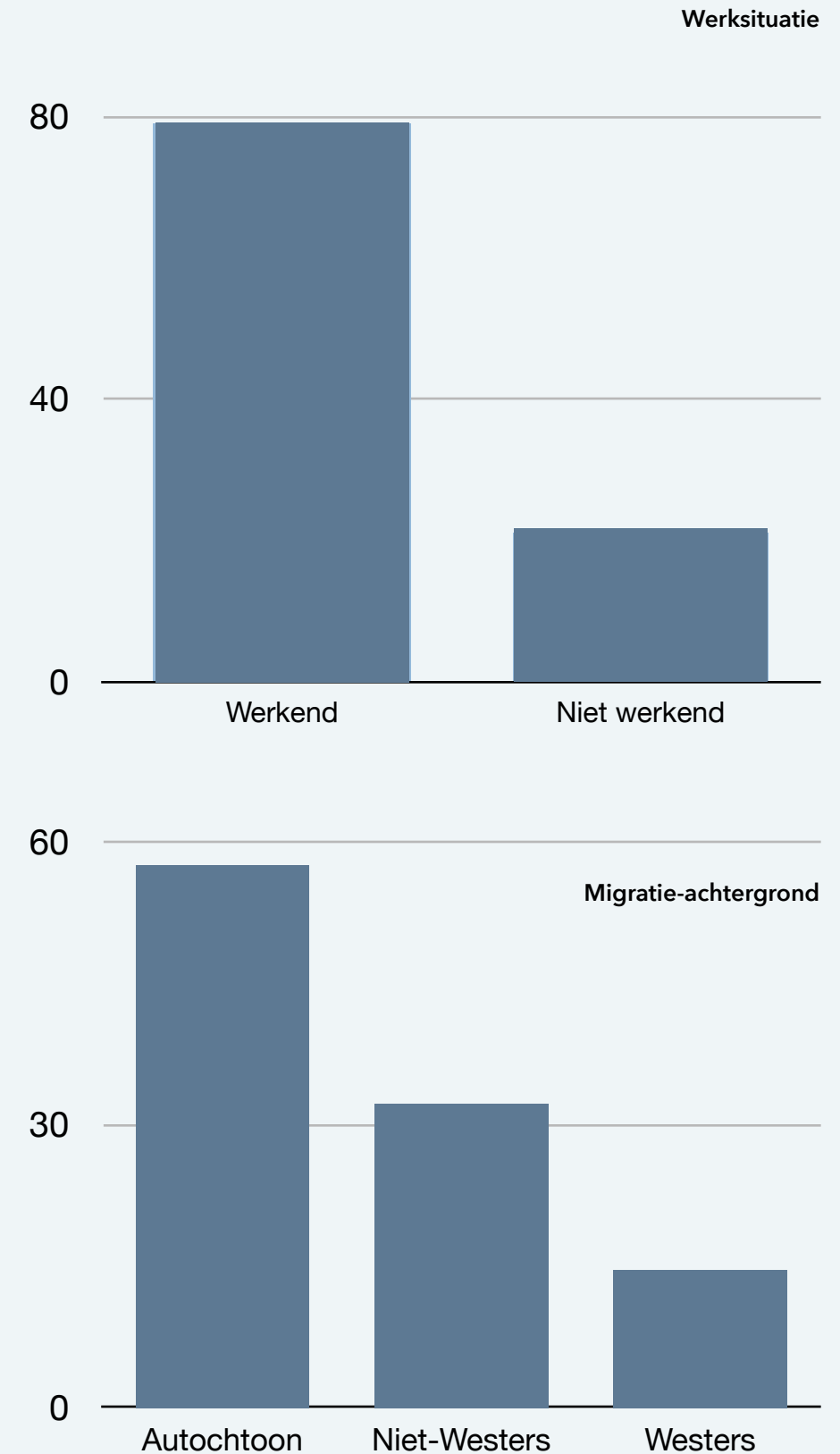
Op basis van migratieachtergrond van de respondenten die aan het onderzoek hebben deelgenomen, is de verdeling als volgt:

- **Geen migratieachtergrond:** 85 ouders (55%)
- **Niet-Westerse migratieachtergrond:** 50 ouders (32%)
- **Westerse migratieachtergrond:** 19 ouders (13%)

Binnen de groep met een Niet-Westerse migratieachtergrond zijn er respondenten met diverse culturele achtergronden, waaronder Turkse, Marokkaanse, Eritrese, Hindoestaanse, Surinaamse en Indonesische achtergronden.

Daarnaast is er gesproken met ouders waarvan de kinderen naar een peuterspeelzaal, basisschool of middelbare school gaan. In onderstaand overzicht zijn de situaties van respondenten weergegeven:

- De kinderen in het gezin zijn tussen de 0-4 jaar oud: 15 ouders (10%)
- De kinderen in het gezin gaan naar de basisschool: 83 ouders (54%)
- De kinderen in het gezin gaan naar de middelbare school: 9 ouders (6%)
- De kinderen in het gezin gaan zowel naar de basisschool als naar de middelbare school: 20 ouders (13%)
- De kinderen in het gezin zijn tussen de 0-4 jaar oud, gaan naar de basisschool en naar de middelbare school: 4 ouders (3%)

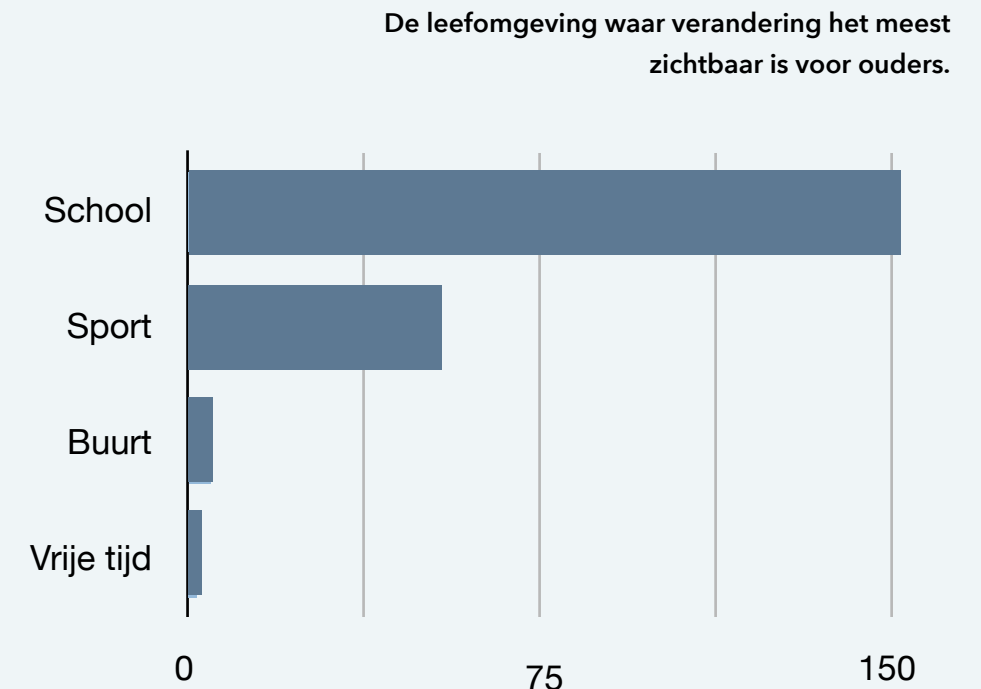


In het onderzoek is aan ouders gevraagd binnen welke leefomgeving zij de afgelopen jaren veranderingen hebben waargenomen op het gebied van een gezonder aanbod of initiatieven die een gezondere leefstijl stimuleren. Opvallend is dat het merendeel van de respondenten aangeeft dat zij de meeste veranderingen hebben gezien binnen de schoolomgeving. Dit laat zien dat inspanningen binnen scholen het meest zichtbaar en merkbaar zijn voor ouders.

De omgeving

Van het totaal aantal respondenten kunnen **151 ouders** (van de 154) met zekerheid aangeven dat zij veranderingen hebben waargenomen op basisscholen en in het voortgezet onderwijs met betrekking tot beleid, aanbod en programma's rondom een gezondere leefstijl. Ouders benadrukken dat de meeste veranderingen binnen de basisschool zijn waargenomen.

Een aantal ouders heeft wel het aanbod enigszins zien veranderen binnen de kantine van de sportomgeving, maar deze veranderingen zijn volgens ouders aanzienlijk minder opvallend en zichtbaar dan de veranderingen die zij hebben waargenomen binnen de schoolomgeving. De minste veranderingen zijn waargenomen in de buurt en vrije tijd omgeving, of binnen de online omgeving. De online omgeving is volgens ouders juist een aandachtspunt, waar zij zich zorgen maken over de invloed van de online omgeving op de lichamelijke en mentale gezondheid van kinderen. Uit de interviews blijkt dat veel ouders niet direct weten wat "JOGG" is, hoewel ze wél veranderingen op school of in de wijk opmerken die onder de JOGG-aanpak vallen.



**De waargenomen
veranderingen met
betrekking tot een
gezonde leefstijl**

02.

Waargenomen veranderingen in leefomgevingen

Uit het onderzoek blijkt dat de JOGG-aanpak het meest bekend is en leeft in de schoolomgeving, gevolgd door de sportomgeving. In de buurt- en vrije tijd omgeving ervaren ouders over het algemeen minder veranderingen en tevens ook minder urgentie voor gezonde verandering. In dit onderdeel wordt toegelicht wat ouders opmerken met betrekking tot de veranderingen in de schoolomgeving.

De basisschool

Zoals eerder is aangegeven hebben 151 ouders (van de totaal 154) aangegeven dat zij op de hoogte zijn dat basisscholen gezonde veranderingen hebben doorgevoerd, zoals groente en/of fruitdagen, een gezond traktatiebeleid, gezond beleg op de boterham, een waterdrinkbeleid of meer sportmomenten op school.

Een aantal ouders geeft aan dat op de basisschool van hun kinderen het fruit en groente wordt aangeboden door de school zelf, waardoor ouders dit niet zelf hoeven mee te geven aan het kind. Ouders zijn hier zeer positief over, omdat kinderen in aanraking komen met veel fruit- en groentesoorten die thuis niet snel door ouders worden aangeboden. Het gaat hier met name om gesubsidieerde groente- en fruitprojecten waar de school aanspraak op maakt. Ouders die hier bekend mee zijn, geven aan dat basisscholen groente en fruit standaard moeten aanbieden aan kinderen, met name in wijken waar meer armoede is en gezinnen met een lagere sociaal economische positie woonachtig zijn.

“

Op de basisschool van mijn kind is er een stichting die fruit en groente levert. Vaak zijn dit wat vreemdere fruit- en groentesoorten voor kinderen. Ik vind dat echt heel goed, want zo leren kinderen toch een breder assortiment kennen en ontdekken ze ook wat ze wel of niet lekker vinden. Dit thuis uitproberen is toch een uitdaging. Op school werkt dat juist wel, want daar doen ze het samen met vriendjes uit de klas. Dat werkt dan toch stimulerend.

”

“

Ik vind het belangrijk dat de school bijvoorbeeld groente, fruit en extra beweegmomenten bekostigd, want veel ouders hier in de wijk [...] en [...] kunnen het zelf niet bekostigen. Je hebt hier zelfs kinderen die niks mee naar school krijgen.

”

Verschillende ervaringen

Naast de veranderingen die ouders zien op school, zijn er ook een aantal ouders die weinig tot geen veranderingen hebben waargenomen of die ervaren dat er binnen een school niet één lijn wordt aangehouden. Zo geven sommige ouders aan dat het op school per leerkracht kan verschillen in welke mate een gezond beleid wordt nageleefd. Hierdoor merken ouders dat ongezonde producten, zoals koekjes en pakjes drinken, nog steeds veel worden meegenomen. Zij geven aan dat gezond beleid vaak op papier goed is uitgewerkt, maar in de praktijk niet altijd wordt nageleefd in de klas. Dit zorgt ervoor dat zij als ouder zelf ook niet meer goed weten wat zij wel of niet kunnen meegeven, terwijl zij de kaders in principe fijn vinden. Zij merken dat dit voor grote verschillen in broodtrommels kan zorgen op school. Andere ouders ervaren juist dat scholen wel degelijk striktere richtlijnen hanteren rondom broodtrommels, drinken en traktaties en tussendoortjes. Zij zien bijvoorbeeld dat snoep in traktaties niet direct op school wordt opgegeten, maar aan kinderen wordt meegegeven naar huis, zodat ouders zelf kunnen beslissen of hun kind het wel of niet mag opeten. Sommige ouders vragen zich af of snoep nog wel nodig is in traktaties, terwijl anderen het overdreven vinden om snoep of zoetheid helemaal te verbannen. Dit verschil in ervaring laat zien dat de mate waarin een school gezond beleid doorvoert en handhaaft, sterk kan variëren. Ouders geven echter aan dat duidelijke richtlijnen over wat wel en niet mag, juist zorgt voor meer rust.

“

Op school mag alles worden meegenomen en uitgedeeld als traktatie - snoep, koek, chocolade, het maakt niet uit. Er zijn geen vaste fruitmomentjes of richtlijnen die stimuleren om gezonder te eten. Als ouder zie je dat er veel aandacht is voor gezonde initiatieven op papier, maar in de praktijk gebeurt er weinig mee. Het voelt alsof je als ouder zelf continu moet sturen en corrigeren, terwijl een gezondere schoolomgeving juist zou moeten helpen om de norm te verschuiven. Was het maar gezonder!

”

“

Op de basisschool van mijn kinderen doen ze aan gezonde traktaties. Je mag er wel snoep in doen, maar dat mogen de kinderen op school niet eten. Ze krijgen het mee naar huis en dan kunnen wij als ouders zelf bepalen of onze kinderen het snoep mogen eten. Maar eigenlijk begrijp ik niet waarom we altijd snoep in kindertraktaties doen? Is het niet helemaal opgelost als we gewoon kinderspeelgoed geven in plaats van snoep?

”

De middelbare school

Ouders van kinderen op de middelbare school merken soms gezondere veranderingen in de schoolkantine, zoals een breder aanbod van fruit en gezonde broodjes. Tegelijkertijd geven zij aan dat de zelfstandigheid van hun kinderen toeneemt, waardoor ouderlijke controle over voedingskeuzes afneemt. Hoewel sommige scholen een gezond aanbod stimuleren en bijvoorbeeld alleen water toestaan, ervaren ouders dat jongeren door hun financiële zelfstandigheid – bijvoorbeeld door zakgeld en bijbaantjes – meer keuzevrijheid hebben en regelmatig kiezen voor ongezonde opties binnen de kantine of bijvoorbeeld snoepautomaten.

Daarnaast spelen de nabijheid van supermarkten, snackbars en winkelcentra een rol; ouders benoemen dat hun tieners gemakkelijk buiten school ongezonde producten of maaltijden kopen, ondanks de gezonde initiatieven binnen de schoolomgeving. Sommige ouders zien hier een uitdaging en geven aan dat de omgeving van middelbare school minstens net zo belangrijk is om aandacht aan te geven, dan alleen de omgeving binnen de school zelf. Hier ligt volgens hen en kans voor JOGG en de gemeente om op in te zetten. Zo geeft één ouder aan: “Het zou wel heel fijn zijn als de snack- en drankautomaten op de middelbare school ook gezonde opties zouden hebben. Dat is niet zo volgens mijn dochter.”

“ Mijn dochter van 14 zit op dezelfde middelbare school als waar mijn oudste van nu 18 heeft opgezet. Ik merk wel gezonde veranderingen. Ze hebben nu in de kantine meer gezonde opties, zoals fruitsalades. En toen mijn oudste daar op school zat mocht hij nog wel een blikje cola mee naar school nemen. Bij mijn dochter mag het niet meer. Ze mogen alleen maar water mee. ”

“ Mijn kinderen zitten op het het [...]. Ze krijgen vanuit school groente en fruit. Volgens mij is dat een schoolmaaltijden programma vanuit het jeugdeducatiefonds en het Rode Kruis. Ik kan mijn kinderen zelf groente en fruit meegeven, maar er zijn ook ouders die dit niet kunnen of er niet aan denken. Daarom heel mooi dat het er is. ”

Water drinken

Ouders ervaren het stimuleren van water drinken op school als een positieve ontwikkeling. Het helpt kinderen om gezondere drinkgewoonten aan te leren en zorgt ervoor dat water de norm wordt. Scholen ondersteunen dit door leerlingen te stimuleren hun eigen bidon of waterfles mee te nemen en met een watertappunt op school, wat volgens ouders bijdraagt aan een vaste routine. Een ouder vertelt: "Aan het begin van het schooljaar kreeg mijn zoon een waterbidon mee naar huis van school. Op school stimuleren ze het water drinken heel erg! Ik gaf wel eens een pakje sap mee, maar ik kreeg gelijk bericht dat dit niet mocht voor de voorjaarsvakantie. Mijn zoon zegt ook tegen mij dat het niet mag."

Ouders merken dat wanneer gezonde gewoontes zoals water drinken op school en bij pleinen worden gestimuleerd, het makkelijker is om dit thuis voort te zetten. Over het algemeen leeft het idee dat kinderen hierdoor meer water drinken op een dag, wat zij een gezonde ontwikkeling vinden. Het watertappunt wordt tevens door ouders als positief ervaren. Een deel van de ouders ervaart echter wel dat de watertappunten vaak kapot zijn of alleen in het voorjaar en in de zomer worden aangesloten.

“

Aan het begin van het schooljaar kreeg mijn zoon een waterbidon mee naar huis van school. Op school stimuleren ze het water drinken heel erg! Ik gaf wel eens een pakje sap mee. Maar ik kreeg gelijk bericht dat dit niet mocht voor de voorjaarsvakantie. Mijn zoon zegt ook tegen mij dat het niet mag.

”

“

Mijn dochter zit in de kleuterklas. Aan het begin van het schooljaar kreeg zij een bidon. Deze mogen zij de hele dag op hun tafel laten staan. Ze mogen de fles natuurlijk ook vullen. Ik denk dat ze daardoor veel meer water drinkt op een dag.

”

De sportomgeving

Een deel van de ouders dat aan dit onderzoek heeft deelgenomen ziet positieve veranderingen binnen de sportomgeving, maar het merendeel van de ouders geeft aan weinig veranderingen te zien in de sportomgeving en sportkantines. Dit is volgens hen een gemiste kans, omdat zij het heel logisch zouden vinden dat sportomgevingen gezonder worden. Zij zien graag een gezonder en gevarieerder aanbod, waarbij ongezonde opties niet verdwijnen, maar gezonde keuzes vanzelfsprekender worden. Dit zou volgens hen beter aansluiten bij de boodschap die binnen de JOGG-aanpak wordt uitgedragen en ouders en kinderen helpen om ook in de sportomgeving makkelijker gezonde keuzes te maken. Tegelijkertijd benadrukken andere ouders dat zij hier minder mee bezig zijn of dit niet als een urgent aandachtspunt zien.

Een deel van de ouders noemt met name de zwembaden als belangrijk aandachtspunt, omdat veel kinderen zwemles volgen of in hun vrije tijd gaan zwemmen. Het valt ouders op dat het aanbod in de kantine nog overwegend ongezond is, met veel frituur, ijs en snoep. Hoewel zij niet pleiten voor een volledig gezond assortiment, vinden zij dat er te weinig balans is en dat gefrituurde snacks en zoetheid nog altijd de boventoon voeren. Dit vinden zij ook belangrijk omdat het zelfbeeld van kinderen in bikini, badpak of zwembroek erg negatief kan zijn wanneer er sprake is van overgewicht - en dat juist in een zwemomgeving waar kinderen hun zwemdiploma behalen een gezonde omgeving dan wenselijk is.

“

Bij zwemles [...] en de [...] draait alles om snoep, frikandellen en kroketten. Gezonde initiatieven? Die merk je hier echt totaal niet. Er is geen enkel alternatief zichtbaar, terwijl je zou denken dat sport en gezondheid hand in hand gaan. Maar hier lijkt het eerder om de snackbar na afloop te draaien dan om bewust omgaan met voeding.

”

“

Mijn kind zit op een vereniging en ik vind het heel storend dat je enkel snoep kan kopen. Mijn dochter is namelijk stevig. Maar het is heel moeilijk om haar een banaan te geven als haar teamgenoten om haar heen aan het snoep zitten.

”

De buurt- en vrije tijd omgeving

Ouders ervaren dat het aanbod in de buurt- en vrije tijd omgeving vrij summier is. Daarnaast is in het onderzoek te zien dat ouders in veel mindere mate op de hoogte zijn van het aanbod bij speeltuinen en kinderboerderijen. Hier is bij veel ouders dan ook geen primaire behoefte, maar zij vinden wel dat het assortiment iets uitgebreid kan worden zodat er tenminste een keuze is. De keuzemogelijkheid ontbreekt volgens ouders nu.

Over het algemeen wordt het aanbod bij indoor speeltuinen, pretparken en bioscopen als ongezond en vooral erg duur ervaren. Het zou volgens ouders kansrijk zijn om gezonder aanbod te bieden, voor een lagere prijs dan het ongezonde aanbod. De hoge kosten in attractieparken kunnen een grote drempel zijn om überhaupt tot een aankoop over te gaan.

“

[...] heeft op het gebied van gezond eten eigenlijk alleen appelpartjes. Het zou goed zijn als dit assortiment wordt uitgebreid. Dan kan je het ook makkelijker aanbieden aan je kinderen.

”

“

Hier bij [...] zie ik niet perse gezonde producten staan, maar ik snap dat ook wel. Als ze fruit inkopen, bijvoorbeeld bananen, dan wordt er misschien één banaan gekocht en de rest bederft. Dat gooien ze dan weg. Dat is dan toch ook niet duurzaam?

”

De houding ten aanzien van waargenomen veranderingen

03.

Houding ten aanzien van een gezondere omgeving

Een gezonde schoolomgeving heeft niet alleen impact op kinderen tijdens schooluren, maar beïnvloedt ook hun gewoonten en gedrag thuis. Ouders merken dat de gezonde keuzes die op school worden gestimuleerd, doorwerken in de eet- en drinkvoorkeuren van hun kinderen. Daarnaast draagt een gezamenlijk voedingsbeleid bij aan meer gelijkheid tussen leerlingen, waardoor verschillen in achtergrond en thuissituatie minder zichtbaar worden. De belangrijkste positieve veranderingen die ouders merken in hun leefwereld als gevolg van een gezondere omgeving, zijn:

De betekenis van een gezondere omgeving volgens ouders

- Kinderen hebben meer interesse in verschillende groente- en fruitsoorten en eten hierdoor gevarieerder
- Ouders ervaren minder strijd met kinderen thuis bij het avondeten omdat kinderen al groente en fruit op hebben op school
- Ouders ervaren meer gelijkheid tussen kinderen op school door gezond beleid
- Ouders ervaren dat zij zelf gezondere keuzes maken als het kind een bredere interesse heeft in groente en fruit
- Ouders vinden het fijn dat kinderen in de omgeving van school extra beweeguren hebben, waardoor zij hun energie kwijt kunnen en minder stilzitten. Ook dit zorgt voor een betere sfeer thuis en het zelfvertrouwen van het kind

Meer interesse in verschillende groente- en fruitsoorten

Door het gezonder maken van de leefomgeving, met name de basisschool, ervaren ouders dat het voor hen makkelijker wordt om hun kind(eren) groente en fruit te laten eten. Dit heeft volgens ouders met name te maken met dat het eten van groente en fruit en het drinken van water samen met anderen kinderen uit de klas plaatsvindt. Ouders benoemen regelmatig: “zien eten, doet eten” waarbij zij refereren aan de kracht dat kinderen met elkaar ervoor zorgen dat het eten van groente en fruit een gewoonte wordt. Ouders benoemen daarnaast dat zij zien dat wat kinderen op school geleerd hebben ook invloed heeft op de behoeften van kinderen thuis. Zo geeft een moeder aan dat haar dochtertje nu thuis om snoeptomaatjes vraagt en een andere moeder geeft aan dat haar zoontje thuis meer water is gaan drinken. Meerdere ouders bevestigen in het onderzoek dat hun kinderen thuis meer open staan voor groenten en fruit, hier vaker zelf naar vragen en dat zij thuis gevarieerder eten. Daarnaast ervaren ouders zelf dat zij ook gevarieerder zijn gaan eten, doordat de kinderen een positievere houding hebben ten aanzien van verschillende soorten groente- en fruit.

“

Op school proeft mijn dochter groente en fruit wat we thuis niet vaak eten. Laatst kwam ze thuis en vroeg ze of ik snoep-tomaatjes wil kopen, omdat ze het op school had geproefd en ze vond het lekker. Dat vind ik heel positief aan die aanpak!

”

“

Als ouder krijg je natuurlijk mee wat de school doet om een gezonde leefstijl te stimuleren en je kinderen komen ook thuis met positieve verhalen. Hierdoor heb ik wel het voornemen gekregen om ook mijn eigen leefstijl gezonder te maken! Het heeft dus niet alleen effect op mijn kinderen, maar ook op ons als ouders en onze eigen leefstijl.

”

Minder strijd met kinderen thuis

Ouders ervaren dat een gezonde schoolomgeving niet alleen bijdraagt aan het eetgedrag van hun kinderen overdag, maar ook thuis een positief effect heeft. Doordat kinderen op school al groente en fruit binnenkrijgen, voelen ouders minder druk om dit tijdens het avondeten af te dwingen. Dit verlaagt de stress rondom maaltijden, omdat ze weten dat hun kinderen gedurende de dag al belangrijke voedingsstoffen hebben binnengekregen. Hierdoor wordt het avondeten minder een strijd en kunnen ouders er meer ontspannen mee omgaan als hun kind bepaalde groenten niet wil eten. De schoolomgeving fungeert zo als een ondersteunende factor in het aanleren van gezonde eetgewoonten, zowel op school als thuis.

“

Het geeft een goed gevoel dat je weet dat ze op school al groenten hebben binnen gekregen. Dan heb je s'avonds bij het avondeten toch minder strijd als zij de groenten niet willen opeten. Hun portie hebben ze dan al binnen gehad op school.

”

“

Ik vind het fijn dat de school een gezonde omgeving biedt. Het geeft mij minder stress tijdens het avondeten, omdat ik weet dat mijn kind overdag al de nodige vitamientjes heeft binnengekregen.

”

Meer gelijkheid tussen kinderen

Het aanbieden van groente en fruit op scholen draagt volgens ouders bij aan meer gelijkheid onder kinderen. Het dagelijks eten van groente en fruit wordt door een deel van de ouders niet als vanzelfsprekend beschouwd, omdat niet iedere ouder hier evenveel prioriteit bij legt of omdat de financiële situatie het niet haalbaar maakt om dagelijks groente en fruit in huis te halen (en daarin te variëren). Door dit aanbod op school eten kinderen hetzelfde en is er geen verschil in lunchboxen. Ouders vinden het namelijk vervelend als sommige kinderen veel zoetheid mee krijgen, terwijl andere kinderen dat niet mee krijgen. Door een gezond beleid zien zij dat er minder strijd onderling is tussen kinderen, omdat jaloezie op de lekkernijen van andere kinderen, veel minder vaak voorkomt dan voorheen.

“

Wat ik heel goed vind is dat door het aanbod van voeding op school de verschillen tussen kinderen minder groot worden. Voorheen toverde een klasgenoot een pizza punt van het eten van de avond ervoor uit de broodtrommel, terwijl mijn kind aan zijn bruine boterhammen zit. Nu is ieder kind gelijk aan elkaar.

”

“

Het is goed dat de aanpak op school ervoor zorgt dat verschillen tussen kinderen minder zichtbaar zijn. Het is fijn dat alle kinderen op school hetzelfde krijgen. Dat voorkomt dat mijn kind zich anders voelt omdat wij thuis misschien niet alles kunnen betalen wat andere ouders wel kunnen. Het maakt de verschillen minder zichtbaar, iedereen eet hetzelfde. Dat maakt het eerlijker.

”

Sport op school: “lekker ontladen” en het draagt bij sportoriëntatie

Ouders waarderen het sport- en spelaanbod op school enorm, omdat het niet alleen bijdraagt aan de beweging en ontspanning van kinderen, maar ook aan hun sociale ontwikkeling. Zij vinden het belangrijk dat kinderen tijdens de schooldag de kans krijgen om te ontladen, zodat ze daarna weer met frisse energie aan de lesstof kunnen werken. Daarnaast zien ouders dat sport en spelmomenten helpen bij sociale vaardigheden, zoals samen spelen, tegen verlies kunnen en het volgen van spelregels. Een ander voordeel dat ouders benoemen, is dat kinderen via school met verschillende sporten in aanraking komen. Voor kinderen die nog niet precies weten welke sport ze leuk vinden, biedt dit een laagdrempelige manier om te ontdekken wat bij hen past. Een deel van de ouders geeft namelijk aan dat zij niet de financiële ruimte hebben om meerdere sportactiviteiten te bekostigen. Ook willen deze ouders niet het risico lopen om een jaar lang vast te zitten aan contributie, terwijl het kind de activiteit toch niet leuk blijkt te vinden. Ouders vinden het waardevol dat scholen deze oriëntatie faciliteren, omdat het kinderen stimuleert om actief te blijven en wellicht later een sport te kiezen die hen aanspreekt. Ook is het voor een deel van de kinderen de enige vorm van sport waaraan zij participeren, waardoor het belang van sport op school als extra groot wordt gezien.

“

Mijn kinderen sporten op school. De ene keer krijgen zij dans en de andere keer gaan zij judoën. Dat is leuk, want zo kunnen mijn kinderen verschillende sporten beoefenen. Dat helpt ook met erachter komen welke sport zij leuk vinden om te doen.

”

“

Mijn dochter zit op de basisschool en zij hebben een continu rooster. Dus zij blijft op school; ook tijdens de lunch. Tussen de middag hebben zij een sport- en speluur. Ik vind dat heel goed voor de kinderen, want dan kunnen ze toch even ontladen, maar ook op sociaal vlak brengt het ze veel bij; het tegen je verlies kunnen, samen spelen en het leren houden aan regels.

”

Kansen en behoeften volgens ouders

04.

Behoeften van ouders voor de toekomst

Ouders vinden het belangrijk dat scholen en andere leefomgevingen gezonde keuzes toegankelijk maken, maar geven aan dat dit niet belerend moet overkomen. Ze waarderen een duidelijk beleid, omdat dit eenduidigheid creëert en voorkomt dat er ruimte is voor discussie of uitzonderingen. Tegelijkertijd benadrukken zij dat keuze en balans tussen gezond(er)-on gezond(er) behouden moet blijven.

Behoeft e aan keuzevrijheid

Ouders geven aan dat hun behoefte aan keuzevrijheid sterk afhangt van de omgeving waarin hun kinderen zich bevinden. In situaties waarin zij zelf verantwoordelijk zijn voor wat hun kinderen eten en drinken – zoals in de buurt of bij sportvoorzieningen – vinden zij het belangrijk om zelf te kunnen kiezen en hechten zij waarde aan een evenwichtige mix van gezonde en minder gezonde opties. Tegelijkertijd vinden ouders het prettig als op kinderdagverblijven en basisscholen groente en fruit worden aangeboden, omdat dit bijdraagt aan het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten.

Wel is het volgens hen belangrijk dat dit aanbod gevarieerd is, zodat kinderen niet verplicht worden iets te eten wat zij niet lusten. Op basis- en middelbare scholen, waar ouders vaak eten meegeven, worden duidelijke kaders rondom gezonde voeding gewaardeerd, mits deze goed worden gecommuniceerd en consequent worden nageleefd. Ouders vinden het daarbij essentieel dat leerkrachten één lijn trekken, zodat er geen onduidelijkheid ontstaat over wat wel of niet is toegestaan.

“

Ik waardeer dat scholen proberen om gezonde keuzes toegankelijk te maken, maar het moet niet belerend overkomen. Ouders moeten het gevoel hebben dat ze worden geholpen, niet veroordeeld.

”

“

Ik vind het heel goed dat gezond en ongezond naast elkaar wordt gezet. Als het ongezonde niet meer mag, waardoor de gezonde opties verplicht worden en het je wordt opgelegd, is de kans denk ik groter dat kinderen thuis juist gaan snaaien! Dat doet verbieden met je.

”

De schoolomgeving

Wanneer kinderen eten en drinken kunnen kopen, vinden ouders dat er een goede mix moet zijn tussen gezonde en ongezonde opties. Ze vinden niet dat ongezond aanbod volledig moet verdwijnen, maar signaleren dat er met name in de sportomgeving en de omgeving rond middelbare scholen nog winst te behalen is. In sportkantines en zwembaden is het aanbod nu vaak overwegend ongezond, terwijl ouders hier juist graag een evenwichtiger assortiment zouden zien. En in de omgeving van middelbare scholen signaleren ouders dat de nabijheid van supermarkten, snackbars en winkels een verleiding voor tieners kunnen zijn.

Ouders vinden het belangrijk dat er meer wordt ingezet op beweging tijdens schooluren, zowel in de gymles als daarbuiten. Ze pleiten voor extra gymmomenten, pauzesport of naschoolse activiteiten om kinderen meer te laten bewegen. Dit helpt niet alleen bij een actieve leefstijl, maar geeft kinderen ook de kans om verschillende sporten te ontdekken en te ervaren welke sport bij hen past. Volgens ouders draagt dit bij aan zowel de fysieke gezondheid als de sociale en motorische ontwikkeling van kinderen.

“

Mijn zoon van acht doet sinds kort mee aan pauzesport op de Sint Jozefschool. Dat is een extra beweegmoment buiten de normale gymles om. Het mooie is dat alle kinderen hieraan mee mogen doen. Voor mij is dat een waardevolle toevoeging, want kinderen zitten tegenwoordig al genoeg stil.

”

“

Op de school van mijn kind is er na schooltijd [...]. De kinderen kunnen na school tijd kiezen tussen verschillende sporten. Dit is helemaal gratis. Dat vind ik echt goed.

”

De sport

Ouders begrijpen dat sportkantines moeite hebben met het aanpassen van hun aanbod, omdat er nog altijd vraag is naar snacks en zoetigheid. Toch zouden zij graag meer gezonde keuzes binnen de sportomgeving willen zien. Daarbij is het opvallend dat veel ouders aangeven dat zij een kans zien om meer fruit aan te bieden, het liefst gratis. Ze merken dat kinderen en jongeren fruit lekker vinden en dit ook eten, mits het beschikbaar is. Zij zien dat kinderen en jongeren fruit in ieder geval aannemen wanneer het actief en gratis wordt aangeboden. Binnen de sportomgeving zien ouders de meeste kansen om fruit aan te bieden. Hier ligt mogelijk een kans voor de sportomgeving. Ook bij zwembaden is het aanbod nu vaak overwegend ongezond, terwijl ouders hier juist graag een evenwichtiger assortiment zouden zien en minder frituur, niet alleen voor de lichamelijke gezondheid - maar ook voor het mentale welzijn van kinderen. De zwemomgeving dient volgens ouders een omgeving te zijn waar kinderen zich veilig voelen en de kans op pesterijen worden geminimaliseerd. Een gezonde omgeving kan dit stimuleren, waarbij het volgens ouders onlogisch is om hoofdzakelijk zoete en gefrituurde verleidingen aan te bieden.

“

In het zwembad, bij [...] in Alkmaar, zie ik soms dat er appeltjes te krijgen zijn. Dat is een kleine moeite en wel fijn dat het er is. Maar verder zie ik eigenlijk niet zoveel plekken waar gezonde alternatieven echt worden aangeboden.

”

“

Mijn zoon zit op rugby. Als zij de kleedkamer inkomen na een wedstrijd dan staat daar altijd een schaal met gratis groente en fruit. Dat vind ik heel goed, want dat is de eerste plek waar ze komen. Omdat ze dan al een stuk groente of fruit op hebben, dan hebben zij minder honger en een eet neiging naar ongezonde dingen uit de kantine, zoals een cupcake, want die honger is dan al gestild.

”

De buurt- en vrije tijd omgeving

Voor de buurtomgeving geven ouders aan dat hier minder behoefte is aan enkel en alleen gezond aanbod, omdat zij bij deze omgeving ook vaker zelf eten en drinken meegeven aan hun kinderen. Ze vinden het wel logisch als de omgeving gezonder wordt, maar ervaren minder noodzaak dan bij de school en sportomgeving. In vrijetijdsomgevingen, zoals pretparken en bioscopen, vinden veel ouders dat het aanbod mag blijven zoals het is. Zij beschouwen deze uitjes als een bijzondere gelegenheid, waarbij gezonde keuzes minder van belang zijn en er juist ruimte moet blijven om af en toe te genieten.

Een aantal ouders heeft het gevoel dat het volledig verbieden van ongezonde keuzes juist averechts werkt. Zij geven aan dat wanneer gezond eten wordt opgelegd, de verleiding om ongezonde producten te eten op latere leeftijd alleen maar groter wordt, vooral zodra kinderen meer zelfstandigheid krijgen, zoals op de middelbare school. Deze ouders pleiten daarom voor een evenwichtige aanpak, waarbij gezonde en ongezonde keuzes naast elkaar bestaan en kinderen leren zelf bewuste keuzes te maken.

“

Wat je op de voorgrond zet, valt sneller op. Gezonde keuzes zouden dus ook echt uitgelicht moeten worden, zodat kinderen er automatisch eerder voor kiezen. Maar in hun vrije tijd vind ik dat ze ook gewoon lekker mogen genieten. Niet alles hoeft altijd gezond te zijn, het moet wel leuk blijven.

”

“

Ik vind het heel goed dat gezond en ongezond naast elkaar ligt. Als je iets gaat verplichten, werkt het averechts.

”

Rookvrije zones

Een aantal ouders benoemt specifiek de de rookvrije locaties (of zones) bij sportverenigingen als zeer positief. Zij vinden dat hier nog meer aandacht aan mag worden besteed, met name bij schoolpleinen en sportlocaties. Enkele ouders benoemen dat zij ook vinden dat er minder alcohol gedronken mag worden in de omgeving van sportvelden waar kinderen sporten.

“ Ik snap dat het heel belangrijk is dat iedereen gezond eet en voldoende beweegt, maar ik ben van mening dat we juist de factoren moeten aanpakken die om onze kinderen heen schade veroorzaken. Denk dus aan de rokende ouders bij het schoolplein of bij de sportvereniging, of de alcohol drinkende ouders. Ik denk dat hier vooral de focus op mag komen te liggen.

”

“ School doet hier goed werk, maar bij de speeltuin en het zwembad zie ik nog weinig gezonds. Bij sportverenigingen zou er ook op het gedrag van ouders gelet moeten worden. Minder roken en alcoholgebruik rondom sportvelden zou beter zijn.

”

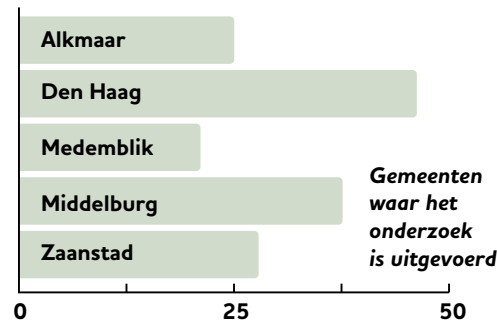
Welke positieve impact van JOGG wordt bij ouders waargenomen in de leefomgeving? En welke veranderingen worden als het meest waardevol gezien?

Ouders nemen met name gezondere veranderingen waar binnen de schoolomgeving, waarbij het stimuleren van water drinken en het aanbieden van groente en fruit als positief worden gezien.

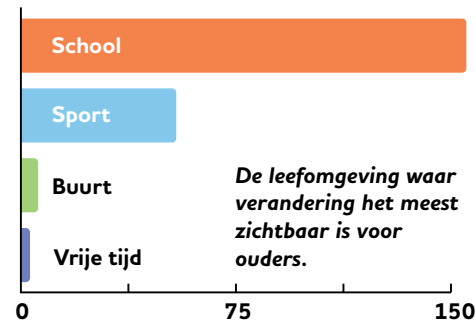
De meeste ouders geven aan dat scholen een belangrijke rol spelen in het stimuleren van gezonde gewoontes, zoals het aanbieden van groente en fruit, het stimuleren van water drinken en het doorvoeren én naleven van een gezond schoolbeleid. Volgens ouders zorgt dit ervoor dat kinderen ook thuis vaker gezonde keuzes maken. Daarnaast ervaren sommige ouders dat de inspanningen van JOGG bijdragen aan meer gelijkheid tussen kinderen, doordat alle leerlingen op school hetzelfde eten aangeboden krijgen. Voor middelbare scholen wordt de directe omgeving als aandachtspunt genoemd, omdat snackbars, supermarkten en winkelcentra in de buurt vaak een overwegend ongezond aanbod hebben. Hierdoor wordt het voor jongeren makkelijker om buiten school ongezonde keuzes te maken, ondanks gezonde initiatieven binnen de school. In andere leefomgevingen, zoals sportkantines en de directe woonomgeving, zien ouders minder duidelijke veranderingen. Een deel van hen beschouwt dit als een gemiste kans en ziet graag dat hier in de toekomst meer aandacht aan wordt besteed.

Impact van JOGG

Kwalitatief onderzoek naar de betekenis van de jogg aanpak vanuit het perspectief van de ouders

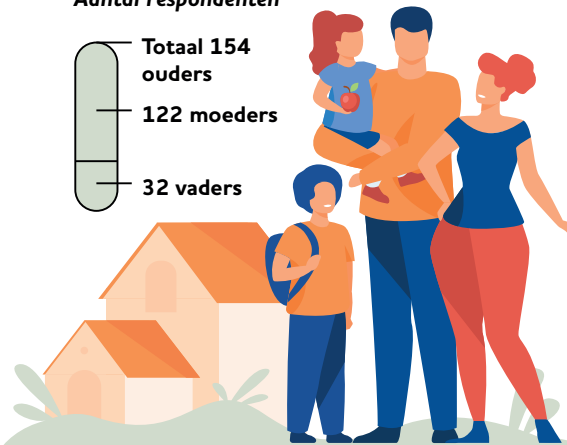
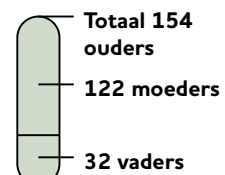


Gemeenten waar het onderzoek is uitgevoerd



De leefomgeving waar verandering het meest zichtbaar is voor ouders.

Aantal respondenten



Betekenis van de JOGG aanpak voor de leefwereld van ouders:

- Kinderen hebben meer interesse in verschillende groente- en fruitsoorten en eten gevarieerder.
- Ouders ervaren minder strijd met kinderen thuis bij het avondeten omdat kinderen al groente en fruit op hebben op school.
- Ouders ervaren meer gelijkheid tussen kinderen op school door gezond beleid wat voor minder spanningen zorgt tussen kinderen onderling.
- Ouders ervaren dat zij zelf gezondere keuzes maken als het kind een bredere interesse heeft in groente en fruit.
- Ouders vinden het fijn dat kinderen in de omgeving van school extra beweeguren hebben, waardoor zij hun energie kwijt kunnen en minder stil zitten. Ook dit zorgt voor een betere sfeer thuis en het zelfvertrouwen van het kind.

Schoolomgeving

BASIS SCHOOL

"Ik vind het fijn dat de school een gezonde omgeving biedt. Het geeft mij minder stress tijdens het avondeten, omdat ik weet dat mijn kind overdag al de nodige vitamientjes heeft binnengekregen."

"Als ouder krijg je natuurlijk mee wat de school doet om een gezonde leefstijl te stimuleren en je kinderen komen ook thuis met positieve verhalen. Hierdoor heb ik wel het voornemen gekregen om ook mijn eigen leefstijl gezonder te maken! Het heeft dus niet alleen effect op mijn kinderen, maar ook op ons als ouders en onze eigen leefstijl."

"Wat ze op school leren, nemen ze echt mee naar huis. Mijn zoon vraagt nu uit zichzelf om water in plaats van frisdrank. Het laat zien dat die kleine veranderingen groot effect kunnen hebben."

"Het is goed dat de aanpak op school ervoor zorgt dat verschillen tussen kinderen minder zichtbaar zijn. Of het nu gaat om gezinnen met minder geld of andere achtergronden, iedereen eet hetzelfde. Dat maakt het eerlijker."

MIDDELBARE SCHOOL

"Mijn dochter van 14 zit op dezelfde middelbare school als waar mijn oudste van nu 18 heeft opgezet. Ik merk wel gezonde veranderingen. Ze hebben nu in de kantine meer gezonde opties, zoals fruitsalades. En toen mijn oudste daar op school zat mocht hij nog wel een blikje cola mee naar school nemen. Bij mijn dochter mag het niet meer. Ze mogen alleen maar water mee."

"Mijn kinderen zitten op het Wateringse Veld College. Ze krijgen vanuit school groente en fruit. Volgens mij is dat een schoolmaaltijden programma vanuit het jeugdeducatiefonds en het Rode Kruis. Ik kan mijn kinderen zelf groente en fruit meegeven, maar er zijn ook ouders die dit niet kunnen of er niet aan denken. Daarom heel mooi dat het er is."



Sportomgeving

"Mijn zoon zit op rugby. Als zij de kleedkamer inkomen na een wedstrijd dan staat daar altijd een schaal met gratis groente en fruit. Dat vind ik heel goed, want dat is de eerste plek waar ze komen. Omdat ze dan al een stuk groente of fruit ophebben, dan hebben zij minder honger en een eet neiging naar ongezonde dingen uit de kantine, zoals een cupcake, want die honger is dan al gestild."

"Bij zwembad de Waterthor en de Blinkerd draait alles om snoep, frikandellen en kroketten. Gezonde initiatieven? Die merk je hier echt totaal niet. Er is geen enkel alternatief zichtbaar, terwijl je zou denken dat sport en gezondheid hand in hand gaan. Maar hier lijkt het eerder om de snackbar na afloop te draaien dan om bewust omgaan met voeding."

"Mijn kind zit op een vereniging en ik vind het heel storend dat je enkel snoep kan kopen. Mijn dochter is namelijk stevig. Maar het is heel moeilijk om haar een banaan te geven als haar teamgenoten om haar heen aan het snoep zitten."



Vrije tijd omgeving

"Monkey Town heeft op het gebied van gezond eten eigenlijk alleen appelpartjes. Het zou goed zijn als dit assortiment wordt uitgebreid. Dan kan je het ook makkelijker aanbieden aan je kinderen."

"Hier bij Bounce Valley zie ik niet perse gezonde producten staan, maar ik snap dat ook wel. Als ze fruit inkopen, bijvoorbeeld bananen, dan wordt er misschien één banaan gekocht en de rest bederft. Dat gooien ze dan weg. Dat is dan toch ook niet duurzaam? "

Buurtomgeving

In de buurtomgeving bij speeltuinen en kinderboerderijen is men in veel mindere mate op de hoogte van het aanbod.

"Bij kinderboerderij de Hout hier in Alkmaar hebben ze in de zomer gezonde ijsjes die ze verkopen, maar ik weet niet of ze ook in de winter gezondere opties hebben."

Onderzoekshuis 