

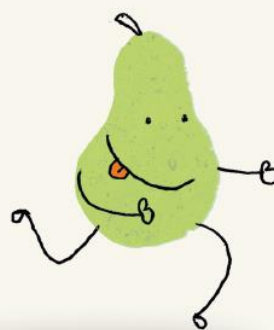
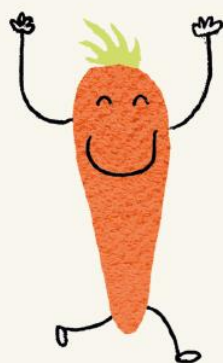
FIT GAAF!

HET PLANMAATJE VOOR KIDS EN
OUDERS BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Impactrapport FitGaaf!-methode

Gezonde keuzes leuk maken en belonen.

Thuis en op school.



Kijk voor meer informatie over FitGaaf! op fitgaaf.nl of
volg ons op social media via [@fitgaaf](https://twitter.com/fitgaaf)



FIT
GAAF!

HET PLANMAATJE VOOR KIDS EN
OUDERS BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

erkend door:



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Deze activiteit draagt bij aan een
GEZONDE SCHOOL



Deze activiteit draagt bij aan
Gezonde Kinderopvang



kenniscentrum
sport

Deze impactrapportage gaat over de preventieve interventieprojecten van FitGaaf!
Bijbehorend materiaal zoals de FitGaaf!-kalender met stickers, instructieposters en
klassenkalenders kun je aanvragen via:

www.fitgaaf.nl

Inspiratie, foto's en filmpjes vind je ook op www.facebook.com/fitgaaf

Blij met FitGaaf!? Laat het ons weten of zien!

#FITGAAF



© 2020, FitGaaf!

Groningen, februari 2020

Dataverzameling, -analyse en rapportage door Tom Steffens, Esmee Castermans en
Carmen Kok

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van FitGaaf!.



Voorwoorden

Hallo! Ik ben Tom Steffens, de trotse initiator van FitGaaf! Wij willen dagelijks gezond eten, drinken en bewegen een beetje leuker maken. Voor kind én ouders/verzorgers. Want als iets leuker is, gaat het vaak een stuk makkelijker. Bijna vanzelf. In ieder geval met minder strijd.

Tijdens mijn studie Sport, Gezondheid & Management had ik een superleuke bijbaan in een fitnessclub. Als fitnessinstructeur en personal trainer begeleidde ik daar volwassenen die vol goede moed aan een gezondere leefstijl wilden werken. Na een vaak voortvarende start, lukte het maar weinigen om structureel gezonder te leven. De ongezonde routines waren al te ver ingeslepen en daarom heel erg moeilijk om te zetten naar gezonde dagelijkse structuur. Dat zette mij op het pad om een nieuw concept voor kinderen te bedenken, gebaseerd op structuur, inzicht en bewustwording in gezond eten, drinken en bewegen.

Ondertussen studeerde ik door aan de Rijksuniversiteit Groningen, en heb ik een master in Strategy & Innovation gehaald. Daar leerde ik over de kracht van creativiteit en innovatie. En die kracht zet ik nu in om op een leuke, vernieuwende en positieve wijze te helpen bij het bereiken of vasthouden van gezonde dagelijkse structuur. In de afgelopen jaren is een offline kalender met gezonde stickers daarin de basis geweest. Een eerste stap in de missie om kinderen, de volwassenen van de toekomst, te helpen in ieder geval één worsteling bij opgroeien weg te nemen. Door te helpen gezond gedrag op jonge leeftijd in te slijten. Omdat opgroeien en opvoeden al genoeg strijd kent. Gezond eten drinken en bewegen hoeft dat niet te zijn.

In dit impactrapport proberen wij te vatten welke impact we met FitGaaf! hebben gemaakt in de afgelopen periode 2017-2019. Veel leesplezier!

Tom Steffens // Initiator FitGaaf! // tomsteffens@fitgaaf.nl



Er is wetenschappelijk en op beleidsniveau al geruime tijd discussie over de vraag hoe burgers effectief en passend te benaderen, als het gaat om dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Veel aandacht gaat daarbij uit naar het verhogen van gezondheidsvaardigheden en bewustzijn van mensen, jong en oud, uit wijken of regio's met een zogeheten lage sociaal economische status (SES). Ik was positief verrast door de hoge participatie van kinderen en ouders aan het recente FitGaaf!-project op basisscholen in lage SES-wijken in Hoogeveen. Uit dezelfde evaluaties bleek ook nog eens dat ze het leuk vonden. De speelse en laagdrempelige aanpak raakt een snaar en lijkt kinderen en ouders aan het denken te zetten over eigen dagelijks gezond en ongezond gedrag. Dat kan wel eens een belangrijke factor zijn in de bereidheid van ouders en kinderen om een eerste stap te zetten naar een duurzame, gezonde leefstijl. Ik ben erg benieuwd waar deze potentie toe leidt, wanneer het bereik en de impact van het programma vergroot kan worden. We weten immers dat het bereiken en motiveren van de doelgroep voor conventionele preventie een cruciale bottleneck is gebleken. Initiatieven zoals deze kunnen daarin hopelijk verandering brengen.

Prof. Dr. G. J. Navis, UMCG // Internist-nefroloog, hoogleraar Experimentele Nefrologie, Hoogleraar Voeding in de geneeskunde // Expertise: Voeding, Leefstijl, Nierziekten





Samenvatting

Waarom FitGaaf!? Belangrijkste drijfveer van FitGaaf! is bijdragen aan de preventie van overgewicht. Wij willen van gezonde leefstijl en gezond gewicht een eerlijkere strijd maken. Voor arm en rijk. Ongeacht je afkomst. Door dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen leuk te maken. En gezonde keuzes te belonen! Tot nu toe deden we dat met een offline kalender met gezonde stickers. In de nabije toekomst ook met een digitale app met gezonde mini-games.

FitGaaf! is een gezond maatje op de belangrijkste plekken van een kind: thuis en op school. Om zelfstandig mee aan de slag te gaan of in samenwerking met een gezondheidsprofessional. Maar onze methode en materialen worden ook als preventieve interventie ingezet via [Gezonde School-projecten](#). FitGaaf! staat sinds 2015 in de **RIVM-interventiedatabase van het Centrum voor Gezond Leven**. Recent heeft de erkenningscommissie van het RIVM de methode opnieuw beoordeeld en FitGaaf! daarop weer een stap hoger, als 'Goed Onderbouwd', erkend. Dit betekent dat de werkzaamheid solide is onderbouwd met modellen, theorie en literatuur. Spelenderwijs en eenvoudig zijn speerpunten van de FitGaaf!-aanpak. Tegelijkertijd zorgt onderbouwing uit o.a. voedingsleer en (sociale) psychologie ervoor dat onderliggende systematiek doelgericht is en op verantwoorde wijze bijdraagt aan gezond leven en gedrag van kinderen. FitGaaf! is daarnaast erkende Gezonde Kinderopvang-activiteit en erkend door het Kenniscentrum Sport.

Bereik en actieve deelname

FitGaaf! heeft op het moment van schrijven op 72 scholen plaatsgevonden. Gecombineerd met inzet van de methode bij interventie (diëtisten bijv.) zijn meer dan 10.000 kinderen bereikt. Uit evaluaties blijkt dat daarvan gemiddeld zeventig procent, de kalender tenminste één week actief heeft gebruikt. Met zeven gezonde stickers per dag, zijn dat minstens 49 momenten van gezonde reflectie en beloning van gezond gedrag van het kind. In deze impactrapportage is bij verschillende FitGaaf!-projecten verdiepend onderzoek gedaan naar mate van actieve deelname van ouder en kind.

Verdiepende effectevaluaties

In de periode november 2017 t/m december 2019 zijn tijdens verschillende FitGaaf!-projecten effectevaluaties uitgevoerd. Belangrijkste doel van deze evaluaties is het verkrijgen van inzicht in bereik, deelname en effect van een FitGaaf!-preventie project onder kinderen. Ook wordt waardering van de preventieve interventie FitGaaf! onder ouders en leerkrachten als intermediaire doelgroepen geanalyseerd. Overgrote deel vond plaats tijdens vier grotere FitGaaf!-basisschoolprojecten in Appingedam, Hogeveen, Groningen en Ten Boer. Aanvullend is er evaluatie uitgevoerd tijdens een Gezond Gezin-project in de gemeente Slagharen. De belangrijkste resultaten zetten we hieronder op een rij.

Effecten op zelfervaren fitheid

Impact op zelfervaren fitheid van de kinderen is een belangrijke succesfactor die uit de procesevaluatie blijkt. Niet alleen blijkt dat zelfervaren fitheid significant is verbeterd bij kinderen die actief deelnemen, ook blijkt deze onveranderd bij kinderen die niet actief deelnemen. Deze significante bevindingen zijn bij de twee grotere Gezonde School-projecten naar voren gekomen. Waar bij preventieprogramma's vooral gestreefd wordt naar effect op lange termijn, is het een positief signaal dat er hier ook op korte termijn reeds positieve effecten zijn.

Waardering

Met een gemiddeld waarderingscijfer van 3 uit 4 wordt FitGaaf! als 'leuk' ervan. Daarin zijn zowel de cijfers van actief en niet-actief deelnemende kinderen meegenomen. Ons inziens een goede balans tussen educatie en fun-factor.

Gedragsverandering

Blij zijn we ook met eerste effecten op gedrag van deelnemende kinderen. Bij het FitGaaf!-project in Hogeveen bijvoorbeeld (n=164 kinderen): 1) 39 % van de kinderen geeft aan 'heel veel' en 21% 'best veel' geleerd te hebben over gezond eten, drinken en bewegen. 2) 41% geeft aan 'veel gezonder' te zijn gaan eten (ontbijten, fruit en groente) en 26% geeft aan 'iets gezonder' te zijn gaan eten. 3) 57% van de kinderen geeft aan meer water te zijn gaan drinken 4) op de vraag of het kind meer is gaan bewegen antwoordt 48% met 'heel veel meer' en 18% met 'best veel meer' (n=164).



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Deze activiteit draagt bij aan een
GEZONDE SCHOOL



Deze activiteit draagt bij aan
Gezonde Kinderopvang



**kenniscentrum
sport**



INHOUD



1. INLEIDING: OVER FITGAAF!?	1
Start with 'WHY' / Huidig bereik en status FitGaaf!-methode / Leeswijzer	
2. THEORETISCHE ONDERBOUWING	4
Werkzame elementen / Stages-of-Change / Positief bekrachtigen van gezond gedrag / Dynamische systeemtheorie / Actief betrekken ouders en leerkrachten	
3. ONDERZOEKSOPZET IMPACTMETINGEN	8
Onderzoeksdoel / Onderzoeksprojecten / Onderzoeksaanpak / Randvoorwaarden	
4. RESULTATEN	12
Appingedam / Hoogeveen / Ten Boer / Slagharen / Interview moeder en dochter	
5. CONCLUSIE	29
Succesfactoren / Aandachtspunten / Limitaties en vervolgonderzoek / Toekomst	
6. BRONNEN	36

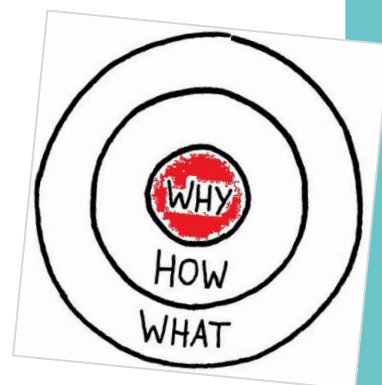


INLEIDING: OVER FITGAAF!

Gezonde keuzes leuk maken. En passend belonen van dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Dat is de kern van de FitGaaf!-methode. We vertellen je er hieronder graag meer over!

Start with 'Why'

Het FitGaaf!-verhaal vertellen vinden we altijd leuk. Maar waar te beginnen? Wij halen veel inspiratie uit de 'Start With Why'-gedachte van Simon Sinek (<https://simonsinek.com/>). In deze visie begin je met het beantwoorden van de 'WAAROM-vraag' in plaats van de 'WAT-doen jullie-vraag'. Omdat die 'WAAROM-vraag' het allerbelangrijkste is; een krachtige missie en visie, de drijfveer en het geloof van jezelf en een organisatie, een reden om te bestaan. Vanuit een duidelijke 'WAAROM' kan vervolgens natuurlijker invulling worden gegeven aan de 'HOE' (proces) en 'WAT' (producten, resultaten). Deze 'Golden Circle' is voor ons een belangrijke kapstok om FitGaaf! uit te leggen. Maar het is ook een kompas. Vanuit persoonlijk perspectief en het perspectief van FitGaaf! als organisatie. Bij alles wat we doen, maken, ontwerpen of aanpassen stellen we de vraag: past deze keuze bij de 'WAAROM' van FitGaaf!?



Waarom FitGaaf!?

Belangrijkste drijfveer van FitGaaf! is het bijdragen aan preventie van overgewicht. Wij helpen dagelijks om van gezonde leefstijl en gezond gewicht een eerlijke strijd te maken. Voor jong en oud. Arm en rijk. Ongeacht je afkomst. Omdat opgroeien en opvoeden al genoeg drempels en strijd kent. Dagelijks gezond eten, drinken en bewegen hoeft dat niet te zijn.

Eén op de zeven kinderen in Nederland heeft last van overgewicht. Terwijl juist op jonge leeftijd de basis wordt gelegd voor gezond opgroeien. Zou het niet fantastisch zijn wanneer; Kinderen steeds jonger gezondheidsvaardig zijn. Ouders bewuster dagelijkse gezonde leefstijl faciliteren. Kinderen steeds vaker uit zichzelf gezonde keuzes maken. En dat een versterkt bewustzijn, leidt tot ondernemen van gezonde actie?

Hoe?

Hoe willen wij bijdragen aan oplossingen? In alles wat we doen, maken we dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen een beetje leuker. Voor kinderen. En voor ouders, verzorgers, opa's of oma's. Want als iets leuker is, gaat het vaak makkelijker. Bijna vanzelf! Wij geloven daarnaast in het positief belonen van gezonde keuzes. Met creatieve, positieve en laagdrempelige concepten willen wij:

- ✓ Kinderen en hun ouders GEZONDHEIDSVAAARDIGHEDEN aanleren
- ✓ Ouders ACTIVEREN een gezonde leefstijl thuis te faciliteren
- ✓ INZICHT en BEWUSTWORDING van het belang van gezonde leefstijl versterken bij kind en ouder
- ✓ Dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen bij kind en ouder INSLIJTEN.

Wat?

FitGaaf! zet op bovenstaande punten in met een landelijk erkende aanpak. Met als kern een kalender, met stickers als beloning voor gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Kinderen tussen 2-12 jaar en één van de ouders/verzorgers plakken stickers voor gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Zo krijgen zij op speelse wijze inzicht in dagelijkse gezonde en ongezonde routines: hoe goed gezond eten, drinken, bewegen en slapen momenteel gaat en wat er verbeterd kan worden. Naast deze speelse vorm van registratie van gezond en ongezond gedrag, zijn de stickers steeds een kleine positieve bekrachtiging van gezond gedrag. Theoretische fundering van de aanpak komt uit de sociaal cognitieve theorie (Bandura, 2010) en Stages of Change-model (Prochaska en Di Clemente, 1983). En gebaseerd op dynamische systeemtheorie (Saunders, 1993) (Carriere, 2009) worden, door actief betrekken van ouders en leerkrachten, ook de



belangrijkste contextuele factoren positief beïnvloed. Meer over deze onderbouwing in hoofdstuk 2.

Bij preventie en zorgverlening

FitGaaf! is een gezond maatje op de belangrijkste plekken van een kind. Om zelfstandig samen mee aan de slag te gaan. Maar het kan ook via [Gezonde School-projecten](#), [Gezonde Kinderopvang](#)-projecten of als ondersteuning via [professionals gezond opgroeien](#), bij zorgverlening, hulpverlening of andere vormen van ondersteuning bij gezonde leefstijl. In deze impactrapportage ligt de nadruk op Gezonde School-projecten.

Met een FitGaaf! Gezonde School-project is er aandacht op de basisschool voor gezond eten, drinken en bewegen... met minimale belasting van de leerkrachten. En als erkende interventie, draagt dat bij aan een Gezonde School! FitGaaf! is super flexibel en kan makkelijk aan lokale wensen worden aangepast.

Huidig bereik FitGaaf!-methode

Met de huidige FitGaaf!-methode zijn er al positieve effecten, vooral bij primaire en secundaire preventie via basisschoolprojecten. FitGaaf! heeft op het moment van schrijven landelijk op 72 scholen plaatsgevonden. In combinatie met inzet van de methode bij interventie (diëtisten bijvoorbeeld) zijn inmiddels meer dan 10.000 kinderen bereikt. Uit evaluaties blijkt dat daarvan gemiddeld zeventig procent, oftewel zeventienduizend kinderen, de kalender tenminste één week actief heeft gebruikt. Met zeven gezonde stickers per dag, zijn dat minstens 49 momenten van gezonde reflectie en beloning van gezond gedrag van het kind.

Huidige status: Landelijk erkend in interventiedatabase Loket Gezond Leven / RIVM

FitGaaf! staat als preventieve interventie sinds 2015 in de **RIVM-interventiedatabase van het [Centrum voor Gezond Leven](#)**. Recent heeft de erkenningscommissie van het RIVM de methode opnieuw beoordeeld en FitGaaf! daarop weer een stap hoger, als 'Goed Onderbouwd', erkend. Dit betekent dat de werkzaamheid solide is onderbouwd met modellen, theorie en literatuur. FitGaaf! is daarnaast erkende Gezonde School-en Gezonde Kinderopvang-activiteit, erkend door het Kenniscentrum Sport en partner van Alles is Gezondheid.

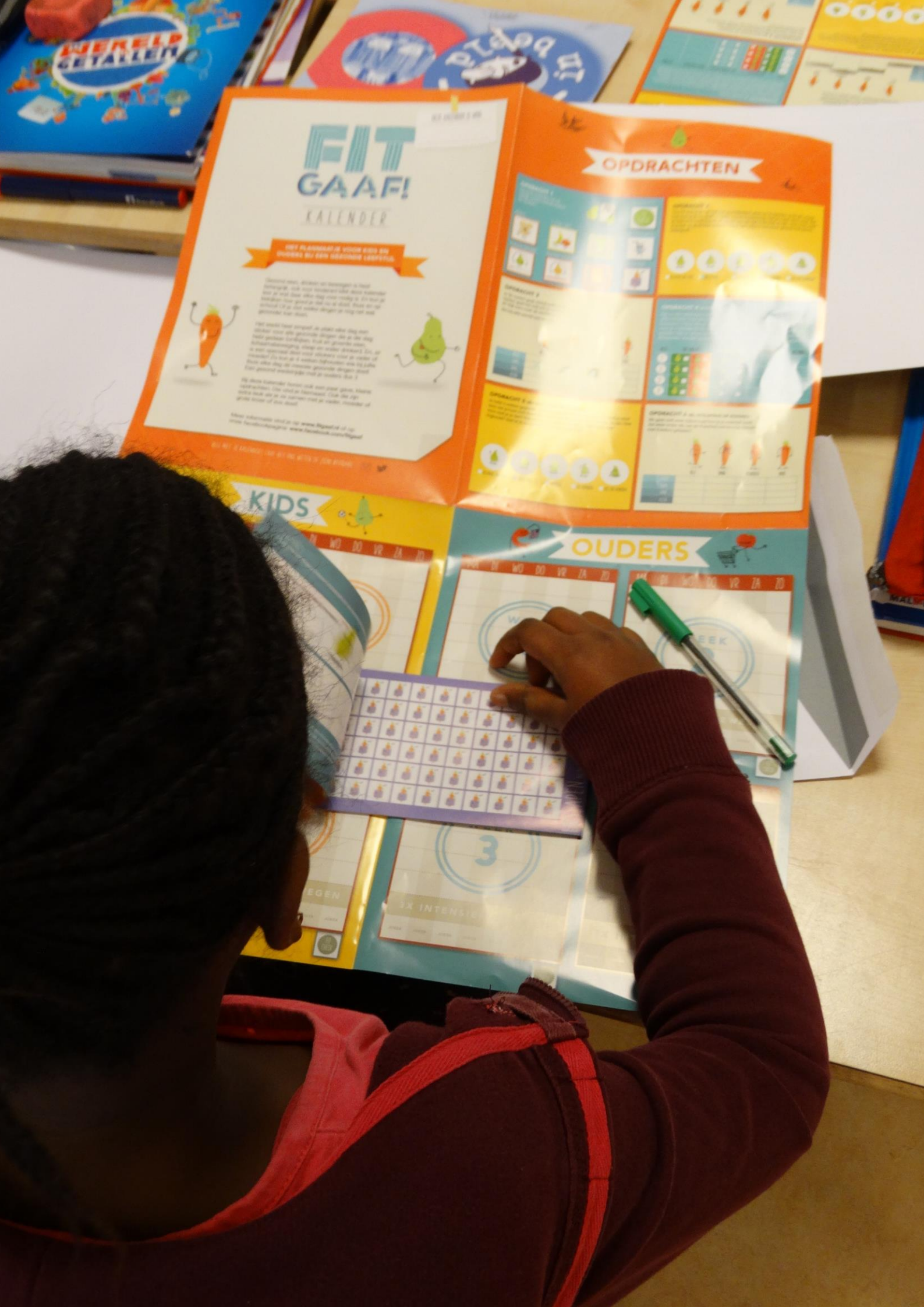
Effectmeting

Naast uitgebreide theoretische onderbouwing, is in de periode 2017 – 2019 ook proces en effectiviteit uitvoerig geëvalueerd. Hierbij is specifieke aandacht besteed aan aansluiting op lage-SES doelgroep. Hierin is ook een effectmeting met verdiepende statistische analyse op verzamelde gegevens uitgevoerd. In samenwerking met Esmee Castermans, afstudeerder biomedische wetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen. Voor het volgende niveau van erkenning in de interventiedatabase ('eerste signalen van effectiviteit') is dit nog onvoldoende. Daartoe dient bijvoorbeeld in wetenschappelijke artikelen gepubliceerd te zijn. Voor een kleine organisatie als FitGaaf! is dit tot op heden een te hoge drempel geweest. Voor FitGaaf! zelf is de procesevaluatie echter onverminderd waardevol. Verzamelde resultaten over deelname door kind, ouder en leerkracht, zelfervaren fitheid en waardering geven FitGaaf! als interventie-eigenaar positieve signalen om huidige lijn van de methode door te zetten.

We denken daarnaast dat de resultaten ook voor de buitenwereld dermate interessant kunnen zijn. Daarop is besloten om deze te publiceren in de open publicatie die nu voor je ligt. In deze rapportage tref je de belangrijkste bevindingen uit voor-en nametingen op zelfervaren fitheid, actieve deelname en evaluaties met deelnemende kinderen, ouders en leerkrachten. Het kan bijvoorbeeld als bewijslast dienen in de zoektocht naar financiering voor het organiseren van FitGaaf!-projecten in uw regio, via basisscholen, kinderopvang of in gezonde wijkprojecten.

Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk lees je over onderliggende theoretische onderbouwing, gevolgd door onderzoeksdoelen, -opzet en -methoden van deze impactrapportage. In hoofdstuk 4 staan vervolgens de belangrijkste resultaten van de uitgevoerde studies. Hoofdstuk 5 ten slotte, bevat de belangrijkste conclusies, succesfactoren, verbeterpunten, randvoorwaarden en beperkingen van het onderzoek. Veel leesplezier!



FIT GA AF! KALENDER

DEET PLANMAATJE VOOR KIND EN
OUDELS BIJ DEEN GEZONDHEID LEVENSTIJL



Gezond eten, bewegen en slapen is heel belangrijk voor een gezond leven. Maar hoe ga je er voor? Dat is de vraag die we nu gaan beantwoorden. In dit boekje vind je allerlei tips en ideeën om gezonder te leven. Het is een planmaatje voor jou en je ouders. Het is een planmaatje dat je kunt gebruiken om je gezonder te maken. Het is een planmaatje dat je kunt gebruiken om je gezonder te maken. Het is een planmaatje dat je kunt gebruiken om je gezonder te maken.

Meer informatie vind je op www.fitgaaf.nl of op www.facebook.com/fitgaaf

OPDRACHTEN

OPDRACHT 1

Maak een lijst van alle dingen die je graag doet. Schrijf ze op in de kolom 'Ik wil graag'.

OPDRACHT 2

Maak een lijst van alle dingen die je niet graag doet. Schrijf ze op in de kolom 'Ik wil niet graag'.

OPDRACHT 3

Maak een lijst van alle dingen die je graag doet. Schrijf ze op in de kolom 'Ik wil graag'.

OPDRACHT 4

Maak een lijst van alle dingen die je niet graag doet. Schrijf ze op in de kolom 'Ik wil niet graag'.

OPDRACHT 5

Maak een lijst van alle dingen die je graag doet. Schrijf ze op in de kolom 'Ik wil graag'.

OPDRACHT 6

Maak een lijst van alle dingen die je niet graag doet. Schrijf ze op in de kolom 'Ik wil niet graag'.

KIDS

OUDELS

Calendar grid with days of the week and a small illustration of a person.

Calendar grid with days of the week and a small illustration of a person.

2. Theoretische onderbouwing FitGaaf!

Spelenderwijs en eenvoudig zijn speerpunten van de FitGaaf!-aanpak. Tegelijkertijd zorgt onderbouwing uit onder andere voedingsleer en (sociale) psychologie ervoor dat onderliggende systematiek doelgericht is en op verantwoorde wijze bijdraagt aan gezond leven en gedrag van kinderen. In dit hoofdstuk meer over de theoretische onderbouwing achter de FitGaaf!-methode.

Doel: Kennis, motivatie en zelfvertrouwen van kinderen vergroten

Preventieve interventie FitGaaf! heeft tot doel kennis, motivatie en zelfvertrouwen met betrekking tot gezond gedrag van kinderen tussen 4-12 jaar te vergroten, volgens didactische principes zoals ervaringsleren, intuïtief leren en reflectie. In de onderbouwing hieronder wordt tussen haakjes verwezen naar de taxonomie van werkzame elementen voor gezondheidspromotie (Michie, S. et al. 2013).

Stappen en werkzame elementen

Na een educatieve uitleg op school, nemen kinderen de FitGaaf!-kalender en stickers mee naar huis en plakken daar vier weken stickers voor dagelijks ontbijten, voldoende groente en fruit eten, voldoende water drinken, matig intensief en intensief bewegen en slapen. Elke sticker staat voor een gezonde actie, waarbij de in Nederland door Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport en de hersenstichting gestelde richtlijnen (*credible source*) voor kinderen worden gehanteerd. Deze voorwaarden om een sticker te mogen plakken (*goal-setting*), staan bij elk stickervel in het stickerboekje beschreven. Voor elke sticker wordt aanvullende informatie per richtlijnen uitgebreider toegelicht op website fitgaaf.nl en in ondersteunende mails. In dat samenspel wordt een kapstok geboden om kennis, motivatie en zelfvertrouwen van kind en ouder rond gezond eten, drinken, bewegen en slapen overzichtelijk en gefaseerd te vergroten (*shaping knowledge*).

Gezond gedrag stimuleren: ‘Stages of Change’

Gezonde gedragspatronen in dagelijks gezond eten (ontbijten, voldoende fruit en groente eten), drinken (water in plaats van suikerhoudende dranken), bewegen (matig intensief en intensief) en slapen worden gestimuleerd. Het Stages of Change model (Prochaska en Di Clemente, 1983) vormt hierbij theoretische fundering: “[...] beoordeelt de bereidheid van een individu om gezonder gedrag te vertonen, en biedt strategieën of veranderingsprocessen om het individu naar gedragsverandering te begeleiden” (Loket Gezond Leven, 2018). Vijf fasen worden onderscheiden:

Precontemplatie: persoon overweegt gedragsverandering (nog) niet.

Contemplatie: persoon overweegt gedragsverandering (binnen zes maanden).

Voorbereiding: persoon plant en bereidt gedragsverandering voor.

Actie: persoon voert gedragsverandering uit.

Behoud: persoon houdt gedragsverandering ten minste al zes maanden vol.

Via het plakken van stickers wordt inzicht verschaft in wat er thuis al goed gaat rond gezond eten, drinken, bewegen en slapen, maar ook wat er beter kan (*self-monitoring of behaviour*). Daarmee wordt ‘overwegen’ en ‘voorbereiden’ van gedragsverandering gestimuleerd. De stickers zorgen tevens voor positieve bekrachtiging van de uitvoer van gezond gedrag in de ‘actie’-fase. Met betrekking tot ‘behoud’ wordt in toelichting op het Stages-of-change model gesteld dat daadwerkelijk bestendigen van gedragsverandering 12 tot 24 weken duurt (Prochaska en Di Clemente, 1983). Preventieve interventie FitGaaf! duurt 4 weken maar, waar gewenst door kind en ouder/verzorger, is een 12-weeken FitGaaf!-programma beschikbaar voor vervolgondersteuning.

**FIT
GAAF!**

MA DI WO DO VR ZA ZO

WEEK
1

INTENSIEF BEWEGEN

JOKER JOKER JOKER JOKER JOKER JOKER

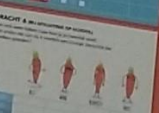
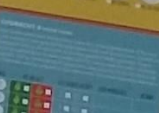
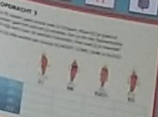


**FIT
GAAF!**
KALENDER

DEY PLANNING JE TOEGE KIDS EN
OUDERS BIJ EEN GEZOND LEVENSTIJL



OPDRACHTEN



KIDS

OUDERS

**FIT
GAAF!**
KALENDER

WEEK
2

WEEK
1

WEEK
2

WEEK
3

WEEK
4

WEEK
3

WEEK
4

Positief bekrachtigen van gezond gedrag

Positief bekrachtigen (*positive reinforcement*) is een cruciaal werkzaam element bij FitGaaf. Kinderen onder de twaalf jaar leren meer van positieve bekrachtiging dan van het straffen van ongewenst gedrag (van Duijvenvoorde et al., 2008). Op basis van verschillende wetenschappelijke onderzoeken naar motivatie en beloning bij gedrag en gedragsverandering, blijkt FitGaaf! belonen correct toe te passen. Enerzijds doordat er balans tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie is; stickers plakken is een beloning die niet te groot is en daarmee worden risico's tot overrechtvaardiging beperkt (van Duijvenvoorde et al., 2008). Wanneer beloning te groot is, bestaat de kans dat het kind alleen gezonde keuzes maakt en gezond gedrag vertoont, wanneer daar een beloning tegenover staat. Aanvullende onderbouwing komt uit een meta-analyse van 40 jaar onderzoek naar verbanden tussen intrinsieke motivatie, externe prikkels en prestaties (Cerasoli et al., 2014). Voorspellende waarde van intrinsieke motivatie op prestaties was sterker wanneer externe prikkels indirect waren gekoppeld aan prestaties, in vergelijking met wanneer ze rechtstreeks aan de prestaties waren gekoppeld. Oftewel, externe beloning en de intrinsieke beloning moeten niet op basis van exact hetzelfde gedrag worden verkregen (Cerasoli et al., 2014). Extrinsieke motivatie om deel te nemen aan FitGaaf! wordt gestimuleerd door te worden beloond via het plakken van stickers, maar intrinsieke motivatie om gedrag door te zetten wordt gepromoot door je 'gezonder voelen'.

Positieve bekrachtiging via stickers

Stickers als vorm van beloning voor gewenst gedrag komen in verschillende wetenschappelijke studies voor, ook specifiek op het thema gezond eten. Zo is het effectief gebleken om tastbare beloning in de vorm van stickers te gebruiken om kinderen iets nieuws te laten proeven (Cooke, Chambers, Anez, & Wardle, 2011). Uit recenter onderzoek is gebleken dat bij de groep kinderen dat stickers kreeg voor het maken van de gezonde keuzes, de kans op het maken van de gezonde keuze het hoogste was (Samek, 2016). Tijdens FitGaaf! zijn er per kind dagelijks 3 momenten waarop de stickers geplakt worden: 1. 's Ochtends de stickers voor slaap en ontbijt 2. Bij thuiskomst na school (indien bijvoorbeeld reeds 2 stuks fruit gegeten is) en 3. Voor het naar bed gaan (optellen van alle cumulatieve acties). Daarmee zijn er minimaal 2 (plakmomenten) x 7 (weekdagen) x 4 (weken)=56 momenten van reflectie en positieve bekrachtiging van gezond gedrag. Geredeneerd vanuit het totaal aantal stickers dat verdiend kan worden, gaat het zelfs om meer dan 168 momenten.

Beïnvloeding systeem rondom het kind

Gebaseerd op dynamische systeemtheorie (Saunders, 1993; Carriere, 2009) wordt met preventieve interventie FitGaaf!, door het actief betrekken van ouders en leerkrachten, ook beoogd om de belangrijkste contextuele factoren uit de omgeving van het kind positief te veranderen. Zo worden kansen vergroot dat het kind een stabiel interventie-effect op langere termijn kan realiseren. Op de FitGaaf!-kalender is een aparte sectie waar ouders zelf actief dezelfde stickers kunnen plakken. In combinatie met ondersteunende mailings versterkt dit kennis van ouders/verzorgers over gezond eten, drinken, bewegen en slapen, worden concrete richtlijnen tot ondersteunen en faciliteren van gezond gedrag van kinderen gegeven (*Providing information about and practising parenting skills*) en wordt concrete stimulans geboden om het goede voorbeeld te geven (*modelling*). Voor groepsleerkrachten worden soortgelijke effecten beoogd met een aparte klassenkalender en ondersteunende website.

Erkende interventie in het Loket Gezond Leven (RIVM)

Recent heeft de RIVM-erkenningscommissie FitGaaf! opnieuw beoordeeld. Zij heeft daarop besloten om FitGaaf! een tree hoger, als 'Goed Onderbouwd', te erkennen in de interventiedatabase van het Loket Gezond Leven. Dit betekent dat werkzaamheid solide is onderbouwd met modellen, theorie en literatuur.



3. ONDERZOEKSOPZET IMPACTMETINGEN

Belangrijkste doel van deze impactmeting is het verkrijgen van inzicht in bereik, deelname en effect van een FitGaaf!-preventieproject onder kinderen. Ook wordt waardering van de preventieve interventie FitGaaf! onder ouders en leerkrachten als intermediaire doelgroepen geanalyseerd. In dit hoofdstuk worden onderzoeksdoelen, -vragen en methodes toegelicht.

Onderzoeksdoelstelling

Wat zijn succesfactoren en aandachtspunten van de huidige FitGaaf!-aanpak als preventieve interventie?

Onderzoeksvragen

- In welke mate wordt door kind en ouder actief deelgenomen aan FitGaaf!
- Heeft FitGaaf! effect op zelf-ervaren fitheid en gedragsverandering van kinderen?
- Wat is het effect van FitGaaf! op de houding van ouders ten opzichte van gezonde leefstijl?
- Hoe waardeerden kind en ouders de preventieve interventie FitGaaf!?
- Hoe waarderen basisleerkrachten, als intermediaire doelgroep, de preventieve interventie?

Onderzoeksprojecten

In de periode november 2017 t/m december 2019 zijn, tijdens verschillende FitGaaf!-projecten, effectevaluaties uitgevoerd. Overgrote deel vond plaats tijdens vier grotere FitGaaf!-basisschoolprojecten in Appingedam, Hoogeveen, Groningen en Ten Boer. In totaal namen hier 15 basisscholen aan deel.

In de basis bestaat een FitGaaf!-project uit drie onderdelen (zie figuur hiernaast). Tijdens de kick-off en afsluiting vinden de belangrijkste meetpunten van de effectevaluatie plaats.

Aanvullend is er evaluatie uitgevoerd tijdens een Gezond Gezin-project in de gemeente Slagharen. In November 2019 zijn tien gezinnen in Slagharen samen aan de slag gegaan met FitGaaf! In totaal 34 deelnemers (kinderen en ouders) plakten vier weken lang stickers voor gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Elke week was er ook een groepsbijeenkomst, waar samen bewogen kon worden door kind en ouder. Gefaciliteerd vanuit de Gemeente Hardenberg en met voorbereidende input vanuit FitGaaf!, is een evaluatie van het project uitgevoerd.

Ten slotte is, in een poging ook de langere-termijn impact van FitGaaf! te kunnen bepalen, een oproep op social media geplaatst. Daarin werd gevraagd of kinderen, ouders, leerkrachten of professionals wilden vertellen over hun ervaringen met de FitGaaf!-methode en of dit hen vandaag de dag, anno 2020, nog steeds voordelen oplevert. Omdat gezonde gewoontes nog steeds makkelijker worden vastgehouden bijvoorbeeld. Dit heeft o.a. geleid tot het gave verdiepende interview aan het eind van hoofdstuk 4!





Onderzoeksaanpak doelgroep kinderen uit groep 5 tot en met 8: Bij de kick-off van een FitGaaf!-scholenproject is, als input voor een meer kwantitatieve benadering van effectmeting, bij kinderen uit meerdere

groepen 5 t/m 8 een voormeting op 'eigen ervaren fitheid' gedaan. Daartoe is een likertschaal met vijf antwoordmogelijkheden (van 'helemaal niet moe' tot 'heel erg vermoeid') gebruikt. Na afloop van het project werd opnieuw een evaluatieformulier ingevuld om de waardering, deelnamecijfers van kind en ouder en zelf-ervaren fitheid te bepalen. Verschil in zelf-ervaren fitheid van individuele kinderen voor en na het project is tevens vergeleken tussen groepen actieve en niet-actieve deelnemers.

Hoe fit voel je je nu? Dat kun je ontdekken door na te denken over de vraag hoe moe je je nu voelt na korte, zware inspanning. Stel je maar eens voor dat je heel snel moet fietsen of rennen om op tijd in de klas te zijn. Hoe moe voel jij je dan als je de klas in komt? Kleur het vakje in dat jouw gevoel het beste weergeeft.



Onderzoeksaanpak doelgroep kinderen uit groep 3-4: Vanwege de jonge leeftijd van de kinderen is voor de groepen 3 en 4 een aangepaste onderzoeksaanpak gehanteerd. Er werd geen voormeting op subjectief ervaren fitheid gedaan. Basisstappen van het FitGaaf!-project waren wel hetzelfde: bij aanvang van het FitGaaf! project werd de kalender uitgedeeld en (afgestemd op jongere leeftijd) toegelicht en tijdens de 4 weken van het project kon in de klassen optioneel een klassenkalender bijgehouden worden. Na afloop van het project werd het project geëvalueerd door middel van een spel. Er werden vragen gesteld en de kinderen werden gevraagd naar de gym-mat te hinkelen die bij hun antwoord hoorde. Bij deelnemende kinderen uit groep 1 en 2 is geen voormeting of na-evaluatie uitgevoerd, in verband met de jonge leeftijd van deze kinderen.

Onderzoeksaanpak doelgroep ouders: Ouders werd gevraagd om bij aanvang en na afloop van het project een aantal vragen te beantwoorden via Google forms. De respons op de vragen werd voornamelijk gebruikt om de houding van de ouders tegenover gezond leven te bepalen en mogelijke wijzigingen daarin dankzij het FitGaaf!-project te identificeren.

Onderzoeksaanpak intermediaire doelgroepen Leerkrachten: Aanvullend kunnen leerkrachten van de klassen tijdens de 4 weken van het project, een klassenkalender bijhouden om ook in de klas aandacht aan het project te besteden. In Hoogeveen werden de docenten gevraagd om tijdens de afsluiting van het project een enquête in te vullen met vooral feitelijke vragen over de mate van actieve participatie door het gebruik van de meegeleverde FitGaaf!-klassenkalender.

Randvoorwaarden en beperkingen

Belangrijke voorafgestelde randvoorwaarde bij de evaluaties, is dat elke vorm van evaluatie en effectmeting zodanig wordt uitgevoerd dat dit niet ten koste gaat van het plezier en de leerervaring die de kinderen beleven aan de feestelijke en informatieve opening en afsluiting van het FitGaaf!-project. De wijze van dataverzameling is regelmatig verwerkt in spelvorm en ingepast in de basisstappen van een FitGaaf!-project. Uit privacyoverwegingen zijn namen van de deelnemende scholen geanonimiseerd. Door diverse redenen, zoals afwezigheid van het kind bij opening of afsluiting of het ontbreken van de naam op het formulier, kan er niet van alle kinderen een complete voor-en nameting beschikbaar zijn (non-respons). Ten slotte heeft niet bij elk basisschoolproject dezelfde vorm van evaluatie en effectmeting plaatsgevonden. In het vervolg van deze rapportage zullen gehanteerde onderzoeksmethoden per schoolproject specifiek toegelicht worden.



4. RESULTATEN

Tussen 2017 – 2019 zijn bij vier FitGaaf!-basisschoolprojecten in Appingedam, Hoogeveen, Groningen en Ten Boer studies uitgevoerd. In totaal namen 15 basisscholen deel. Aanvullend is er een evaluatie uitgevoerd in een FitGaaf! 'Gezond Gezin'-project in Slagharen. In dit hoofdstuk lees je over de belangrijkste resultaten.

Samenvatting Resultaten FitGaaf!-project in Appingedam (Nov.-Dec. 2017)

In november-december 2017 is in Appingedam op twee basisscholen (OBS Jan Ligthart en CBS de Triangel) het FitGaaf!-project 'Kind & Ouder' georganiseerd. Verdeeld over de twee scholen hebben ruim 375 kinderen deelgenomen. Op beide scholen is FitGaaf! aangeboden aan groep 3 t/m 8. Omwille van privacy van deelnemende kinderen, leerkrachten en scholen wordt in het vervolg van school 1 en 2 gesproken.

Resultaten zijn gebaseerd op evaluaties met in totaal 198 kinderen. Wanneer de resultaten van beide scholen en alle klassen samen worden geëvalueerd, blijkt dat 69% van de leerlingen deel heeft genomen (n=198) en dat bij 44% van deze leerlingen een ouder mee heeft gedaan (n=199). 45% plakte 3-4 weken stickers, 24% plakte 1-2 weken en 31% heeft 0 weken stickers geplakt (n=198).

Gemiddelden Appingedam project							
Totaal aantal respondenten: 198	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8	Gemiddelde
% deelname kinderen per groep	81%	81%	78%	59%	79%	45%	69%
% deelname ouders per groep	50%	63%	55%	27%	49%	30%	44%
3-4 weken geplakt	50%	63%	63%	21%	53%	25%	45%
1-2 weken geplakt	31%	19%	14%	38%	26%	20%	24%
0 weken geplakt	19%	19%	23%	41%	21%	55%	31%
% leerlingen dat aangeeft fitter te zijn na FitGaaf!	-	-	37%	31%	32%	34%	34%
% leerlingen dat aangeeft even fit te zijn na FitGaaf!	-	-	50%	52%	52%	45%	50%
% leerlingen dat aangeeft minder fit te zijn na FitGaaf!	-	-	13%	17%	16%	21%	16%
Gemiddeld verschil in zelf-ervaren fitheid, 3-4 weken geplakt*	-	-	0,4	0,0	0,5	0,2	0,36
Gemiddeld verschil in zelf-ervaren fitheid, 1-2 weken geplakt*	-	-	0,5	0,4	-0,1	0,0	0,21
Gemiddeld verschil in zelf-ervaren fitheid, 0 weken geplakt*	-	-	0,1	-0,1	0,0	0,0	0,01
Gemiddelde waardering FitGaaf!**	3,1	3,6	3,4	2,7	3,1	2,5	3,1

Gebundelde resultaten van beide scholen van het Appingedam project. *1=helemaal niet moe, 2=beetje moe, 3=vermoeid, 4=erg vermoeid, 5=heel erg vermoeid. Een positieve waarde betekent een verbetering, negatief een verslechtering van de zelf-ervaren fitheid na FitGaaf! **1 = helemaal niet leuk, 2 = niet leuk, 3 = leuk, 4 = heel erg leuk

Groep 5 t/m 8: effect op zelf-ervaren fitheid

Uit de data-analyse blijkt dat 34% van de leerlingen aangaf zich fitter te voelen na het FitGaaf!-project, 50% voelde zich even fit en 16% voelde zich minder fit (n=166). De zelf-ervaren fitheid was na FitGaaf! verbeterd bij de kinderen die 1-2 weken meegedaan hebben (+0,21), maar deze verbetering was niet significant ($p=0,370$ bij $\alpha=0,05$). Ook bij de kinderen die 3-4 weken meegedaan hebben was de zelf-ervaren fitheid verbeterd (+0,36), maar bij deze groep was de verbetering wel significant ($p=0,016$ bij $\alpha=0,05$). Wanneer naar deze twee deelnemende groepen samen wordt gekeken, is de verbetering in zelf-ervaren fitheid van de totale groep ook significant (+0,31) ($p=0,014$ bij $\alpha=0,05$). Bij de kinderen die niet meegedaan hebben is de zelf-ervaren fitheid na het FitGaaf! project onveranderd (+0,01) ($p=0,907$ bij $\alpha=0,065$) (n=166).



Groep 3-4: gedragsverandering

Bij de groepen 3 t/m 4 is de onderzoeksaanpak zoals die bij de groepen 5 t/m 8 is gehanteerd, in verband met de leeftijd niet gedaan. Op school 1 is met in totaal 32 kinderen uit deze lagere groepen op een andere wijze geëvalueerd, via een spel met vragen als 'ben je gezonder gaan eten?'. Op school 2 is deze evaluatievorm niet volledig genoeg gedocumenteerd, waardoor voor deze school geen resultaten verwerkt konden worden. Zie de tabel hieronder voor de resultaten.

Heb je wat geleerd over gezond eten, drinken en bewegen?			Ben je meer gaan bewegen?		
Antwoord	aantal kinderen	percentage	Antwoord	aantal kinderen	percentage
Heel veel	4	25,0%	Heel veel	11	68,8%
Best veel	12	75,0%	Best veel	1	6,3%
Bijna niks	0	0,0%	Nee, zelfde	3	18,8%
Helemaal niks	0	0,0%	Nee, minder	1	6,3%
Ben je gezonder gaan eten? Dus ontbijten, fruit en groente?			Ben je minder gaan snoepen?		
Antwoord	aantal kinderen	percentage	Antwoord	aantal kinderen	percentage
Ja, veel meer	8	50,0%	Ja, veel minder	5	31,3%
Ja, iets	4	25,0%	Ja, iets minder	2	12,5%
Nee, zelfde	2	12,5%	Nee, zelfde	8	50,0%
Nee, ongezonder	2	12,5%	Nee, meer	1	6,3%
Ben je meer water gaan drinken?					
Antwoord	aantal kinderen	percentage			
Ja, veel meer	7	43,8%			
Ja, iets meer	6	37,5%			
Nee, zelfde	1	6,3%			
Nee, minder	2	12,5%			



4.2 Samenvatting Resultaten FitGaaf!-project in Hoogeveen (Jan.-Febr. 2018)

In de periode eind januari- februari 2018 is in Hoogeveen op drie basisscholen van Vereniging voor Christelijk Primair Onderwijs Hoogeveen (PricoH) het FitGaaf!-project 'Kids & Ouders' georganiseerd. Verdeeld over de drie scholen hebben in totaal ongeveer 650 kinderen deelgenomen aan het FitGaaf!-project in Hoogeveen. Op de drie scholen is het project aangeboden aan groepen 1 t/m 8. Met betrekking tot evaluatie is ten eerste bij de groepen 5 t/m 8, middels een voor-en meting op 'eigen ervaren fitheid' van de kinderen, gekeken naar het effect van het FitGaaf!-project. Ook bij dit project is tevens bij na-meting via een scoreformulier aan de kinderen uit deze groepen gevraagd naar mate van actieve deelname: hoeveel weken hebben ze zelf (bijna) alle gezonde stickers geplakt? En hoeveel weken heeft één van de ouders/verzorgers dit gedaan. Ook is gevraagd hoe de kinderen het project hebben ervaren (van helemaal niet leuk tot heel erg leuk). Door diverse redenen, zoals afwezigheid van het kind bij opening of afsluiting of het ontbreken van de naam op het formulier, is er niet van alle kinderen een complete voor-en nameting (non-respons). Bij de groepen 1 t/m 4 is bovenstaande vorm in verband met de leeftijd niet gedaan. Met groepen 3- 4 is op andere wijze geëvalueerd, via een spel met vragen als 'ben je gezonder gaan eten'? Onderstaande resultaten zijn gebaseerd op evaluaties met 402 kinderen.

Van alle leerlingen die de evaluatie hebben ingevuld heeft 75% deelgenomen (n=411) en heeft bij 43% van de leerlingen een ouder meegedaan (n=411). 50% van de leerlingen nam deel voor 3-4 weken, 33% nam deel voor 1-2 weken en de overige 17% heeft niet deelgenomen (n=411). Zie de tabel hieronder.

Gemiddelden Hoogeveen project						
	Groep $\frac{3}{4}$	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8	Gemiddeld e
% deelname kinderen	79%	85%	70%	73%	61%	75%
% deelname ouders	47%	54%	45%	27%	29%	43%
3-4 weken geplakt	54%	49%	36%	42%	22%	44%
1-2 weken geplakt	25%	36%	34%	31%	39%	31%
0 weken geplakt	21%	15%	30%	27%	39%	25%
% leerlingen dat aangeeft fitter te zijn na FitGaaf!	62%	43%	41%	37%	49%	50%
% leerlingen dat aangeeft even fit te zijn na FitGaaf!	21%	39%	39%	51%	41%	33%
% leerlingen dat aangeeft minder fit te zijn na FitGaaf!	17%	18%	20%	12%	10%	17%
Gemiddeld verschil in zelf-ervaren fitheid, 3-4 weken geplakt*	-	0,2	0,7	0,2	0,4	0,33
Gemiddeld verschil in zelf-ervaren fitheid, 1-2 weken geplakt*	-	0,5	0,4	0,3	0,7	0,44
Gemiddeld verschil in zelf-ervaren fitheid, 0 weken geplakt*	-	-0,9	-0,4	0,5	-0,2	-0,15
Gemiddelde waardering FitGaaf!**	2,7	2,9	2,8	2,8	2,5	2,7

Na afloop van het FitGaaf! project was de zelf-ervaren fitheid bij 50% van de leerlingen verbeterd. 33% gaf aan dat zelf-ervaren fitheid gelijk was gebleven en bij 17% was de zelf-ervaren fitheid achteruit gegaan (n=402). De zelf-ervaren fitheid score was verbeterd bij de leerlingen die 3-4 weken mee hebben gedaan (+0,33) en de leerlingen die 1-2 weken mee hebben gedaan (+0,44). Deze verbetering was significant bij beide groepen apart (resp. $p=0,022$ en $p=0,019$ bij $\alpha=0,05$) en alle deelnemende leerlingen samen (+0,38) ($p=0,000$ bij $\alpha=0,05$). De zelf-ervaren fitheid lijkt achteruit gegaan bij de leerlingen die niet meegedaan hebben (-0,15), maar deze achteruitgang is niet significant ($p=0,449$ bij $\alpha=0,05$) (n=402).



Gedragsverandering (kinderen groep 3 en 4)

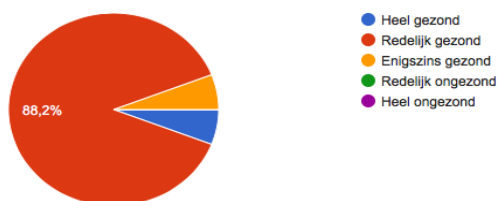
Er is aanvullend inzicht gezocht in effecten op gedrag van deelnemende kinderen, via een evaluatiespel, waarin kinderen een aantal vragen beantwoordden, door naar één van vier matten in de gymzaal te hinkelen. Bij 164 kinderen is een volledige evaluatie geregistreerd. Belangrijkste resultaten: 1) 39 % van de kinderen geeft aan 'heel veel' en 21% 'best veel' geleerd te hebben over gezond eten, drinken en bewegen. 2) 41% geeft aan 'veel gezonder' te zijn gaan eten (ontbijten, fruit en groente) en 26% geeft aan 'iets gezonder' te zijn gaan eten. 3) 57% van de kinderen geeft aan meer water te zijn gaan drinken 4) op de vraag of het kind meer is gaan bewegen antwoordt 48% met 'heel veel meer' en 18% met 'best veel meer' (n=164).

Verdiepende Evaluatie effect en waardering onder intermediaire doelgroep ouders

Op de drie scholen die deelnamen aan het Hoogeveen project is aan de ouders die zich hebben aangemeld voor de ondersteunende mailings voorafgaand aan het project gevraagd een drietal kick-off vragen te beantwoorden in de eerste week van het FitGaaf! project. 17 ouders hebben hierop gereageerd. 58,8% van de respondenten geeft aan gezond eten, drinken en bewegen heel belangrijk te vinden. 35,3% geeft aan dit redelijk belangrijk te vinden. 5,9% vindt dit enigszins belangrijk (n=17). Daarnaast gaf 5,9% aan heel gezond te leven, gaf 88,2% aan zelf een redelijk gezonde leefstijl te hebben en gaf 5,9% aan enigszins gezond te leven (n=17). Ouders reageerden ten slotte op de stelling "Kinderen met een gezonde leefstijl worden later gezonde volwassenen". 29,4% was het hier helemaal mee eens, 64,7% was het hiermee eens en 5,9% was het hier enigszins mee eens (n=17).

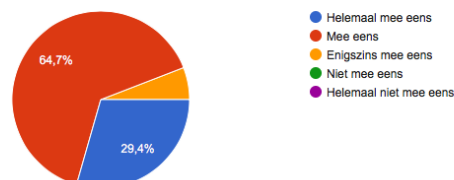
Hoe gezond is de leefstijl van uw gezin naar uw mening?

17 reacties



Reageer op de volgende stelling: "Kinderen met een gezonde leefstijl worden later gezonde volwassenen"

17 reacties

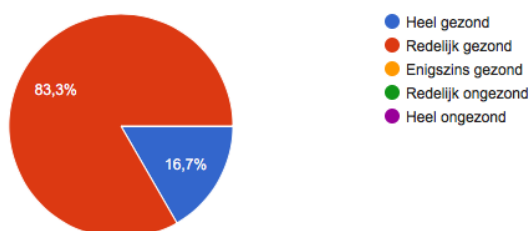


Evaluatie met ouders na afloop van het FitGaaf!-project

Na afloop van het project zijn de ouders die zich hadden aangemeld voor de nieuwsbrief gevraagd een drietal afsluitende vragen te beantwoorden. Hiervoor kregen zij tot 2 weken na het project de tijd. 6 ouders hebben de enquête ingevuld. Zie de resultaten hieronder.

Hoe gezond was de leefstijl van uw gezin in de afgelopen 4 weken naar uw mening?

6 reacties





Verwacht u dat de leefstijl van uw gezin gezonder zal zijn/worden na FitGaaf!?

6 reacties



Heeft u het gevoel dat FitGaaf! uw houding tegenover een gezonde leefstijl heeft veranderd?

6 reacties



Van de respondenten gaf 16,7% aan heel gezond te hebben geleefd tijdens het FitGaaf! project en gaf 83,3% aan redelijk gezond te hebben geleefd (n=6). Dit is een kleine verbetering ten opzichte van de voormeting. 83,3% van de ouders geeft aan geen veranderde houding te hebben tegenover een gezonde leefstijl. 16,7% geeft aan positiever tegenover gezond leven te staan (n=6). 83,3% van de ouders wil na FitGaaf! onderdelen van de leefstijl van het gezin aanpassen en denkt dit vol te gaan houden. 16,7% wil overwegen onderdelen van de leefstijl van het gezin aan te passen (n=6).

Evaluatie deelname en bereik intermediaire doelgroep groepsleerkrachten

Aan alle groepsleerkrachten is een klassenkalender gegeven die gebruikt kan worden in de klas om aandacht te besteden aan FitGaaf!. Daarnaast kregen alle docenten zelf een kalender mee naar huis om mee te kunnen doen, mochten ze dit willen. Bij dit specifieke project in Hoogeveen werden de docenten gevraagd om tijdens de afsluiting van het project een enquête in te vullen. Deze enquête bevatte vooral feitelijke vragen over de mate van actieve participatie van de docenten te bepalen, door het gebruik van de eerder genoemde klassenkalender te evalueren.

In totaal 24 docenten hebben het evaluatieformulier ontvangen en 17 hebben het formulier ingevuld teruggegeven. Op school 1 gaven de respondenten aan gemiddeld eens per 3-4 dagen aandacht te hebben besteed aan FitGaaf!. Gemiddeld gebruikten zij de klassenkalender voor 3 weken. 5 van de docenten hebben zelf ook deelgenomen voor 1 of meer weken (63%). Gemiddeld hebben de docenten 1,75 weken zelf stickers geplakt (n=8). Op School 2 werd gemiddeld eens per anderhalve week aandacht besteed aan FitGaaf! door de respondenten en werd de klassenkalender gemiddeld 1,5 week gebruikt. 1 docent geeft aan zelf ook 1 week deel te hebben genomen (50%), wat een gemiddelde deelnameduur van 0,5 week geeft (n=2). De docenten van School 3 besteden gemiddeld eens per 4 dagen aandacht aan FitGaaf! en gebruikten de klassenkalender voor gemiddeld 2,6 weken. 4 respondenten gaven aan deel te hebben genomen voor 1 of meer weken (57%). Gemiddeld was de deelnameduur van de docenten 1,4 weken (n=7).

Zie de tabellen op de volgende pagina voor een overzicht van evaluatie met groepsleerkrachten.

School 1

Docent(en)	Klas	Aandacht besteed aan FitGaaf!	Gebruik klassenkalender (aantal weken)	Docentdeelname (aantal weken)
-	3a	-	-	-
?	3b	Wekelijks	0	0
J	4a	Elke 1-2 dagen	4	0
G	4b	Om de week	2	2
M	5a+b	Wekelijks	2	2
I	6a	Elke 3-4 dagen	4	2
M	6b	Elke 1-2 dagen	4	4
M	7a	Elke 3-4 dagen	4	4
-	7b	-	-	-
G	8a	Een enkele keer	4	0
-	8b	-	-	-
GEMIDDELD		± elke 3-4 dagen*	3	1,75

School 2

Docent(en)	Klas	Aandacht besteed aan FitGaaf!	Gebruik klassenkalender (aantal weken)	Docentdeelname (aantal weken)
-	1	-	-	-
-	2	-	-	-
-	3/4	-	-	-
D	5/6	Elke 3-4 dagen	3	0
H	7/8	Een enkele keer	0	1
GEMIDDELD		± elke 1,5 week*	1,5	0,5

School 3

Docent(en)	Klas	Aandacht besteed aan FitGaaf!	Gebruik klassenkalender (aantal weken)	Docentdeelname (aantal weken)
A	1/2 a	Wekelijks	2	0
I	1/2 b	Elke 3-4 dagen	3	3
R	3	Elke 3-4 dagen	3	3
A	4	Elke 1-2 dagen	4	0
M	5	Om de week	0	0
M	6	Wekelijks	3	1
-	7	-	-	-
A	8	Een enkele keer	3	3
GEMIDDELD		± elke 4 dagen*	2,6	1,4

Resultaten van de docent-evaluatie op de drie scholen van het Hoogeveen project. *Schatting aan de hand van alle ingevulde antwoorden. Namen van docenten zijn afgekort tot de eerste letter van hun voornaam.



Samenvatting resultaten project Ten Boer (Mei-Juni 2019)

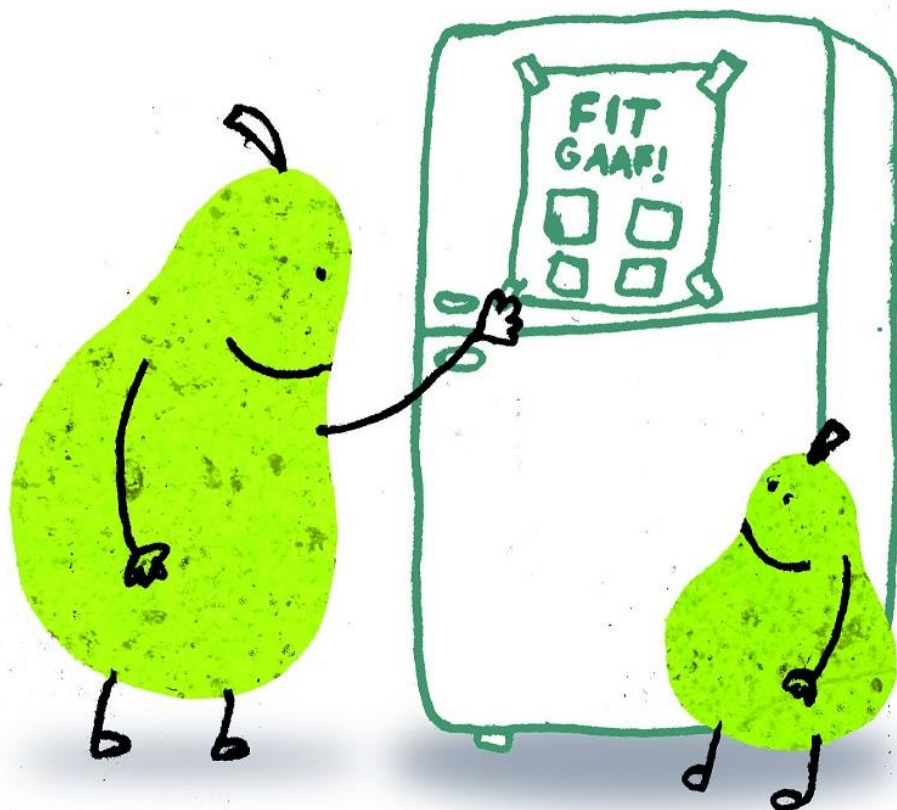
In de periode mei t/m juni 2019 is in Ten Boer, Garmerwolde, Thesinge, Woltersum en Ten Post op zeven basisscholen het FitGaaf!-project georganiseerd. Verdeeld over de **zeven** scholen hebben in totaal **129 kinderen** deelgenomen aan het FitGaaf!-project. het project aangeboden aan (combi-) groepen 5. Bij alle scholen samen zijn de gegevens van **119 kinderen** verwerkt en geanalyseerd. Het percentage kinderen dat minimaal 1 week gezonde stickers heeft geplakt is 71%. Het gemiddelde percentage kinderen dat 3 of de volledige 4 weken heeft meegedaan ligt op 37,4%. Het gemiddelde percentage ouders dat minimaal 1 week heeft meegedaan is 47,7%. Gemiddeld geeft 31,7% van de deelnemende leerlingen aan zich fitter te voelen na het FitGaaf!-project, tegenover 52,4% zonder verschil tussen voor- en nameting. Gemiddeld genomen over de deelnemende scholen (waarbij eindevaluatie is uitgevoerd, n=5) waarden de kinderen het FitGaaf!-project met een 2,9 op een schaal van 4 (1=helemaal niet leuk, 2=niet leuk, 3=leuk, 4=heel erg leuk). Hier zijn alle kinderen bij meegenomen, dus ook de kinderen die niet minimaal 1 week hebben geplakt. Wanneer naar de waardering wordt gekeken onder kinderen die minimaal 1 week actief heeft deelgenomen, is de waardering 3,2 op de schaal van 4.



Samenvatting resultaten Gezond Gezin project Slagharen (November 2019)

Bij FitGaaf! hebben we een 'open' houding, zowel qua innovatie (co-creatie) en samenwerking (professionals kunnen hun eigen gave draai geven aan onze methode en materialen). Het leuke daaraan is dat er bottom-up initiatieven voor alternatieve inzet van FitGaaf! ontstaan. Zo zijn in November 2019 tien gezinnen in Slagharen samen aan de slag gegaan met FitGaaf! In totaal 34 deelnemers (kinderen en ouders) plakten vier weken lang stickers voor gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Elke week was er ook een groepsbijeenkomst, waar samen bewogen kon worden door kind en ouder.

Het FitGaaf!-project in Slagharen is tot stand gekomen vanuit de werkgroep Gewoon Gezond Slagharen, met daarin inwoners, plaatselijk belang, welzijnsorganisatie de stuw, sportverenigingen en de gemeente Hardenberg. De groepsbijeenkomsten werden verzorgd door Flow Groepstraining. Extra leuk is dat er bij dit project een actieve rol was voor stagiair Niamh Koggel, van de opleiding Sport en Bewegen aan Landstede. Zij heeft, gefaciliteerd vanuit de Gemeente Hardenberg en met voorbereidende input vanuit FitGaaf!, de evaluatie van het project uitgevoerd. Daar kwamen gave resultaten uit naar voren. Op de volgende pagina hebben we de belangrijkste bevindingen op een rij gezet



Houding tegenover een gezonde leefstijl

In totaal heeft 80% van gezinnen aangegeven dat FitGaaf hun houding tegenover een gezonde leefstijl positief heeft beïnvloed. Ze staan nu positiever tegenover gezond eten. Ze willen nu meer hun best doen om te zorgen dat er 's avonds gezondere gerechten op tafel staan. Ook zien zij nu beter in waarom gezond eten en drinken nou eigenlijk belangrijk voor je is. 20% gaf aan dat zijn/haar houding niet is veranderd. Zij zeggen dat ze al erg positief tegenover een gezonde leefstijl stonden dus dit project daar geen extra invloed op heeft gehad.

Veranderen van leefstijl?

Iedereen wil na dit project zijn/haar leefstijl van het gezin aanpassen. In totaal verwacht 60% deze aanpassingen ook vol te houden. De overige 40% wil het wel graag aanpassen maar verwacht het misschien niet vol te houden. Dit heeft te maken met onregelmatig werken en/of de oude (ongezonde) eetgewoontes er heel gemakkelijk weer insluipen. De kalender was een mooi motivatie middel en door de kalender misschien nogmaals te doen blijven ze gemotiveerd en wordt het makkelijker een gewoonte om gezond te eten en te drinken.

Motivatie

Bij de vraag: Waren jullie 4 weken lang gemotiveerd? Antwoordde iedereen 'meestal wel'. Ze gaven aan dat ze meestal wel gemotiveerd waren maar dat het soms ook lastig is, zeker rondom sinterklaas: *"De eerste week waren we enorm fanatiek maar naarmate de weken vorderde zakte dat wel af"*

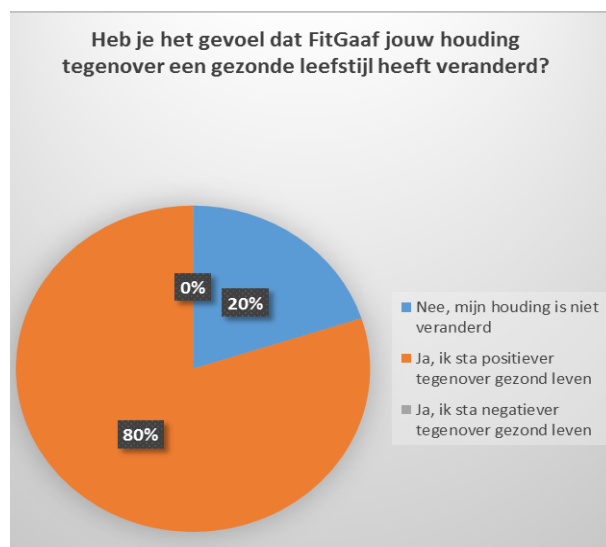
Positieve veranderingen in eetgewoontes

In totaal heeft 100% van de deelnemers aangegeven dat er positieve verandering in hun eetgewoontes hebben plaatsgevonden. Dit is natuurlijk onzettend positief en precies wat wij willen bereiken! Wat zijn deze positieve veranderingen? Een paar korte voorbeelden:

- Van geen water drinken naar een paar glazen water per dag of alleen maar water drinken (maar wel met een smaakje, bijvoorbeeld met munt en citroen)
- Van alleen maar chocolade producten op brood naar ook andere producten op brood
- Van geen fruit eten naar fruit kopen op het werk
- Fruit meenemen naar school

Tops en tips

Niamh Koggel: "Als tops kregen wij mee dat de gezinnen de samenwerking tussen ons als gemeente en Flow Groepstraining erg leuk en goed vonden. De kinderen vonden de groepsbijeenkomsten van WOW-kids erg leuk, de kalender was erg leuk en het was goed georganiseerd."





Tom interviewt 'fitgave' moeder en dochter: Hellen en Iris

OK. In dit verslag heb je tot nu toe vooral kunnen lezen over mooie 'cijfertjes'. Over bijvoorbeeld mate van actief stickers plakken door kinderen en ouders tijdens een FitGaaf!-project. Maar aan die cijfers wilde ik ook heel graag 'menselijke' verhalen uit 6 jaar FitGaaf! toevoegen. Ook om te proberen de lange termijn impact van onze aanpak (gezonde keuzes leuk maken en belonen) enigszins te bepalen. En dus begon ik een zoektocht op social media. In een filmpje vroeg ik of kinderen, ouders, leerkrachten of professionals wilden vertellen over hun ervaringen met de FitGaaf!-methode en of dit hen vandaag de dag, anno 2020, nog steeds voordelen oplevert. Omdat gezonde gewoontes nog steeds makkelijker worden vastgehouden bijvoorbeeld. Best een uitdagende zoektocht! In 6 jaar maak je natuurlijk veel mee en 4 of 12 weken met een FitGaaf!-kalender met stickers werken is daar dan maar een klein en kort onderdeel van.

Maar! Het is gelukt! Moeder Hellen meldde zich. Zij wilde wel door mij geïnterviewd worden, samen met dochter Iris! Dat leverde een erg leuk gesprek op, dat je hieronder kunt lezen!

Tom Steffens / Initiator FitGaaf!

Hoi Iris, kun je wat over jezelf vertellen? Hoe oud ben je nu? In welke klas zit je? Ik ben net 12 jaar geworden en ik zit in groep 8.

Wat vind je leuk om te doen? Heb je gave hobby's? Zangles, dansles en voetbal (schoolvoetbalteam)

Gaaf! En hoi mama Hellen! Kun jij ook wat over jezelf vertellen? Hoe jong ben jij? Wat voor werk doe jij? Wat vind jij leuk om te doen? Ik ben 45 jaar en ik ben programmamanager bij een business school. Ik vind sporten erg leuk: hardlopen en obstacle runs, het liefst samen met de kinderen.

En wat doen jullie graag samen? Zijn er speciale mama & dochter-activiteiten? Ja! door de wasstraat rijden met een bakje kibbeling (echt waar: vaste prik). Samen een dagje en eventueel een nachtje weg. First dates kijken en voorspellen of ze bij elkaar blijven. Oh ja: en sushi maken en vooral eten!



Haha, wat enorm leuk! Dank jullie wel voor deze leuke introductie. Nu wil ik het graag over gezonde FitGaaf!-stickers plakken hebben. Dat hebben jullie een paar jaar geleden gedaan. Wanneer zijn jullie precies met FitGaaf! aan de slag geweest? Dat was in januari 2018.

Waarom zijn jullie toen met FitGaaf! gestart? Hadden jullie een speciaal doel? We vinden bewust eten en drinken belangrijk en ook leuk om hier met stickers en filmpjes mee bezig te zijn.

Iris, kun jij je nog goed herinneren dat je gezonde stickers hebt geplakt? Hoe hebben jullie het aangepakt? Waar heb je de kalenderposter opgehangen bijvoorbeeld? En hadden jullie vaste sticker-plak-momentjes? Wij hadden de kalender op de koelkast geplakt: heel zichtbaar in de keuken en vanaf de eettafel. Wij plakten 's morgens bij het ontbijt en 's avonds bij het avondeten de stickers.

Handig! En weet je nog hoeveel weken jullie het toen hebben volgehouden? Ongeveer 4 weken. Maar nadat we met het plakken van de stickers waren gestopt hadden we het er nog wel steeds over.

Hoe vonden jullie het om het plakken van de gezonde stickers samen te doen? Leuk en soms ook even minder leuk; wanneer het als reden werd genoemd dat we even geen patat gingen eten.

Haha, dat snap ik wel. Weet je nog wat je toen vooral geleerd hebt tijdens het plakken van de gezonde stickers? Welke stickers gingen bijvoorbeeld heel goed? En welke stickers gingen wat lastiger?

Het slapen en bewegen/sporten was lastig. Fruit eten en water drinken vonden we makkelijk.

En Iris, weet je ook nog of je toen dingen anders bent gaan doen? Ben je bijvoorbeeld meer water gaan drinken, of langer gaan slapen? We zijn meer water gaan drinken en meer groente.

Wat goed! En Hellen? Heb jij als moeder toen dingen geleerd over gezonde of juist ongezonde gewoontes? Van jezelf en van Iris? Wij gaven de kinderen wel vaak ranja en gezoete soja melk en ik kwam erachter dat we dit beter konden vervangen door water of simpie ranja. We lieten de kinderen ook behoorlijk vrij als het ging om het pakken van een koekje of plak koek. Ik ben, geïnspireerd door FitGaaf en ook het boek: 'Eibertje kiest', gezondere tussendoortjes gaan kopen en geven.

Top. Ik wil het nu hebben over het vasthouden van jullie gezonde gewoontes. Het is nu 2020. Ik ben erg benieuwd of jullie nog steeds voordelen ervaren van het plakken van de gezonde stickers.

Iris, lukt het je bijvoorbeeld goed om de gezonde acties van de FitGaaf!-kalender (ontbijt, fruit en groente eten, water drinken, bewegen, slapen) elke dag en elke week bijna allemaal te doen? Ja. Ik heb het stickers plakken wel goed onthouden en denk vaak –als ik zin heb in iets lekkers– dat ik beter voor iets gezonds kan kiezen. Ik drink nog steeds vaak water en veel fruit. Langer slapen blijft een uitdaging.. ik kom niet altijd vroeg in slaap.

Goed hoor! En bij jou Hellen? Ja, het heeft zeker geholpen om bewuste voeding en gezond leven met de kinderen anders bespreekbaar te maken. Het plakken van FitGaaf!-stickers ging voor mij samen met bewuster nadenken over boodschappen; wat is gezond/verantwoord. Dus kocht ik minder producten met veel suiker, minder bewerkt voedsel maar ook is de voorkeur gegroeid voor verpakkingsvrij voedsel (als je er een tijdje op let hoeveel zakjes/plasticjes/folie er wel niet voor etenswaren gebruikt wordt... besef je dat je een keuze hebt en we dit kunnen en moeten veranderen).

Heeft het werken met de FitGaaf!-kalender toen, jullie daar bij geholpen? Ja dat heeft zeker geholpen.

Is er een speciaal stickertje die er voor jou boven uit steekt Iris? Een stickertje waar je toen veel van hebt geleerd en waarbij je dingen anders bent gaan doen en dat nu in 2020 nog steeds doet? Het jokertje☺ Dat je niet te vaak iets ongezonds zou moeten nemen.

Hebben jullie ten slotte nog ideeën om FitGaaf! nog beter te maken? Wat zouden jullie weglaten? Wat zouden jullie toevoegen? Hmm...even denken. Het inzetten van een app (serious game) zoals bijvoorbeeld door Squala. Het uitgeven van een leuke smoothies /gezonde traktaties/recepten boekje. Een online kookprogramma/youtube kanaal waarbij een gezonde kok langskomt om samen met kinderen/gezinnen iets lekkers en gezonds klaar te maken (zoals taarten van abel). Samenwerken met Eibertje, Precious, lokale gezonde eetgelegenheden voor gezinnen, met een supermarktketen of voedingsbox leverancier als HelloFresh. Of een spaarsysteem in samenwerking met een verzekeraar.

Wauw, wat een boel goede ideeën! Dank jullie wel! En dank jullie wel voor het hele interview natuurlijk! Heel veel plezier bij jullie volgende kibbeling-ritje door de wasstraat! 😊



5. CONCLUSIE

In hoofdstuk 4 is een uitgebreid overzicht geboden van de belangrijkste resultaten uit de verschillende onderzoeksinspanningen. In dit hoofdstuk zullen samenvattend de belangrijkste conclusies worden getrokken over succesfactoren, aandachtspunten en randvoorwaarden. Afgesloten wordt met een korte reflectie op beperkingen van het onderzoek en een blik op de toekomst van FitGaaf!

Gekeken naar alle verzamelde resultaten, betreffende deelname door kind, ouder en leerkracht, zelfervaren fitheid en waardering is FitGaaf! als interventie-eigenaar tevreden. Resultaten van de uitgebreide studies en evaluaties bij de grotere projecten in Appingedam en Hoogeveen zijn grotendeels vergelijkbaar en lijken te wijzen op een passende aanpak bij een lage SES-doelgroep. Ook de resultaten van de andere projecten zijn soortgelijk. De evaluaties geven FitGaaf! zelf in ieder geval voldoende signalen om huidige lijn door te zetten.

Succesfactoren

Deelname kind en ouderparticipatie

Actieve deelname van zowel kind en ouder is naar wens. Aangezien het lastig is hier een hard referentiekader voor te vinden, zijn de resultaten recent bijvoorbeeld voorgelegd aan Prof. Dr. G. J. Navis, UMCG Internist-nefroloog, hoogleraar Experimentele Nefrologie, Hoogleraar Voeding in de geneeskunde:

"Ik was positief verrast door de hoge participatie van kinderen en ouders aan het recente FitGaaf!-project op basisscholen in lage SES-wijken in Hoogeveen. Uit dezelfde evaluaties bleek ook nog eens dat ze het leuk vonden. De speelse en laagdrempelige aanpak raakt een snaar en lijkt kinderen en ouders aan het denken te zetten over eigen dagelijks gezond en ongezond gedrag. Dat kan wel eens een belangrijke factor zijn in de bereidheid van ouders en kinderen om een eerste stap te zetten naar een duurzame, gezonde leefstijl.

Waardering

Tevredenheid is er ook over de waardering van deelnemende kinderen aan het preventieprogramma. Met waarderingscijfers rond 3 uit 4 op de gehanteerde schaal wordt FitGaaf! als 'leuk' ervan. Daarin zijn zowel de cijfers van actief en niet-actief deelnemende kinderen meegenomen. Voor een dergelijk programma is dit ons inziens een goede balans tussen educatie en fun-factor.

Effecten op zelfervaren fitheid

Impact op zelfervaren fitheid van de kinderen is een derde succesfactor die uit de procesevaluatie blijkt. Niet alleen blijkt dat zelfervaren fitheid significant is verbeterd bij kinderen die actief deelnemen, ook blijkt deze onveranderd bij kinderen die niet actief deelnemen. Deze significante bevindingen zijn bij beide grotere projecten naar voren gekomen. Waar bij preventieprogramma's vooral gestreefd wordt naar effectiviteit op lange termijn, is het een positief signaal dat er hier ook op korte termijn reeds positieve effecten zijn.

Gedragsverandering

Er is ten slotte tevredenheid over eerste effecten op gedrag van deelnemende kinderen. Bij 164 kinderen is een volledige evaluatie geregistreerd. Belangrijkste resultaten: 1) 39 % van de kinderen geeft aan 'heel veel' en 21% 'best veel' geleerd te hebben over gezond eten, drinken en bewegen. 2) 41% geeft aan 'veel gezonder' te zijn gaan eten (ontbijten, fruit en groente) en 26% geeft aan 'iets gezonder' te zijn gaan eten. 3) 57% van de kinderen geeft aan meer water te zijn gaan drinken 4) op de vraag of het kind meer is gaan bewegen antwoordt 48% met 'heel veel meer' en 18% met 'best veel meer' (n=164).



Aandachtspunten

Bij de projecten uit deze procesevaluatie zijn geen harde faalfactoren geïdentificeerd. Uit de lage respons van groepsleerkrachten blijkt wederom dat heel lastig blijft om leerkrachten als intermediaire doelgroep te mobiliseren en te activeren. Tegelijkertijd kan uit evaluatie van het FitGaaf!-project in Hoogeveen worden gesteld dat de bereidheid van leerkrachten tot het ondersteunen van het programma in de klas, naar verwachting is. Belangrijke insteek van het programma is namelijk dat leerkrachten minimaal belast worden en alleen extra aandacht aan het programma besteden wanneer ze daar zelf de tijd, ruimte en behoefte toe voelen. Op elke deelnemende school in Hoogeveen gaf elke docent die de eindevaluatie beantwoordde, aan dat in bepaalde mate in de klas aandacht is besteed aan het FitGaaf!-programma.

Randvoorwaarden en adviezen voor uitvoer

In de evaluaties is tevens gekeken naar de randvoorwaarden om FitGaaf! als preventieve interventie uit te voeren. Een belangrijke randvoorwaarde is een goede afstemming met deelnemende scholen. In de voorbereiding wordt sterk aangeraden om per deelnemende school naar een contactpersoon te vragen. Met deze contactpersoon kunnen praktische zaken (toegang tot faciliteiten als gymzaal, plein, aula) en beoogde planning van de plenaire kick-off en afsluiting worden afgestemd. Daarbij kan door de uitvoerder van het project eerst een conceptrooster voorgesteld en naar betreffende contactpersoon gestuurd, ter overleg met het team van leerkrachten. Eventuele gewenste aanpassingen worden verwerkt, om uiteindelijk tot een definitieve planning per school te komen voor de plenaire kick-off en daaropvolgende klassikale uitleg van de materialen. Rakend aan zowel planning als het realiseren van voldoende raakvlak onder ouders en groepsleerkrachten, wordt daarnaast aangeraden om in de voorbereiding uiterlijk een week voor de plenaire kick-off van het project een uitgebreide briefing voor leerkrachten, inclusief basisuitleg, draaiboek en verwachtingen, naar de contactpersoon van elke school te sturen.

Aanbevolen wordt om een dag voor aanvang de plenaire kick-off van het FitGaaf!-project een laatste afstemming met contactpersoon van elke school, mogelijke samenwerkende partners en eventueel ingehuurd externen plaats te laten vinden. Op de dag van de plenaire kick-off wordt uiterlijk 1,5 uur van tevoren alles klaargezet op het schoolplein of andere locatie (bijvoorbeeld aula of gymzaal) op de deelnemende school.

Randvoorwaarden en omgevingsvariabelen plenaire kick-off en uitleg op school

Wanneer wensen, beschikbare tijd, budget en randvoorwaarden het toelaten wordt op elke school het FitGaaf!-project extra feestelijk en sportief afgetrapt. Afhankelijk van de grootte van de school zijn daarbij de hele school of clusters gezamenlijk aanwezig. Belangrijke omgevingsvariabele voor de plenaire opening en afsluiting van het project is het weer. Aanbevolen wordt een back-up plan (binnenlocatie's en eventueel aangepaste planning) af te stemmen wanneer het weer het niet toelaat om dit buiten laten plaatsvinden.

Na de kick-off op het plein krijgen de kinderen in kleinere groepen in de eigen klas uitleg over FitGaaf! en krijgen ze een envelop met de kalender en gezonde stickers mee naar huis. Op die manier kan wijze van uitleg aangepast worden op leeftijd en niveau van betreffende leeftijdsgroep. Belangrijke randvoorwaarde is dat er voldoende tijd voor de uitleg (minimaal 20 minuten) wordt gereserveerd en dat het aantal leerlingen per groep zich beperkt tot maximaal 40 kinderen. Uitleg aan een grotere groep kan ten koste gaan van de mogelijkheden tot interactie en de tijd/rust om inhoudelijk de diepte in te gaan.



Vorbereiding plenaire afsluiting op school

Na vier weken wordt het FitGaaf!-project weer plenair op school afgesloten. Net als bij de plenaire kick-off, worden uiterlijk een week voorafgaand aan de plenaire afsluiting tevens afspraken gemaakt over het draaiboek en planning van afsluitingen per klas. Ook worden weer teksten aangeleverd ter briefing van leerkrachten en ouders/verzorgers.

Randvoorwaarden en omgevingsvariabelen plenaire afsluiting op school

Wederom afhankelijk van wensen, behoeften, beschikbare tijd, budget en randvoorwaarden wordt een plenaire afsluiting in de meeste gevallen per klas georganiseerd. Hierbij wordt de aard en invulling van de afsluiting aangepast aan de betreffende leeftijd, maar er wordt altijd naar een combinatie tussen bewegen, spelen en leren gestreefd. Nameting en evaluatie wordt zo natuurlijk mogelijk ingepast tijdens deze plenaire afsluiting en wordt ook afgestemd op betreffende leeftijd. Verder gelden dezelfde randvoorwaarden en omgevingsvariabelen, zoals het weer en maximale groepsgrootte, als bij de plenaire kickoff.

Nazorg en evaluatie met directie/contactpersoon school, leerkrachten en ouders/verzorgers

Zo snel mogelijk, maar minstens in de week na de plenaire afsluiting van het FitGaaf!-project op school, wordt geadviseerd contact te zoeken met contactpersoon en/of directie van deelnemende school of scholen. Waar passend wordt ook al op de dag van de plenaire afsluiting gesproken met deelgenomen leerkrachten en ouders/verzorgers. Ook wordt via de contactpersoon van de school tevens een korte tekst met terugblik op het project gestuurd om te delen met leerkrachten en ouders/verzorgers. Indien akkoord en gewenst bevat deze tekst tevens een link naar een online enquête over het project.

Limitaties onderzoek en richtingen voor vervolgonderzoek

Alle evaluaties uit deze rapportage zijn uitgevoerd met een nadrukkelijke voorwaarde dat de manier van evaluatie en dataverzameling niet ten koste gaat van het plezier dat de kinderen beleven aan de feestelijke openingen en afsluitingen van het FitGaaf!-project. Zodoende is dit zoveel mogelijk verwerkt in een interactieve bespreking. Dit betekent dat er diverse omstandigheden te bedenken zijn die de gecommuniceerde resultaten beïnvloeden (bias), zoals beïnvloeding door groepsgedrag en verkeerde interpretatie van vragen. Er is getracht tegengewicht te bieden aan deze bronnen voor bias door een zo groot mogelijke groep respondenten te realiseren, metingen zo zorgvuldig mogelijk uit te voeren en data statistisch te analyseren.

Bij dergelijke preventieprogramma's is een fundamentele uitdaging om de effecten op korte- en langetermijn 'hard' te meten. De keuze voor gehanteerde methode rond zelfervaren fitheid en het niet verzamelen van biometrische data is ingegeven door de gestelde randvoorwaarden. Een limitatie is dat er met deze methode geen volledig objectieve data kan worden verzameld over effectiviteit, maar de methode geeft wel voldoende signalen. Dit is tevens een indicatie dat het voor de nabije toekomst interessant is te onderzoeken of het iets oprekken van randvoorwaarden ruimte biedt voor meer objectieve effectmeting.

Ouderevaluatie in het project in Hoogeveen was daarnaast beperkt. Tevens bleek bij de kick-off evaluatie voorafgaand aan het project in Hoogeveen, dat de kleine groep ouders die reageerden over het algemeen gezond eten, drinken en bewegen al heel belangrijk vond. Het is onduidelijk of dit een goede afspiegeling is van de betreffende populatie. In combinatie met de lage respons lastig is het daarom lastig hierover conclusies te trekken. Voorbeeld van een positief signaal is dat een groot percentage van de ouders aangeeft na FitGaaf! bereid te zijn onderdelen van de leefstijl van het gezin aan te passen en dit verwacht vol te houden. Dit is in lijn met de resultaten uit de evaluatie met ouders in het Gezond Gezin Project in Slagharen. Dit is een indicatie dat het loont om in de nabije toekomst in te blijven zetten op uitgebreide ouderevaluatie.

FitGaaf

9:41 AM

77%

JOUW TROFEEËN



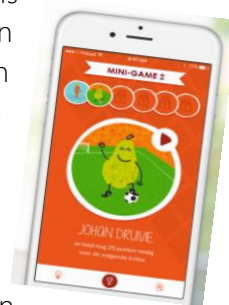
JOHAN DRUIVIE

Je hebt nog 25 punten nodig
voor de volgende trofee.



Toekomst van FitGaaf!

Hopelijk heb je deze impactrapportage met veel plezier en interesse gelezen. En durf je net als ons te concluderen dat onze huidige offline FitGaaf!-methode (gezonde keuzes leuk maken en belonen) eigenlijk al best goed werkt. Maar we denken dat het nog beter kan werken wanneer we de kalender en stickers digitaal tot leven brengen. Daarom werken we aan een aanvullende app met mini-games! Een app die motiveert om stickers te blijven plakken en persoonlijke tips en feedback geeft. Met mini-games die op een speelse manier een inkijkje geven in de toekomst: wat is het effect van mijn ongezonde gedrag vandaag, op hoe gezond ik ben op latere leeftijd. Deze app achten wij nodig om nog veel meer kinderen en ouders te kunnen bereiken en impact op individueel en maatschappelijk niveau te vergroten.



De app motiveert om stickers te blijven plakken, geeft persoonlijke feedback op (on-)gezonde leefpatronen en versterkt de urgentie om al op jonge leeftijd in eigen gezonde leefstijl te investeren. Met een app kan daarnaast het momentum van versterkt bewustzijn en actiebereid onder kind en ouder via de FitGaaf!-methode beter benut worden. Kind én ouder worden via de geactiveerd en begeleid naar passend gezond aanbod of ondersteuning in eigen regio, op basis van de persoonlijke scores bij het gezonde stickers plakken.

Impactdoel: 1 miljoen kinderen bereiken, 100.000 naar gezond aanbod

FitGaaf! heeft zich ten doel gesteld om 1 miljoen kinderen tussen 4-12 jaar te bereiken, wat neerkomt op 59% van deze totale leeftijdsgroep in Nederland. Als het om gezond opgroeien gaat, is er voor elk kind immers iets te leren. De ene groep leert, via positieve bekrachtiging en het inslijten van gezond gedrag, zelf regie te nemen en te houden over dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Voor een andere groep gaat het om eerder signaleren, gepaste actie ondernemen of gepaste ondersteuning vragen. Met betrekking tot mate van deze 'activering'; de huidige offline kalender en stickers wordt door 70% van de bereikte kinderen tenminste één week actief gebruikt. De mini-games in de app moeten nog meer kinderen, nog langer 'engaged' houden. Activatie (conversie-) doel is om ten minste 10% van de totaal aantal bereikte kinderen, oftewel 100.000 kinderen, te activeren naar gezond aanbod of ondersteuning in de eigen regio

Data gedreven onderzoek naar de impact van gezondere kinderen

Meer gezonde kinderen vergroot de kansen op meer gezonde burgers in de toekomst. Een gezonde bevolking betekent een veerkrachtiger maatschappij met minder zorgkosten. Goed voor BV Nederland, maar hoe sterk is die relatie en hoe meet je impact van preventie concreter? De FitGaaf!-app biedt mogelijkheden op het gebied van verdiepende, geanonimiseerde data-analyse. Belangrijk is dat deze data nooit voor commerciële doeleinden zal worden verkocht. Wel zal er worden gekeken wat, ruim binnen juridische en ethische kaders, mogelijkheden zijn voor het verzamelen en analyseren van data van deelnemende kinderen en ouders ten behoeve van het meten van maatschappelijke impact, op korte en lange termijn.



Slotwoord

Voor nu sluiten we deze impactrapportage af. Rest ons nog alle deelnemende kinderen, ouders en betrokken buurtsportcoaches of andere professionals te bedanken! En natuurlijk al de deelgenomen scholen en haar leerkrachten te danken voor de warme en enthousiaste ontvangst tijdens de projecten!

En jij bedankt voor het lezen! Voor vragen en/of opmerkingen kun je contact opnemen via info@fitgaaf.nl.



info@fitgaaf.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Deze activiteit draagt bij aan een
GEZONDE SCHOOL



Deze activiteit draagt bij aan
Gezonde Kinderopvang



**kenniscentrum
sport**



6 Bronnen

Adler, N.E., Boyce, T., Chesney, M.A., Cohen, S., Folkman, S., et al. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American Psychologist*, 49(1) : 15-24.

Bandura, A. (2010). Social foundations of thought and action. In J. Brug, P. van Assema, & L. Lechner, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: een planmatige aanpak* (p. 83). Assen: Van Gorcum.

Been, M. de., Muijsenbergh, M. v/d., Duijnhoven, T. (2018) Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen: Wat maakt het verschil? Pharos, Expertisecentrum gezondheidsverschillen. Geraadpleegd op 01-05-2019 van <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/>

Bloks, H. (2008). *Eetstoornissen en overgewicht: herkenning, behandeling, beheersing*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Bos, V., de Jongh, D.M., Paulussen, T.G.W.M. (2010). *Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs*. Bilthoven: RIVM>

Carriere, R.M. (2009). The transition to early education: a dynamic theoretical framework. Ongepubliceerde dissertatie, Rijksuniversiteit Groningen, Nederland.

Castermans, E. (2018). *Improving the effectiveness of the FitGaaf! Program in the prevention of diabetes mellitus type 2 among children*. Afstudeerscriptie Biomedische Wetenschappen Rijksuniversiteit Groningen.

CBS, GGD, RIVM. (2016). Gezondheidsmonitor; bevolking 19 jaar of ouder. Binnengehaald 7 februari 2018 van <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=83674ned>.

CBS, RIVM (2016). Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Binnengehaald 7 februari 2018 van <https://bronnen.zorggegevens.nl/Bron?naam=Leefstijlmonitor>

CBS (2018) Laag en langdurig laag inkomen van huishoudens; huishoudenskenmerken. Geraadpleegd op 14 april 2018 via <https://statline.cbs.nl/Statweb/publication/>

CBS (2019) Slaapproblemen 12 jaar of ouder. Geraadpleegd op 18 april 2018 via <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83005NED/table?dl=22CEC>

Cooke, L. J., Chambers, L. C., Anez, E. V., & Wardle, J. (2011). Facilitating or undermining? The effects of reward on food acceptance. A narrative review. *Appetite*, 57, 493–497

Dong, F.M. (2014). Teaching Learning Strategies: Connections to Bloom's Taxonomy. *Journal of Food Science Education*, 13: 59-60.

Duijvenvoorde, van, A. C., Zanoli, K., Rombouts, S. A., Raijmakers, M. E., & Crone, E. A. (2008). Evaluating the negative or valuing the positive? Neural Mechanisms supporting feedback- based learning across development. *The Journal of Neuroscience*, 9495-9503.

Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., et al. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. 380(9838): 247-257.

Heijmans, M., Zwikker, H., Heide van der, I., Rademakers, J. (2016). Hoe kunnen we de zorg beter laten aansluiten bij mensen met lage gezondheidsvaardigheden?. Nivel Kennisvraag 2016: Zorg op maat.

Hendriks, M., Plass, A.M., Heijmans, M., Rademakers, J (2013). Minder zelfmanagement-vaardigheden, dus meer zorggebruik? De relatie tussen patiënt activatie van mensen met diabetes en hun zorggebruik, zorgkosten, ervaringen met de zorg en diabetes-gerelateerde klachten.

Karatz, K., Moschonis, G., Barouti, A.A., Lionis, C., Chrousos, G.P., et al. (2014). Dietary patterns and breakfast consumption in relation to insulin resistance in children. The Healthy Growth Study. *Public Health Nutrition*. 17(12): 2790-2797.

Van der Klauw, M., Van Keulen, H. M., & Verheijden, M. W. (2011). *Monitor Convenant Gezond Gewicht: Beweeg en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar) in 2010 en 2011*. Leiden: TNO.

Knoster, T. (1991) Presentation in TASH Conference. Washington, D.C. Adapted by Knoster from Enterprise Group, Ltd.

Loket Gezond Leven (2018). Geraadpleegd op 10-09-2018 van <https://www.loketgezondleven.nl/vraagstukken/bevorderen-gezond-gedrag/greep-theorie/modellen-theorieen>

Nagelhout, G.E., Verhagen, D., Loos, V., De Vries, H. (2018). Belangrijke randvoorwaarden bij de ontwikkeling van leefstijlinterventies voor mensen met een lage sociaaleconomische status: Een Delphi-onderzoek. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*. 96: 37-45.

In 't Panhuis-Plasmans. M., Luijben, G., Hoogenveen, R. (2012). *Zorgkosten van ongezond gedrag*. Bilthoven: RIVM.

Het Nationaal Schoolontbijt (2015). Resultaten Ontbijtonderzoek 2015

Michie, S, Van Stralen, M.M., & West, R. (2011).The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6:42 <http://www.implementationscience.com/content/6/1/42> (23 April 2011).

Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W, ... & Wood, C.E. (2013).The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques. Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46, 81–95.

Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S., Prodam, F. A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future? *Nutrients*. 2019 Feb 13;11(2). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30781797>

O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 497-501.

Prochaska, J. and DiClemente, C. (1983) Stages and processes of self-change in smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, 390–395.

RIVM (2017). Lagere Sociaaleconomische Status. Geraadpleegd op 14 februari via:
<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sociaaleconomische-status/regionaal-internationaal/regionaal#node-sociaaleconomische-status>

Samek, A. S. (2016). Gifts and goals: Behavioral nudges to improve child food choice at school. *CESR-Schaeffer Working Paper*, (2016-007).

Saunders, P.T. (1993). The organism as a dynamical system. In F. Varela & W. Stein (Eds), *Thinking about Psychology* (pp. 41-63). London: SFI Studies in the science of complexity.

Silverthorn, D.U. (2007). *Human physiology: An integrated approach*, 6th edition. USA, San Francisco: Pearson/Benjamin Cummings.

Sørensen, K. et al. (2015) Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). Opgehaald op 16 april 2018 van:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4668324/pdf/ckvo43.pdf>

Steffens, T. (2018); FitGaaf!-Basisschoolprojecten; Handboek voor uitvoerders

Steffens, T.(2018). Procesevaluatie FitGaaf!

Sleddens, E. (2014). Wat is de rol van ouders? Overgewicht bij kinderen. *De Psycholoog*, 9-20.

Vonk, R. (2009). *Sociale Psychologie*. Groningen/ Houten: Noordhoff.

Wu, Y., Gong, Q., Zou, Z., Li, H., Zhang, X. (2017). Short sleep duration and obesity among children: a systematicreview and meta-analysis of prospective studies. *Obesity Research & Clinical Practice*. 11(2): 140-150.

Zwiers, C., van der Niet, M., van der Sligte, F., Tesselaar, C. (2013) Onderzoeksrapport FitGaaf! Toegepaste Psychologie Hanze Hogeschool Groningen.

Zwiers, C. (2014). *Ouders, kinderen en professionals: Samenwerken om ouderbetrokkenheid te verbeteren*. Afstudeerscriptie Toegepaste Psychologie Hanze Hogeschool Groningen.

Zimbardo, P.G., Johnson,R.L & McCann, V. (2009). *Psychologie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Benelux B.V.



Dit handboek is onderdeel van de basisschoolprojecten van FitGaaf! Bijbehorend materiaal zoals de FitGaaf!-kalender met stickers, instructieposters en klassenkalenders kun je aanvragen via:

www.fitgaaf.nl

Inspiratie, foto's en filmpjes vind je ook op www.facebook.com/fitgaaf

Blij met FitGaaf!? Laat het ons weten of zien!



© 2019, FitGaaf!

Teksten en samenstelling: Tom Steffens

Beeldmateriaal: MAKI | www.makimaki.nl

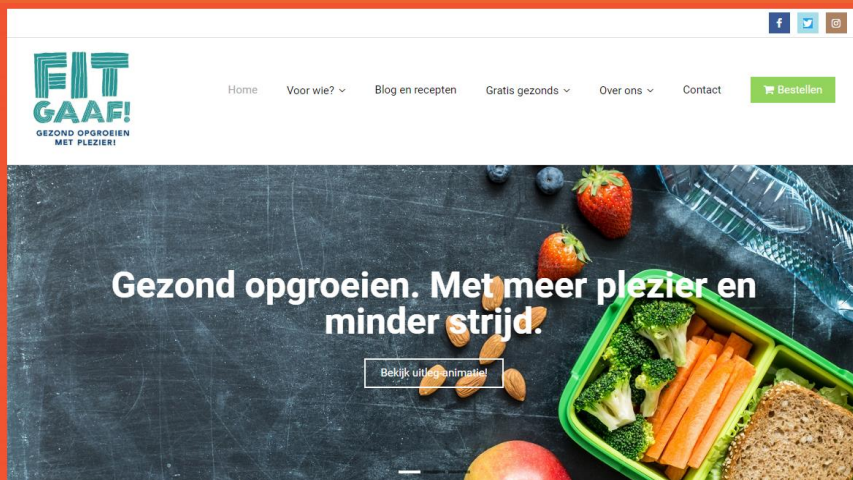
Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van FitGaaf!.

Dit handboek is met zorg tot stand gekomen. FitGaaf! aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, op enigerlei wijze verband houdend met, dan wel veroorzaakt door de uitvoering van de aanbevolen werkzaamheden in dit handboek. FitGaaf! is ook nimmer aansprakelijk wanneer aanbevolen dagelijkse hoeveelheid of inspanningsduur, zoals die in dit handboek zijn benoemd of zoals waar naar wordt verwezen, wordt overschreden.

FitGaaf! heeft zijn uiterste best gedaan om ervoor te zorgen dat vermelding van bronnen, waar in dit handboek naar wordt verwezen, volledig en juist is. Wanneer desondanks informatie wordt genoemd waarvan u (mede)rechthebbende bent en voor het gebruik waarvan u niet als bron of rechthebbende wordt genoemd, ofwel voor het gebruik waarvan u geen toestemming hebt verleend, kunt u contact opnemen met ons: info@fitgaaf.nl

Wil je nog meer over FitGaaf! weten? Mail naar info@fitgaaf.nl of speur rond op www.fitgaaf.nl
Daar vind je ook leuke, gratis gezonde dingen. Zoals recepten, filmpjes, een gratis kleurplaat of online cursus!



FitGaaf! = Gezonde keuzes leuk maken + belonen



Gratis proefpakket



Dit project wordt ondersteund door:



Europese Unie

Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



• Stimuleert • Faciliteert • Versterkt

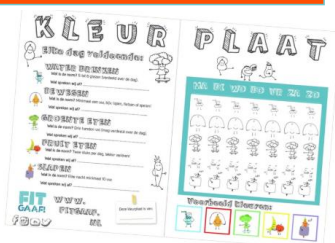
In ontwikkeling: de FitGaaf!-app met gezonde mini-games

Met Gamification naar gezond gedrag. Speelse ondersteuning voor kinderen en ouders bij structureel gezond eten, drinken, bewegen en slapen.

Beter kennismaken met de FitGaaf!-methode?

Leuk! Dat kan! Met de gratis 'fitgave' online cursus!...of de gratis FitGaaf!-Probeer-Kleurplaat. Kies hieronder!
Als bonus krijg je dan ook af en toe updates over onze 'fitgave' avonturen 😊

DOWNLOAD DE GRATIS GEZONDE-WEEK-KLEURPLAAT



- Eet ik genoeg fruit of groente? Beweeg ik genoeg? Drink ik genoeg water?
- Dat kun je een weekje onderzoeken met deze kleurplaat!
- Vooral leuk voor kinderen van 4-8 jaar

VOLG DE GRATIS 21-DAGEN ONLINE CURSUS



- Hoe je er thuis voor zorgt dat gezonde keuzes maken, steeds vaker als vanzelf gaat. Door die keuzes leuk te maken en te belonen!
- Om de dag een e-mail met tips, filmpjes, recepten en inspiratie.
- Over gezond eten, drinken, bewegen en slapen. En over positief belonen en structuur bij gezond opgroeien
- Vooral leuk voor kinderen van 8-12 jaar

**FIT
GAAF!**