



Evaluatie project Fit@WeekendAcademie

- EINDRAPPORT -

Auteurs

Annemieke Mack
Lianne Bertling
Miranda Witvliet

Amsterdam, 21 september 2018
Publicatienr. 15096

© 2018 RegioPlan, in opdracht van Stichting Weekend Academie. Het project Fit@WeekendAcademie is mogelijk gemaakt door Fonds NutsOhra

Het gebruik van cijfers en/of teksten als toelichting of ondersteuning in artikelen, scripties en boeken is toegestaan mits de bron duidelijk wordt vermeld. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, 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 RegioPlan. RegioPlan aanvaardt geen aansprakelijkheid voor drukfouten en/of andere onvolkomenheden.

Inhoudsopgave

1 Inleiding	1
1.1 Inleiding	1
1.2 Activiteiten Fit@WeekendAcademie	1
1.3 Begeleidend onderzoek	2
1.4 Deze rapportage	3
2 Uitkomsten procesevaluatie	5
2.1 Inleiding	5
2.2 Belangrijkste uitkomsten interviews begeleiders en coördinatoren Weekend Academie	5
2.3 Belangrijkste uitkomsten groepsgesprekken kinderen	9
2.4 Belangrijkste uitkomsten interviews ouders	12
3 Uitkomsten effectevaluatie	16
3.1 Inleiding	16
3.2 Steekproef meting 1	16
3.3 Uitkomsten meting 1	17
3.4 Steekproef meting 2	19
3.5 Uitkomsten meting 2	19
3.6 Conclusie	22
4 Belangrijke lessen van het onderzoek	24
4.1 Inleiding	24
4.2 Belangrijke veranderingen ten opzichte van het eerste ontwikkeljaar	24
4.3 Belangrijke lessen voor de toekomst	24
Bijlage 1 Opzet van het onderzoek	27
Bijlage 2 Uitkomsten effectmeting	28



Inleiding

Opzet Fit@WeekendAcademie
en begeleidend onderzoek

1

1 Inleiding

1.1 Inleiding

De Weekend Academie activeert gemotiveerde jongeren tussen de 10-15 jaar en hun ouders bij de ontwikkeling van hun mogelijkheden, vaardigheden en talenten, om daarmee hun kansen in de maatschappij te vergroten. De Weekend Academie telt momenteel veertien locaties, waarvan elf in Amsterdam West en Nieuw-West, twee in Almere en een in Haarlem. Jaarlijks nemen ruim 800 kinderen deel aan het jongerenprogramma. Naast het aanbod voor jongeren biedt de Weekend Academie in drie wijken in Amsterdam ook gezinscoaching voor ouders, rond vragen over opvoeden en opgroeien. In 2017 hebben 100 gezinnen deze coaching ontvangen.

Een goede gezondheid is een belangrijke voorwaarde voor kinderen om zich op een goede manier te kunnen ontwikkelen. De Weekend Academie constateerde dat veel van haar kinderen geen voldoende gezond leefpatroon hebben. De Academie wilde daarom het thema vitaliteit verder uitwerken en verduurzamen binnen haar activiteiten voor jongeren en coaching voor ouders. Eind 2015 heeft de Weekend Academie hiervoor subsidie gekregen van Fonds NutsOhra (binnen het programma 'Gezonde Toekomst Dichtbij'). Zo ging in 2016 het project Fit@WeekendAcademie van start. Het kerndoel van dit project luidt:

De ervaren gezondheid van de kinderen van de Weekend Academie en hun ouders laten toenemen, door hun kennis en vaardigheden op het gebied van gezonde voeding en het belang van bewegen te vergroten. Om dit te bereiken wil de Weekend Academie een effectieve methodiek ontwikkelen op het gebied van vitaliteit, die toepasbaar is binnen de context van buitenschoolse activiteiten gericht op kinderen in achterstandssituaties en waarbij een sterk ontwikkelde oudercomponent beschikbaar is.

Het project heeft een looptijd van drie jaar. Aan het einde van het schooljaar 2018/2019 moet er een programma liggen dat klaar is om geïmplementeerd te worden binnen alle vestigingen van de Weekend Academie.

1.2 Activiteiten Fit@WeekendAcademie

In de periode augustus 2017 t/m juli 2018 zijn er in het kader van het project Fit@WeekendAcademie verschillende activiteiten uitgevoerd. De belangrijkste activiteiten lichten we hieronder beknopt toe.

Themalessen voor kinderen

Van half november 2017 t/m half januari 2018 stonden de thema-activiteiten van de kinderen van de Weekend Academie in het teken van Vitaliteit. 450 jongeren hebben activiteiten gevolgd over Bewegen, Kennis over Voeding, Ontspanning en Koken. Bij een deel van de activiteiten waren diverse gastsprekers aanwezig die hun enthousiasme over hun vak en hun talenten hebben overgebracht aan de jongeren. Dit waren bijvoorbeeld een huisarts, judotrainer, fysiotherapeut, voedingsassistente en mondhygiënist. De samenwerking met Fysio Educatief is doorgezet en er is uiteindelijk per wekelijkse activiteit één praatplaat ontwikkeld die als starter van de activiteit werd gebruikt bij alle groepen.

In het afgelopen schooljaar lag de aandacht bij het beweeglijker maken van het hele programma, kinderen minder op hun stoel laten zitten. Beschikbaar waren vele *energizers* en is het introduceren van een *daily mile* gestimuleerd. Ook is tijdens de activiteiten over begrijpend lezen gebruikgemaakt van teksten die samenhangen met het thema vitaliteit, zoals: fietsen, de *daily mile*, gezonde groentesoep en voetbal.

Dit schooljaar hebben ook nieuwe groepen van de Weekend Academie meegedaan met het thema Vitaliteit, zoals de kinderen in het project de Grote Oversteek (groep 8 naar brugklas) en Nieuwkomers (kinderen van 10-12 jaar in Nieuw West).

Betrekken medewerkers en studenten:

Het betrekken en motiveren van alle betrokkenen vindt van laag naar laag plaats. De staf informeert en inspireert de teamleiders, coördinatoren en coaches. Op hun beurt informeren en inspireren zij de begeleiders, en de begeleiders brengen het uiteindelijk over op de kinderen en jongeren.

De teamleiders, coördinatoren en coaches hebben aan het begin van het schooljaar een vrolijke en beweeglijke gezamenlijke kick-off gehad van het thema. Ook hebben ze twee dagdelen training gehad in 'Hoe praat je over gezonde leefstijl?' De begeleiders hebben op de introductiedag een voorbeeld gekregen van een gezonde lunch, gezond drinken en *energizers* tussendoor. Elke teamleider heeft met haar eigen thema een korte kick-off gedaan ter introductie van het thema.

Ouderbetrokkenheid

Bij de gezinscoaching is het onderwerp vitaliteit ingebouwd in de gebruikte zevenfasenmethodiek. Hierdoor wordt bij elk gezin besproken of er aandacht aan één van de onderdelen van vitaliteit (voeding, bewegen, ontspanning) wordt gegeven.

Binnen de gezinscoaching is bij vijftien gezinnen tijdens de coachingsgesprekken het thema vitaliteit ter sprake gekomen. Daarbij ging het over ontspannen, gamen op de computer/tablet, gezonde tussendoortjes, meer bewegen, consequent zijn, grenzen stellen en het belang van een gezonde leefstijl voor het functioneren van het kind.

De themaperiode van het jongerenprogramma is bij alle groepen afgesloten met een bijeenkomst voor ouders en kinderen.

Doorverwijzen naar intensievere interventies

Aanvankelijk was er een doelstelling ten aanzien van het doorverwijzen van gezinnen naar de interventie LEFF. In overleg met Fonds NutsOhra is dat veranderd in het stimuleren van doorverwijzen naar andere interventies, of naar de centrale zorgverlener, die het scala aan mogelijkheden precies kent en zo met het gezin de beste keus kan maken.

Contact met leefstijl partners in de wijk/stad

De Weekend Academie is lid van de PACT-platforms, waarin alle betrokkenen rondom kinderen met (kans op) overgewicht eens per kwartaal bij elkaar komen of af te stemmen en elkaar te leren kennen en raadplegen.

Via partner *Maatje meer voor een maatje minder* zijn gratis tweedehands fietsen van de ANWB uitgedeeld aan negen gezinnen van de Weekend Academie.

1.3 Begeleidend onderzoek

Regioplan ondersteunt de ontwikkeling van het project Fit@WeekendAcademie met onderzoek. Hiervoor voerden we proces- en effectmetingen uit onder kinderen en ouders die deelnamen aan het project en hielden we interviews met begeleiders en coördinatoren van de Weekend Academie. De uitkomsten van het onderzoek moeten voor de Weekend Academie lessen opleveren om een zo effectief mogelijke aanpak te kunnen ontwikkelen. Globaal ziet de onderzoeks aanpak er als volgt uit:

Het evaluatieonderzoek bestond uit twee onderdelen: een *procesevaluatie* en een *effectmeting*.

De *effectmeting* kende vier metingen: een voor- en nameting van de eerste ontwikkelronde (schooljaar 2016/2017) en een voor- en nameting van de tweede ontwikkelronde (schooljaar 2017/2018). De *procesevaluatie* bestond uit twee metingen, die aan het eind van elke ontwikkelronde plaatsvonden.

De evaluatie richtte zich op drie onderzoeksgroepen:

- *Kinderen* van negen vestigingen van de Weekend Academie waar de methode in de twee ontwikkelrondes wordt geïmplementeerd.
- *Ouders* van kinderen van vestigingen van de Weekend Academie waar de methode wordt geïmplementeerd en/of die coaching ontvangen via de GezinsAcademie.
- *Kinderen* van vier vestigingen van de Weekend Academie waar de methode pas vanaf schooljaar 2018/ 2019 wordt geïmplementeerd (de controlegroep).

In het onderzoek zijn interviews gehouden met coördinatoren en begeleiders van de Weekend Academie (procesevaluatie), vragenlijsten afgenomen en groeps gesprekken gevoerd met kinderen van de Weekend Academie (procesevaluatie en effectmeting) en interviews gehouden met ouders (procesevaluatie en effectmeting).

De opzet van het onderzoek is tot stand gekomen in samenwerking met de overige leden van de stuurgroep van Fit@WeekendAcademie, bestaande uit medewerkers van de Weekend Academie, de schoolaanpak van de gemeente Amsterdam, Fysio Educatief en LEFF. Voor meer informatie over de onderzoeks aanpak verwijzen wij u naar bijlage 1.

1.4 Deze rapportage

Deze rapportage beschrijft de uitkomsten van het tweejarige evaluatieonderzoek. In hoofdstuk 2 komen de bevindingen van de procesevaluatie aan bod. Daarin beschrijven wij de ervaringen van begeleiders en coördinatoren, van kinderen die hebben deelgenomen aan de Vitaliteitslessen en van hun ouders. Hoofdstuk 3 beschrijft de uitkomsten van de effectmeting onder kinderen. Bij kinderen van negen vestigingen die de Vitaliteitslessen hebben gehad (de interventiegroep) en bij kinderen van vier vestigingen die deze Vitaliteitslessen niet hebben gehad (de controlegroep) zijn vragenlijsten afgenomen over hun beweeg- en eetpatroon en ervaren gezondheid. De uitkomsten van deze vragenlijsten komen in hoofdstuk 3 aan bod. Deze rapportage sluit in hoofdstuk 4 af met lessen die op basis van de uitkomsten kunnen worden getrokken voor de verdere ontwikkeling van het project Fit@WeekendAcademie.



Uitkomsten procesevaluatie

Uitgevoerde activiteiten en
ervaringen van betrokkenen



2 Uitkomsten procesevaluatie

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk bespreken we de bevindingen van de procesevaluatie. In paragraaf 2.2 komen de ervaringen van de geïnterviewde begeleiders en coördinatoren aan bod. Hierin bespreken we de vormgeving van het thema Vitaliteit, training en instructie van begeleiders, vaardigheden en draagvlak van begeleiders, motivatie van kinderen, opbrengst voor kinderen en aangedragen verbeterpunten. In paragraaf 2.3 beschrijven we de ervaringen van de kinderen, waarbij we onderscheid maken tussen informatie uit de groepsgesprekken en informatie uit de vragenlijst. Paragraaf 2.4 behandelt ten slotte de ervaringen van de geïnterviewde ouders.

2.2 Belangrijkste uitkomsten interviews begeleiders en coördinatoren Weekend Academie

In maart en april 2018 zijn face-to-face-interviews gevoerd met zes (stagiair-)coördinatoren en zeven begeleiders, werkzaam op vier vestigingen (drie bo en één vo) van de Weekend Academie waar de Vitaliteitslessen in het kader van het project Fit@WeekendAcademie zijn uitgevoerd. In deze gesprekken kwamen de volgende onderwerpen aan bod:

- vormgeving en implementatie van het thema Vitaliteit;
- training en begeleiding in het geven van themalessen Vitaliteit;
- benodigde vaardigheden en draagvlak;
- ervaringen met de themalessen;
- opbrengsten;
- verbeterpunten;
- veranderingen ten opzichte van vorig jaar.

De belangrijkste uitkomsten uit de interviews zetten we hieronder op een rij.

Vormgeving van het thema Vitaliteit

Begeleiders en coördinatoren kunnen voor het inrichten van de activiteiten gebruikmaken van de online lesopzet die is opgesteld door het hoofdkantoor. De begeleiders hebben vervolgens de vrijheid om aan de activiteiten een eigen invulling te geven en aan te passen aan de eigen kinderen.

De doelen van de Vitaliteitslessen zijn eveneens door het hoofdkantoor vastgesteld. Deze zijn gericht op het creëren van bewustzijn over een gezonde levensstijl. De activiteiten gaan niet alleen over het belang van gezond eten en drinken, maar zijn ook gericht op ontspanning, nachtrust en telefoongebruik. Vestigingen kunnen deze doelen indien nodig aanpassen aan hun kinderen. Daarnaast stellen de begeleiders per les doelen op, zoals: informatie delen over spijsvertering of over verschillende smaken. Ten slotte stellen begeleiders bij elke les die zij voorbereiden persoonlijke doelen op, zoals: *‘zelfverzekerder voor de klas staan’*.

Elke week bereidt één begeleider de Vitaliteitsles voor; deze les wordt vervolgens door de begeleiders van de vestiging gegeven. In alle activiteiten staat een gezonde levensstijl centraal.

Er zijn twee typen activiteiten die afgewisseld worden: ‘be active’ (een actieve les) en ‘dare to dream’ (een theoretische les inclusief interactie). Daarnaast komen er regelmatig gastsprekers langs, zoals een judoka en een mondhygiëniste. Deze gastlessen zijn door het hoofdkantoor geregeld. Daarnaast staat er elke activiteit een ‘woord van de dag’ centraal, dit is een woord gekoppeld aan het thema Vitaliteit. Dit woord is ook door het hoofdkantoor vastgesteld, maar de begeleiders zijn vrij om hieraan een eigen invulling te geven. Nieuw dit jaar is de inzet van ‘praatplaten’. Deze zijn ontwikkeld in samenwerking met Fysio Educatief en ingezet vanaf november 2017. De praatplaten worden ingezet bij activiteiten en hebben betrekking op het lopende thema (in dit geval Vitaliteit). Tijdens de les worden de praatplaten eerst klassikaal en vervolgens in kleine groepjes besproken.

De activiteiten van het Vitaliteitsthema sluiten aan bij het gezonde eten-en-drinkenbeleid van de Weekend Academie. Dit beleid geldt voor zowel kinderen als begeleiders, en is het hele schooljaar actief.

Zoals een begeleider zegt: *'Ik denk dat de Vitaliteitslessen worden versterkt met wat er al is. Er is al een sfeer van bewegen en gezond eten. De themalessen vergroten dat uit.'*

Begeleiders hebben over het algemeen het idee dat het gezonde eten-en-drinkenbeleid werkt. Een begeleider zegt hierover: *'In het begin van het jaar brengen kinderen nog wel ongezonde dingen mee, dan gaan we met ze in gesprek: we willen kinderen er zelf achter laten komen dat het ongezond is. Dat werkt. Soms weten ze niet of iets gezond is of niet, dan vragen ze het aan begeleider.'*

Ook in de oudercoaching is aandacht voor Vitaliteit. Het doel hierbij is, net als bij de kinderen, het creëren van bewustzijn over een gezonde levensstijl. Sommige ouders hebben een hulpvraag die met vitaliteit te maken heeft, maar ook bij ouders met een andere hulpvraag is dit een onderdeel van de coaching. Wanneer de coaches bij de ouders thuis komen, dienen zij alert te zijn op signalen van een ongezonde levensstijl, en ingangen te vinden voor het bespreken hiervan; bijvoorbeeld als er altijd zoetigheden op tafel staan, benoemen dat fruit gezonder is. Wanneer een ouder veel binnen zit en weinig sociale contacten heeft, kan de coach voorstellen samen een rondje door de wijk te lopen. Coördinatoren zeggen dat het belangrijk is deze adviezen voorzichtig te brengen, omdat ze snel als aanvallend kunnen worden ervaren.

Training en instructie begeleiders

Begeleiders stellen dat ze voorafgaand aan het thema vitaliteit geen specifieke training of instructie hebben ontvangen. Wel hebben de meeste vestigingen voorafgaand aan het thema een kick-off voor de begeleiders georganiseerd. Tijdens deze kick-off is besproken hoe het thema er globaal uit zou zien en zijn verwachtingen over het thema besproken. Daarnaast hebben begeleiders eigen doelen opgesteld. Het idee van de kick-off is dat begeleiders bewuster met het thema bezig zouden zijn, en zij zich bewuster zijn van hun voorbeeldfunctie.

Bijna alle begeleiders vinden dat deze kick-off voldoende was als voorbereiding. Een begeleider zegt het als volgt: *'Het was allemaal heel duidelijk, het sprak voor zich wat de bedoeling was. Vitaliteit is veelzeggend, iedereen heeft wel eigen ideeën over het thema.'* Twee begeleiders denken dat het goed zou zijn als er aan het begin van het thema met het hele team meer zou worden stilgestaan bij de uitvoering ervan. Er zou meer overleg kunnen plaatsvinden met de begeleiders over de redenen achter bepaalde regels, bijvoorbeeld meer met elkaar in gesprek gaan waarom kinderen geen ongezonde traktaties kunnen geven als ze jarig zijn.

De assistent-coördinatoren zeggen dat zij wel een training hebben gehad voorafgaand aan het thema. In deze training is dieper ingegaan op vitaliteit en hoe de praatplaten te gebruiken zijn. Het is de bedoeling dat de assistent-coördinatoren deze kennis vervolgens overbrengen op de begeleiders.

Tijdens het thema krijgen de begeleiders dezelfde begeleiding als bij andere thema's: de begeleiders bereiden de activiteiten voor, en bespreken deze vervolgens met de coördinatoren. Ook kunnen de coördinatoren altijd gebeld worden bij vragen. Alle begeleiders vinden deze begeleiding voldoende. Een begeleider licht toe: *'De activiteiten zijn zo opgesteld dat iedereen ze kan uitvoeren, de instructies waren duidelijk.'* De begeleiders erkennen dat andere begeleiders mogelijk behoefte kunnen hebben aan meer begeleiding, dit kan altijd aangegeven worden bij de coördinator.

Vaardigheden en draagvlak begeleiders

We hebben in de gesprekken gevraagd welke vaardigheden begeleiders nodig hebben voor de Vitaliteitslessen. De volgende vaardigheden zijn hierbij genoemd:

- **Overtuigingskracht:** het is belangrijk dat begeleiders de informatie op een overtuigende manier kunnen overbrengen. Een begeleider omschrijft het als volgt: *'Je kan een goede les hebben over vitaliteit, maar het gebeurt weleens dat de informatie niet goed aankomt.'* Een andere begeleider voegt hieraan toe: *'Je kan het nog zo leuk vinden om les te geven, maar als je de informatie niet kan overbrengen en de groep niet stil krijgt, dan lukt het niet om de doelstellingen van de les te behalen.'*
- **Affiniteit:** begeleiders dienen daarnaast enthousiast te zijn over het thema, en affiniteit te hebben met Vitaliteit. Een begeleider omschrijft het als volgt: *'Als je niks met het thema heb, kan je het niet*

goed aan de kinderen overbrengen. De meeste begeleiders zeggen in de gesprekken zelf veel bezig te zijn met gezond eten en sporten.

- **Rolmodel:** naast affiniteit met het thema, dienen begeleiders zich bewust te zijn van hun voorbeeldfunctie en dienen zij een rolmodel te zijn voor de kinderen.
- **Inhoudelijke kennis:** in de gesprekken komt ook naar voren dat begeleiders kennis dienen te hebben over onderwerpen die met vitaliteit te maken hebben.
- **Inlevingsvermogen:** ten slotte is het belangrijk dat begeleiders hun eigen kinderen goed kennen en beschikken over inlevingsvermogen. Veel kinderen op de locaties zijn van Turkse en Marokkaanse komaf. Onderwerpen als varkensvlees en alcohol kunnen daarom gevoelig liggen. Belangrijk is dat begeleiders zich daarvan bewust zijn, en dat zij deze onderwerpen op een zorgvuldige manier bespreken.

We hebben ook gevraagd welke vaardigheden coaches van de oudercoaching nodig hebben. Coördinatoren zeggen dat het bij de oudercoaching lastig kan zijn om bepaalde thema's over een gezonde levensstijl te bespreken. Het is belangrijk dat de coaches hierbij niet aanvallend of beoordelend overkomen. Daarnaast zegt een coördinator: *'Het is belangrijk om de kleine stapjes die ouders maken te benoemen en daarvoor complimenten te geven.'*

Coördinatoren zeggen dat het draagvlak voor de Vitaliteitslessen per begeleider verschilt. Over het algemeen denken zij dat er voldoende draagvlak is, de coördinatoren hadden het gevoel dat het thema vitaliteit 'leeft' onder de begeleiders. Uit de gesprekken met de begeleiders blijkt ook dat de meeste van hen zelf actief bezig zijn met een gezonde levensstijl en dat zij (bewust en onbewust) proberen een goed voorbeeld te zijn voor de kinderen op dit gebied. Omdat zij zelf al veel bezig zijn met een gezonde levensstijl, is het voor hen makkelijk dit over te dragen op de kinderen.

Een coördinator vindt het belangrijk dat begeleiders goed op de hoogte zijn van de doelen van de Vitaliteitslessen, op deze manier kan er meer draagvlak voor de activiteiten gecreëerd worden. Een andere coördinator heeft het gevoel dat er onder begeleiders meer draagvlak is voor het thema dan vorig jaar. Dit heeft er volgens haar ook mee te maken dat het hoofdkantoor meer bezig is met het thema. Zij noemt hierbij als voorbeeld de nieuwsbrieven die over het thema verspreid worden. Hierdoor is zij als coördinator enthousiast over het thema, en brengt zij dit enthousiasme vervolgens over op de begeleiders.

Motivatie van kinderen

Begeleiders en coördinatoren zeggen dat de kinderen over het algemeen de Vitaliteitslessen leuk vinden, en enthousiast meedoen. Kinderen vinden vooral de actieve lessen erg leuk. Begeleiders plaatsen hierbij als kanttekening dat de kinderen al veel kennis hadden over de behandelde onderwerpen, op school zijn deze ook regelmatig besproken. Een begeleider zegt: *'Steeds hoorde je de kinderen zeggen: 'dat weet ik' en 'dat weet ik ook al''.* Het thema vitaliteit duurt acht weken, een aantal begeleiders vindt dat dit voor kinderen vrij lang is voor één thema. Ten slotte viel het begeleiders bij bepaalde 'controversiële' onderwerpen, zoals 'van mond tot kont', op dat de kinderen het gek vonden om hierover te praten. Begeleiders hadden juist verwacht dat de kinderen dit een leuk onderwerp zouden vinden. Een coördinator zegt hierover: *'Wanneer kinderen liever niet over een bepaald onderwerp praten, is het juist goed om het onderwerp bespreekbaar te maken.'*

Opbrengsten voor kinderen

We hebben coördinatoren en begeleiders gevraagd naar de opbrengsten voor de kinderen van de Vitaliteitslessen. De volgende opbrengsten zijn hierbij genoemd:

Hoewel de kinderen veel informatie al op school hebben geleerd, vinden de coördinatoren en begeleiders dat de **kennis** en het **bewustzijn** over een gezonde levensstijl zijn toegenomen. Dit geldt met name voor de onderwerpen die op school minder uitgebreid behandeld zijn, zoals stress/ontspannen en spijsvertering. Regelmatig vragen begeleiders aan het einde van een les wat de kinderen geleerd hebben, op deze momenten blijkt dat de kinderen de behandelde informatie goed hadden onthouden. Begeleiders

horen de kinderen hierover onderling praten, ze zeggen bijvoorbeeld tegen elkaar: *'Jouw witte boterham is niet gezond.'*

Een begeleider voegt toe dat door de toename van kennis over een gezonde levensstijl, de kinderen beter begrijpen waarom de Weekend Academie een **gezond eten-en-drinken-beleid** hanteert. Door de Vitaliteitslessen wordt duidelijk waar het beleid op gebaseerd is. Het is voor kinderen bijvoorbeeld duidelijk geworden waarom ze op de Weekend Academie geen Red Bull mogen drinken, omdat ze hebben geleerd dat daar veel suiker in zit.

De meeste begeleiders en coördinatoren vragen zich echter af of de kinderen vervolgens ook **iets gaan doen** met de kennis over Vitaliteit. Een begeleider verwoordt dit als volgt: *'Ik weet niet of ze gezonder zijn gaan eten. Dit ligt ook aan de ouders. Ze nemen het [kennis over Vitaliteit] hier wel mee, maar misschien zijn ouders er minder mee bezig. Dat is lastig om te beïnvloeden.'*

Een coördinator denkt dat vooral de **ontspanningslessen** effect hebben gehad: *'Ik heb het idee dat ze nu vaker denken: wanneer ben ik gespannen en wat kan ik daartegen doen?'* Zij noemt als voorbeeld een jongere die zegt dat zij zich vaak gestrest voelt, en dat ze na de activiteiten vaker 'ontspanmomentjes' neemt.

Een andere coördinator ziet de opbrengsten van de Vitaliteitslessen als volgt: *'Ik denk dat ze de kennis parkeren, het effect komt later pas. De bouwstenen moet je nu leggen. Nu is het ook nog stoer als je snoep hebt.'* Zij voegt daaraan toe dat de kennis eerder bij meisjes aankomt dan bij jongens, meisjes zijn volgens haar meer bezig met hun uiterlijk en wat goed is voor hun huid en haar. De coördinator ziet hen bijvoorbeeld regelmatig een zakje wortelen eten.

Opbrengsten voor ouders

Coördinatoren vinden dat er bij ouders van de oudercoaching veel onwetendheid is over wat (on)gezond is. Wel merken de coaches dat ouders openstaan voor veranderingen op dit gebied. Ouders zijn door de coaching met name bewuster bezig met een gezonde levensstijl, voor zowel zichzelf als voor hun kinderen. Ouders koken bijvoorbeeld minder vet, of gaan in plaats van naar de film met hun kinderen wandelen. Daarnaast wordt er op aanraden van coaches meer gebruik gemaakt van het Jeugd-fonds Sport & Cultuur, die bijvoorbeeld contributie voor sportlessen vergoedt. Coördinatoren stellen dat verandering niet in één keer plaatsvindt, maar dat ook kleine veranderingen stapjes in de goede richting kunnen zijn.

Verbeterpunten volgens de coördinatoren en begeleiders

Uit de gesprekken met de begeleiders en coördinatoren komt een aantal verbeterpunten naar voren:

Organisatorische verbeteringen:

- Begeleiders vinden dat de activiteiten soms wat **eentonig** zijn. Dit heeft volgens hen aan de ene kant te maken met het gebruik van de vele praatplaten. Daarnaast is de duur van het thema (acht weken) volgens de begeleiders te lang. Kinderen zeggen tijdens de activiteiten: *'Doen we nou alweer iets met fruit?'* Meer variatie op het gebied van zowel het thema als bij de invulling van de activiteiten zou voor de kinderen beter zijn. Daarnaast is voor de begeleiders niet altijd duidelijk hoe de praatplaten gebruikt moesten worden.
- Met name coördinatoren zouden graag **meer vrijheid** hebben wat betreft de invulling en uitvoering van de activiteiten. Een coördinator verwoordt dit als volgt: *'Ik vind dat er meer speling moet zijn in het format en wat je ermee doet. Het is goed als er online komt welke doelen er behaald moeten worden en welke informatie de les moet bevatten, maar het zou fijn zijn als we de vrijheid zouden krijgen om de les dan zelf te bedenken. Nu staat het meeste al vast.'* Wanneer vestigingen meer vrijheid krijgen, kunnen ze de activiteiten beter aanpassen op hun eigen kinderen. Op deze manier zouden kinderen leuker mee doen met de activiteiten, en meer aandacht hebben. Wel wordt erkend dat het voordeel van de structuur is dat dit meer houvast betekent voor begeleiders.
- Daarnaast zou het goed zijn om voorafgaand aan het thema **concrete doelen** op te stellen, toegepast op de locatie. Hierdoor zou er een rode draad in de activiteiten te herkennen zijn, in plaats van activiteiten die los van elkaar staan. Wanneer er concrete doelen opgesteld zijn, kan achteraf ook

beter bekeken worden welk effect de activiteiten hebben. Belangrijk is de doelen samen met het hele team op te stellen, zodat iedereen er ook achter staat.

- Ten slotte komt in de gesprekken regelmatig de vraag naar voren in hoeverre de kinderen iets kunnen met de informatie die zij tijdens de activiteiten krijgen. Voorgesteld wordt **persoonlijke doelen** op te stellen met de kinderen, die aangepast zijn aan hun situatie. Op deze manier kan achteraf gekeken worden of de kinderen iets hebben gedaan met de activiteiten. Voorbeelden van doelen kunnen zijn: met de fiets naar school komen, of meer fruit eten.

Inhoudelijke verbeteringen:

- Om ervoor te zorgen dat kinderen de informatie beter kunnen toepassen in hun dagelijkse leven, zouden activiteiten volgens begeleiders en coördinatoren meer **praktische tips** moeten bevatten. Er zou bijvoorbeeld vaker samen gekookt kunnen worden, waarbij gezonde alternatieven aangereikt worden (zoals salade bereiden met olijfolie in plaats van met mayonaise).
- Daarnaast zouden begeleiders meer **actieve elementen** willen toevoegen aan de activiteiten. Dit hoeft niet gelijk een sportles te zijn, maar kan ook door actieve onderdelen toe te voegen aan theoretische lessen. Bijvoorbeeld: ren een rondje om het gebouw als de kinderen klaar zijn met een opdracht.
- Ten slotte is het belangrijk om de kinderen **meer uitleg** te geven over waarom bepaalde activiteiten worden ingezet. Tijdens de dagopening wordt aan de kinderen meegegeven wat er die dag op het programma staat, er zou op dat moment ook kunnen worden ingegaan op waarom er gekozen is voor deze activiteiten. Een coördinator voegt hieraan toe: *‘Nu hebben we daar ook wel aandacht voor, maar minder expliciet. Het zou goed zijn als we de kinderen daar meer in mee nemen, vinden ze vast erg leuk.’*

Veranderingen ten opzichte van vorig jaar en advies voor andere vestigingen

Naar aanleiding van de ervaringen met de Vitaliteitslessen van vorig jaar, is er afgelopen jaar een aantal zaken aangepast. Coördinatoren zeggen dat de afgelopen jaar meer structuur hadden dan vorig jaar, onder andere door het inzetten van de praatplaten. Hierdoor hebben begeleiders meer houvast, en is de kwaliteit van de activiteiten op alle vestigingen gelijk. ¹ Daarnaast vindt een coördinator dat zij meer kennis heeft over Vitaliteit, waardoor er ook meer diepgang in de activiteiten mogelijk is en zij eerder het gesprek aangaat met kinderen over (on)gezond eten.

Ten slotte is aan begeleiders en coördinatoren gevraagd of zij advies hebben voor vestigingen die het thema vitaliteit nog gaan opzetten. Zij vinden het met name belangrijk dat er voldoende aandacht is voor het creëren van betrokkenheid en enthousiasme bij begeleiders en coördinatoren. Wanneer zij voldoende enthousiast zijn, dragen zij dit ook over op de kinderen. Een gezamenlijke kick-off voorafgaand aan het thema zou hierbij een belangrijke rol kunnen spelen. In deze kick-off dient er voldoende aandacht te zijn voor het ‘waarom’ van het thema, zodat het hele team erachter staat. Ook is het belangrijk gezamenlijk de doelen van het hoofdkantoor uit te werken in specifieke doelen voor de vestigingen, *‘wat willen wij bereiken met het thema?’*. Het is essentieel dat de doelen goed aansluiten bij de kinderen. Door het opstellen van doelen kan er achteraf beter geëvalueerd worden. Ook kan halverwege het thema stilgestaan worden bij het behalen van de doelen, op deze manier is iedereen zich weer even bewust van het belang van het thema. Zoals een coördinator het omschrijft: *‘Zodra het thema loopt, ga je het riedeltje af, en wordt het enthousiasme wat minder.’*

2.3 Belangrijkste uitkomsten groeps gesprekken kinderen

Wij hebben vier groeps gesprekken gevoerd met in totaal achttien kinderen van de Weekend Academie over de Vitaliteitslessen. In de groeps gesprekken kwamen de volgende onderwerpen aan bod:

- ervaringen met de themalessen vitaliteit (bijv. allerleukste en minst leuke les);
- de rol van de begeleider;
- opbrengsten van de Vitaliteitslessen;
- inrichten eigen Vitaliteitsles;

¹ Coördinatoren zouden echter ook graag meer vrijheid willen om de activiteiten aan te passen aan hun eigen kinderen.

Hieronder zetten we de belangrijkste uitkomsten uit deze gesprekken op een rij. Daarbij maken we waar mogelijk een vergelijking met de groepsgesprekken van vorig jaar.

Kenmerken leuke activiteiten

We hebben de kinderen gevraagd welke Vitaliteitslessen zij het leukst vonden. Kinderen vinden met name twee kenmerken belangrijk:

- Bijna alle kinderen waarderen met name de activiteiten waarin ze konden sporten, bijvoorbeeld een judo- of een gymles. Kinderen willen hierbij wel graag variatie in de sporten hebben. *‘Wij deden heel vaak trefbal of een tikspel. Ik hou wel van sport, maar ik wil niet altijd hetzelfde.’*
- Naast de sportlessen zijn de kinderen ook graag actief in de andere lessen. Met name de les waarin zij zelf mochten koken (‘koken zonder keuken’) vonden zij erg leuk. *‘Ik mocht zelf dingen doen en hoefde niet te schrijven en stil te zitten.’* Een andere jongere voegt toe: *‘Iedereen ging met een prettig gevoel weg.’*

Naast het bovenstaande zijn ook enkele andere kenmerken genoemd die kinderen waarderen in de activiteiten:

- lessen met veel humor;
- lessen met een quiz (bijvoorbeeld raden hoeveel suiker in producten zit);
- lessen met opdrachten die kinderen gezamenlijk uitvoeren, waarbij zij moeten samenwerken;
- ten slotte worden activiteiten gewaardeerd waarbij kinderen zelf iets mogen bedenken, en hun fantasie kunnen gebruiken (zoals bij de ‘snackbattle’).

Kenmerken minder leuke activiteiten

Wanneer we vragen welke activiteiten de kinderen minder leuk vonden, komen er twee belangrijke punten naar voren:

- Aansluitend bij het voorgaande vinden kinderen de theoretische lessen waarin ze vooral moeten luisteren en werken minder leuk. Ook de hoeveelheid praatplaten werd niet zo gewaardeerd. *‘Afen toe een praatplaat kan geen kwaad, maar niet altijd. Ik wil een beetje variatie.’*
- Daarnaast kwam regelmatig in de gesprekken naar voren dat kinderen de les waarin de spijsvertering is behandeld (‘van mond tot kont’) ongemakkelijk vonden. Zij vonden het gek om de hele les over poep te praten. *‘De hele tijd daarover praten, dat hoort niet.’*

Kenmerken goede begeleider

We hebben de kinderen ook gevraagd wat volgens hen een goede begeleider is. Kinderen waarderen het onder andere als de begeleider een vertrouwensband met ze opbouwt. Een jongere zegt hierover: *‘Dan voelt het niet als een begeleider, maar meer als een zus’*. Daarnaast is het belangrijk dat een begeleider goed helpt en goed uitlegt: *‘Als je goed van haar kan leren.’* Grapjes maken tijdens de les en kinderen eerlijk behandelen worden ook gewaardeerd. Ten slotte mag een goede begeleider volgens de kinderen een beetje streng zijn, vooral *‘als kinderen zich niet gedragen’*. Zij vinden het wel belangrijk dat er eerst een waarschuwing wordt gegeven voordat er een straf volgt.

Opbrengsten van de Vitaliteitslessen

Kinderen zeggen dat zij door de activiteiten vooral meer kennis hebben over (on)gezond eten en drinken. Hieronder lichten wij dit nader toe.

- Met name de hoeveelheid suiker in bepaalde drankjes (bijvoorbeeld Red Bull en Fanta) is blijven hangen. Een jongere omschrijft het als volgt: *‘Van die suiker, dat vond ik heel interessant. Ik wist niet dat er zo veel suiker in producten zat.’* De meeste kinderen geven echter aan dat zij door de activiteiten niet minder frisdrank drinken, naar eigen zeggen dronken zij dit al weinig. Een enkele jongere geeft aan nog steeds frisdrank te drinken, ondanks de kennis over de hoeveelheid suiker: *‘Ik denk daar nu niet anders over.’* Kinderen hebben daarnaast meer kennis over de Schijf van Vijf: *‘Je hebt de Schijf van Vijf: groenten, zuivel, water. Je moet van alles wat eten.’*
- Wel zeggen kinderen dat de meeste kennis ook al is behandeld op school: *‘We hebben het er ook vaak over op school. We mogen op school alleen fruit of groente eten, want we zijn een gezonde school.’*

- De informatie over ontspannen en stress is wel nieuw voor de kinderen. Zij zeggen geleerd te hebben hoe ze zich kunnen gedragen als zij of iemand anders boos is. De kinderen noemen de volgende tips die zij geleerd hebben: *‘Als je boos bent kan je misschien alleen gelaten worden. Je moet het niet voor jezelf houden, je moet wel iets vertellen aan begeleiders of iemand anders.’* Een andere jongere voegt toe: *‘Ik heb geleerd hoe je met stress om kan gaan. Ik heb broertjes die steeds in mijn kamer komen. Ik ga ze dan negeren en iets doen wat ik leuk vind, zoals een boek lezen of muziek luisteren.’* Ten slotte heeft een andere jongere geleerd hoe ze zich beter kan voelen: *‘Ik kom chagrijnig uit bed en pas in de middag is mijn ochtendhumeur over. Ik heb geleerd dat je aan de positieve dingen moet denken en niet bijvoorbeeld aan een toets. Dit doe ik nu vaker en ik heb meer plezier in school. Ik leer daardoor meer dingen.’*

De meeste kinderen zeggen dat ze thuis niet over de activiteiten hebben verteld: *‘Mijn ouders weten al hoeveel suiker er in producten zit.’* Een aantal kinderen heeft thuis wel over de activiteiten verteld, bijvoorbeeld over de Schijf van Vijf: *‘Ik heb het thuis over de Schijf van Vijf gehad, dat begrijpen ze vaak niet en dan leg ik het ze uit.’* Een andere jongere voegt toe: *‘Ik heb thuis verteld dat we fit moeten blijven en een paar keer moeten sporten. Mijn ouders wisten dit wel.’*

Inrichten eigen Vitaliteitsles

Wij hebben de kinderen ten slotte gevraagd hoe zij zelf een Vitaliteitsles zouden inrichten. De volgende ideeën zijn hierbij genoemd:

- Meer bewegen/sporten: *‘We hebben nu judo gehad, volgende keer bijvoorbeeld voetbal of kickboksen.’* Een andere jongere vult aan: *‘Veel bewegen. Op school rennen we bijvoorbeeld iedere dag twee rondjes om de school. Dan is het minder saai.’*
- Meer actieve werkvormen: *‘Bewegen hoort ook bij vitaliteit. Bijvoorbeeld activiteiten doen over fit. En spelletjes over fit.’* Ook het organiseren van quizzen en meer activiteiten met alle kinderen worden genoemd.
- Kortere doorlooptijd van het thema (om de maand wisselen): *‘De thema’s duren te lang. Maanden. Moet veel korter.’*
- Meer documentaires kijken over informatieve onderwerpen: *‘Als je leest, blijft het minder hangen.’*
- Omdat de kinderen al veel over vitaliteit op school leren, stelt een jongere voor dat begeleiders van te voren aan kinderen vragen welke kennis zij al hebben en welke kennis ontbreekt. Dan kan vervolgens alleen de informatie behandeld worden die de kinderen nog niet hebben.

Vergelijking met vorig jaar

Omdat de inhoud van het programma van dit jaar grotendeels gelijk is gebleven, zijn er veel overeenkomsten met de gesprekken van vorig jaar. Ook tijdens de gesprekken van vorig jaar kwam naar voren dat kinderen vooral de actieve lessen waarderen en dat zij theoretische lessen minder leuk vinden. Een aantal onderdelen is dit jaar toegevoegd, zoals de praatplaten, lessen over spijsvertering en lessen over ontspannen. De kinderen vinden dat de praatplaten te vaak worden ingezet, en vinden het ongemakkelijk om een hele les over poep te praten. De lessen over ontspannen worden erg gewaardeerd. Kinderen hebben veel geleerd en passen deze informatie ook regelmatig toe in hun dagelijkse leven.

Oordeel over de lessen Vitaliteit

In de vragenlijst die in het voorjaar van 2018 is afgenomen onder de kinderen die het thema vitaliteit hebben gevolgd, hebben we de kinderen gevraagd de themalessen te beoordelen. Dit levert een grotendeels positief beeld op. De kinderen die hebben deelgenomen aan de Vitaliteitslessen geven deze lessen gemiddeld een 8. Het merendeel van de kinderen zegt de lessen heel (49%) of een beetje (43%) leuk te vinden. In hun toelichting noemen zij de volgende positieve aspecten:

- de lessen waren leuk (“leuk georganiseerd”);
- de lessen waren leerzaam (“dat je zo veel leert en ontdekt en het gebeurt ook op een leuke manier”);
- het thema is belangrijk (“we praten veel over je gezondheid en dat is erg goed”);
- er werd goede uitleg gegeven (“iedereen luisterde aandachtig”);
- leuke activiteiten/opdrachten (zoals samen sporten en eten proeven).

Een klein deel van de kinderen is minder enthousiast en zegt de Vitaliteitslessen niet leuk (5%) of zelfs helemaal niet leuk (3%) te vinden. Wat opvallend is, is dat de verbeterpunten die enkele kinderen in de vragenlijst hebben aangedragen overeenkomen met de punten die andere kinderen juist positief vinden:

- maak de activiteiten leuker/interessanter;
- geef meer informatie/uitleg;
- meer dingen doen/bewegen.

Tot slot zegt het merendeel van de kinderen veel (46%) of een beetje (37%) geleerd te hebben van de Vitaliteitslessen. Zeventien procent is van mening niet zoveel of helemaal niets te hebben geleerd. Dit grotendeels positieve beeld komt overeen met de uitkomsten van de eerste ronde. In meting 1 gaven de kinderen uit de interventiegroep de Vitaliteitslessen gemiddeld een 7,9. Op 8 procent na zeiden de kinderen de activiteiten een beetje tot heel leuk te vinden en een beetje tot veel te hebben geleerd.

2.4 Belangrijkste uitkomsten interviews ouders

In juni 2018 zijn er in totaal negen face-to-face interviews gevoerd met ouders (acht moeders en één vader) van wie de kinderen het thema vitaliteit hebben gevolgd op de Weekend Academie. Ondanks herhaalde pogingen is het helaas niet gelukt om meer ouders te spreken, en is het ook niet gelukt om ouders te spreken die coaching ontvangen van de GezinsAcademie. Dit had onder andere te maken met drukte van de coördinatoren en coaches waardoor het soms moeilijk was contact te krijgen over de gesprekken met de ouders. Tegen de tijd dat er contact opgebouwd was met de coaches liep de coaching in de meeste gevallen al ten einde. Daarnaast wilden veel ouders niet mee werken. Hiervoor werden verschillende redenen opgegeven, zoals: ouders deden mee aan de Ramadan, wilden geen vreemden in huis, waren te druk of vonden het te spannend (in verband met hun taalniveau). Daarnaast had een aantal coaches het idee dat ouders niet geïnterviewd wilden worden omdat zij zich realiseren dat ze niet gezond bezig zijn, en een gesprek over vitaliteit zou daarom te confronterend zijn.

In de gesprekken met de ouders zijn de volgende onderwerpen aan bod gekomen:

- Vitaliteitslessen van de Weekend Academie;
- opvattingen over gezond eten en drinken;
- eet- en beweeggedrag van kind;
- effecten van de Vitaliteitslessen op hun kind.

Hieronder bespreken we de belangrijkste uitkomsten van de interviews.

Vitaliteitslessen van de Weekend Academie

Bijna alle ouders weten dat hun kind Vitaliteitslessen krijgt op de Weekend Academie. De meeste kinderen hebben thuis wat verteld over de activiteiten, maar zijn er niet diep op ingegaan. Een ouder licht toe: *'Mijn dochter heeft er wel over verteld, maar ze is niet zo'n prater. Ze zei alleen over de lessen dat ze wel leuk waren.'* De kinderen die thuis wel over de activiteiten gesproken hebben, hebben verteld dat ze geleerd hebben dat gezond eten belangrijk is. Ook hebben zij verteld hoeveel suikers er in bepaalde drankjes zit, en dat het belangrijk is meer water te drinken.

Alle ouders vinden het belangrijk dat de Weekend Academie les geeft over een gezonde levensstijl. Een ouder voegt toe: *'Zeker in deze tijd waarin kinderen zo veel op hun telefoon zitten en minder naar buiten gaan.'* Een andere ouder beaamt dit: *'Het is goed dat mijn dochter na school ook tijd krijgt om te bewegen.'*

Geen enkele ouder was betrokken bij een activiteit van de Weekend Academie over Vitaliteit. De meesten zouden dit wel leuk vinden; een ouder licht dit als volgt toe: *'Daar zou ik wel aan mee willen doen. Gezond koken zou een leuke activiteit zijn. Het is namelijk best moeilijk om pubers gezond te laten eten.'* Een andere ouder voegt toe dat de kinderen het waarschijnlijk ook leuk vinden als de ouders aanwezig zijn bij een activiteit. Slechts één ouder zegt geen behoefte te hebben aan een gezamenlijke activiteit over Vitaliteit: *'Wij zijn thuis al gezond bezig. Ik hoef er niet meer bij betrokken te worden.'*

Ouders hebben daarnaast een aantal adviezen voor de Weekend Academie met betrekking tot het thema Vitaliteit. Een aantal ouders adviseert de Weekend Academie meer te sporten met de kinderen, bij voorkeur buiten, of fruit uit te delen. Ook zou de Weekend Academie strenger kunnen toezien op het meebrengen van ongezond eten (zoals koekjes). Eén ouder zou graag aan het begin van het jaar meer informatie willen over het eten en drinken dat kinderen wel en niet mogen meenemen. Op dit moment is dat haar niet duidelijk genoeg. Ten slotte voegt één ouder toe: *'Begeleiders moeten ook voldoende weten van gezond eten en bewegen.'*

Opvattingen over gezond eten

Alle ouders vinden gezond eten en drinken belangrijk en zijn veel bezig met een gezonde levensstijl: *'Ik koop veel groente en fruit en we eten elke dag een salade. We hebben geen snoep en chocola in huis.'* Een andere ouder geeft toe dat het soms lastig is om er veel mee bezig te zijn: *'In verband met ziekte heb ik het gezond eten een beetje losgelaten. Als ik het loslaat eten mijn kinderen niet uit zichzelf gezond. Om weer opnieuw te beginnen is lastig. Ik moet een plan maken: wat haal ik wel en niet met boodschappen.'* Enkele ouders vinden het niet erg als de kinderen af en toe ongezond eten, bijvoorbeeld chocoladepasta op brood of wat lekkers in het weekend.

We hebben ook gevraagd of ouders het idee hebben dat hun kinderen gezond eten en drinken belangrijk vinden. De meeste ouders zeggen dat hun kinderen dit belangrijk vinden. Bij een aantal kinderen heeft dat met hun gewicht te maken, zo zegt een ouder: *'Mijn dochter is zich ervan bewust wat gezond eten is, ze komt ook makkelijk aan.'* Een andere ouder voegt toe: *'Mijn dochter vindt gezond eten belangrijk, zeker omdat ze wat dikker is. Daar is ze vroeger ook mee gepest.'* Andere ouders zeggen dat zij verschil zien tussen hun kinderen. Sommige kinderen zijn volgens hun ouders gek op groente en fruit, zij pakken bijvoorbeeld uit zichzelf paprika als snack. Een ouder verklaart dit als volgt: *'Kinderen zien groente ook bij andere kinderen, daardoor zijn ze meer open om het te proberen. Ook zijn ze gewend om het te eten.'* Andere kinderen van hetzelfde gezin houden juist meer van snoepen, en zij moeten meer gemotiveerd worden om gezond te eten. Een ouder licht toe: *'De oudste vindt gezond eten belangrijk, de jongste houdt juist erg van snoepen.'*

Alle ouders praten met hun kinderen over gezond eten en drinken: *'Als mijn kinderen een keer ongezond eten, leg ik uit waarom gezond eten belangrijk is.'* Een andere ouder probeert tips te geven aan de kinderen, bijvoorbeeld over het belang van drinken van water: *'In het begin vond ze water niet lekker, en deden we een beetje siroop erbij. Nu kiest ze bewust voor water, ook als er Taxi is.'* Een andere ouder laat regelmatig filmpjes op internet zien over een gezonde levensstijl, bijvoorbeeld van Het Klokhuis.

Op de vraag of ouders zouden willen dat hun kinderen gezonder zouden eten, komen verschillende antwoorden. Ongeveer de helft van de ouders zou graag willen dat hun kind gezonder zou eten. De meesten van hen vinden dit wel lastig. Een ouder licht toe: *'Maar gezond eten is lastig. Het blijven kinderen, die houden van snoep. En af en toe ongezond mag, maar niet te vaak.'* Een andere ouder voegt toe: *'Het is nog niet perfect, maar ik probeer het goed te doen. Kinderen willen niet elke dag kaas op hun brood, willen variatie, dat is soms lastig. Ik weet bijvoorbeeld niet of worst gezond is.'* Ouders proberen hun kinderen te helpen gezonder te eten met name door gezond voedsel in huis te halen. *'Als ik alleen groente aanbied, dan worden de kinderen vanzelf gezonder. Dan weten ze niet beter.'*

De andere helft van de ouders vindt dat hun kinderen op dit moment gezond genoeg eten. Een aantal ouders voegt daaraan toe dat dit geldt voor wat de kinderen thuis eten. Wat kinderen bij anderen eten, daar hebben ze geen zicht op. Een ouder licht toe: *'Wat kinderen thuis eten kan je zelf beslissen, maar wat ze bij vriendjes en op feestjes eten niet.'* Een andere ouder vindt het daarnaast ook niet nodig dat er alleen maar gezond gegeten wordt: *'Ik heb het idee dat we wel voldoende gezond eten. Op vrijdag eten we vaak ongezond, dat is een drukke dag, maar dat is prima omdat we de rest van de week gezond eten.'*

De ouders hebben een aantal tips voor andere ouders om gezond eten en drinken bij hun kinderen te stimuleren:

- Gezond voedsel aanbieden en geen ongezonde dingen in huis halen: *'Sappen minderen, want die bevatten veel suiker. En gezonde snacks, zoals komkommer en paprika, aanbieden. Dat zijn al*

belangrijke eerste stappen. Een andere ouder beaamt dit: *'Als kinderen vanuit thuis alles gezond aangeboden krijgt, dan gaan ze daarin mee en weten ze niet beter.'*

- Ook zeggen ouders dat het belangrijk is ongezond eten langzaam af te bouwen. *'Bijvoorbeeld alleen op vrijdag snoep, dan zijn de kinderen eraan gewend dat ze de rest van de dagen geen snoep krijgen.'*
- Ten slotte benadrukken de ouders nogmaals dat het niet erg is als kinderen af en toe ongezond eten, als er over het algemeen gezond gegeten wordt.

Opvattingen over bewegen

Net als gezond eten vinden bijna alle ouders lichaamsbeweging voor hun kinderen belangrijk. *'Kinderen zitten veel op de bank, vaak met hun telefoon. Ik stuur ze regelmatig naar buiten.'* Een andere ouder voegt toe dat sporten belangrijk is zodat kinderen hun energie kwijt kunnen.

De meeste ouders zeggen dat hun kinderen regelmatig sporten. Vaak spelen ze buiten, of gaan ze naar voetbal-, kickboks- of dansles. Een ouder zegt hierover: *'Mijn dochter heeft nog wel weinig doorzettingsvermogen, is snel moe. Ik probeer haar als ouder te stimuleren, bijvoorbeeld: nog één rondje meer fietsen.'*

De meeste ouders zeggen ook regelmatig samen met hun kind(eren) te bewegen. Ze gaan bijvoorbeeld samen fietsen of wandelen, of de ouder jogt en de kinderen fietsen mee. Een ouder voegt hieraan toe: *'Kinderen worden wel snel moe. We nemen dan even een pauze en gaan vervolgens weer verder.'* Een andere ouder zegt dat de kinderen haar ook stimuleren om samen te bewegen: *'Bijvoorbeeld als ik moe ben van werk, willen zij toch met z'n allen naar buiten.'*

De meeste ouders zouden willen dat hun kind meer beweegt. Het grootste knelpunt volgens ouders hierbij is het gebrek aan tijd. *'Ik zou het [bewegen] wel meer willen stimuleren, bijvoorbeeld samen naar buiten. Maar vaak ben ik te druk met werk, dan is het niet haalbaar.'* Een andere ouder voegt toe dat, naast bewegen, het ook belangrijk is dat kinderen genoeg ontspannen: *'Hoe meer kinderen bewegen hoe beter. Maar je moet ze ook vrij laten, tv kijken moet ook kunnen.'* Ouders benadrukken dat het belangrijk is dat kinderen zelf ook willen sporten: *'Ik probeer beweegspelletjes te stimuleren als ik tijd heb, dat vinden ze wel leuk. Je moet ze niet dwingen.'* Twee ouders zijn van mening dat hun kinderen voldoende bewegen: *'Het is goed zo, ze is vaak actief en altijd buiten.'*

Ouders hebben een aantal tips voor andere ouders om lichaamsbeweging bij hun kinderen te stimuleren:

- Ouders vinden het belangrijk om het goede voorbeeld te geven: *'Als je zelf alleen tv kijkt op de bank, gaat er niks veranderen.'* Ouders benadrukken hierbij het belang van samen sporten. Een ouder voegt toe: *'Je kan bijvoorbeeld samen op YouTube een yogales volgen.'*
- Zoals eerder benoemd kan het gebrek aan tijd voor ouders een knelpunt zijn. Een aantal ouders adviseert daarom om kinderen te laten sporten bij sportclubs: *'Dat is handig voor als ouders zelf geen tijd hebben om met hun kinderen te sporten.'*
- Een ouder erkent dat de contributie van sportclubs lastig kan zijn voor ouders met een krap budget. Zij adviseert daarom de Weekend Academie om het Jeugdfonds Sport & Cultuur² meer onder de aandacht te brengen.

Effecten van de Vitaliteitslessen

Ten slotte hebben we de ouders gevraagd of zij het idee hebben dat de Vitaliteitslessen effect hebben gehad op hun kinderen. Ook hier is een tweedeling te zien in de antwoorden. De helft van de ouders heeft geen verandering gezien in het gedrag van hun kinderen wat betreft eten en bewegen. Deze ouders zeggen dat hun kind ook al voor de Vitaliteitslessen gezond was. *'Er is niks veranderd. Mijn dochter was al veel met gezonde levensstijl bezig, omdat we er thuis veel mee bezig zijn.'* De andere helft van de ouders heeft het idee dat hun kinderen zich bewuster zijn van het belang van een gezonde levensstijl. *'Mijn dochter is zich meer bewust van haar gedrag. Ze heeft het door als ze wat aankomt en gaat er vervolgens iets aan doen. Dan gaat ze bijvoorbeeld touwtje springen in de tuin.'* Wel geven ouders aan dat het lastig is om deze verandering te koppelen aan de Vitaliteitslessen. *'Ik weet niet of dat komt door school, thuis of de Weekend Academie, omdat ze er allemaal mee bezig zijn.'*

² Dit fonds kan de contributie betalen voor gezinnen met weinig budget.



REGIOPLAN
BELEIDSONDERZOEK

Uitkomsten effectevaluatie

3

3 Uitkomsten effectevaluatie

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de bevindingen van de effectmeting onder kinderen. De effectmeting bestond uit twee rondes: schooljaar 2016/2017 (meting 1) en schooljaar 2017/2018 (meting 2). In beide rondes hebben kinderen uit de interventiegroep en kinderen uit de controlegroep voor en na het blok met activiteiten een vragenlijst ingevuld over bewegen, eten en ervaren gezondheid. In paragraaf 3.2 geven we een korte beschrijving van de kenmerken van de kinderen die de vragenlijst in de eerste ronde (meting 1) hebben ingevuld. Vervolgens bespreken we in paragraaf 3.3 de verschillen die we in deze ronde hebben gevonden tussen kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gehad (de interventiegroep) en kinderen die deze Vitaliteitslessen niet hebben gehad. In paragraaf 3.4 geven we een korte beschrijving van de kenmerken van de kinderen die de vragenlijst in de tweede ronde (meting 2) hebben ingevuld. Ook voor deze ronde bespreken we vervolgens de gevonden verschillen tussen de interventiegroep en de controlegroep (paragraaf 3.5). Tot slot eindigen we dit hoofdstuk met een overkoepelende conclusie.

In bijlage 1 vindt u meer informatie over de vragenlijst die voor de effectmeting is gebruikt. Bijlage 2 geeft een overzicht van de antwoorden op de vragen waarop we significante (noemenswaardige) verschillen hebben gevonden tussen de twee groepen en tussen de verschillende meetmomenten.

3.2 Steekproef meting 1

Tijdens de nulmeting in het najaar van 2016 is de vragenlijst door 262 kinderen uit de interventiegroep en 49 kinderen uit de controlegroep³ ingevuld. In beide groepen zitten iets meer meisjes (59%) dan jongens en zijn de meeste kinderen 10 of 11 jaar (respectievelijk 60% en 63%). Aan alle kinderen is gevraagd of hun school meedoet aan Jump-in.⁴ De controlegroep en experimentele groep verschillen significant (noemenswaardig) in hun antwoorden.⁵ Het merendeel van de kinderen uit de controlegroep weet niet of hun school meedoet aan Jump-in (71%, tegenover 39% van de interventiegroep). Slechts twee kinderen uit de controlegroep hebben deze vraag met ja beantwoord (4%), tegenover 108 kinderen uit de interventiegroep (41%). Verder zijn de interventiegroep en controlegroep vergelijkbaar wat betreft het aantal kinderen met een ziekte/handicap (beide 6%) en dieet (respectievelijk 5% en 8%).

Tijdens de nameting van meting 1 (in het voorjaar van 2017) is de vragenlijst door 165 kinderen uit de interventiegroep en 38 kinderen uit de controlegroep ingevuld. In de interventiegroep zitten iets meer meisjes (57%), terwijl in de controlegroep iets meer jongens zitten (55%). Op twee kinderen na zijn alle kinderen uit de controlegroep 10, 11 of 12 jaar oud; bij de interventiegroep zit drie kwart van de kinderen in deze leeftijdsgroep. Net als op de nulmeting hebben de twee groepen significant verschillend geantwoord op de vraag of hun school meedoet aan Jump-in.⁶ Ongeveer de helft van de kinderen uit de interventiegroep zegt dat zijn of haar school meedoet aan Jump-in (49%, tegenover 5% van de controlegroep); twee derde van de kinderen uit de controlegroep weet dit niet (tegenover een derde van de experimentele groep). Verder zijn de interventiegroep en controlegroep op meting 1 eveneens vergelijkbaar wat betreft het aantal kinderen met een ziekte/handicap (respectievelijk 8% en 3%) en dieet (respectievelijk 2% en 0%).

³ De controlegroep is geïdentificeerd aan de hand van een door de jongere ingevulde onderzoeksnaam. Sommige kinderen hebben deze naam niet serieus of foutief ingevuld, waardoor zij niet aan de controlegroep dan wel experimentele groep konden worden toegekend. Deze kinderen zijn uit de steekproef verwijderd.

⁴ Jump-in is een programma van gemeente Amsterdam dat basisscholen helpt gezondheid structureel op de agenda te zetten. Het doel van het programma is vergelijkbaar met het doel van Fit@WeekendAcademie: gezond eten en drinken en voldoende bewegen stimuleren bij kinderen.

⁵ $\chi^2(2) = 26.208, p < .001$

⁶ $\chi^2(2) = 24.794, p < .001$

3.3 Uitkomsten meting 1

Verschillen tussen experimentele groep en controlegroep

Voorafgaand aan de themalessen vitaliteit zien we al enkele verschillen tussen het beweeg- en eetpatroon van de groep kinderen die de themalessen gaat volgen en de kinderen uit de controlegroep. Kinderen uit de controlegroep zeggen minder dagen per week sport te hebben op school.⁷ Daarnaast zeggen zij per dag meer tijd te besteden aan zowel buitenspelen⁸ als computeren⁹ dan kinderen uit de experimentele groep. Tot slot zeggen kinderen uit de experimentele groep minder vaak dat zij meerdere dagen per week energydrinkjes drinken.¹⁰

Na afloop van de themalessen vitaliteit is slechts één van deze verschillen in stand gebleven: kinderen uit de controlegroep besteden per dag nog steeds meer tijd aan computeren dan de kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gevolgd.¹¹ Vervolgens zien we na afloop van de themalessen enkele nieuwe verschillen tussen het beweeg- en eetpatroon van beide groepen. Zo zeggen de kinderen die aan de Vitaliteitslessen hebben deelgenomen minder lang per dag tv, dvd of Netflix te kijken dan de kinderen in de controlegroep.¹² Kinderen uit de controlegroep zeggen vaker dat zij 6 of 7 dagen per week achter de computer zitten¹³ dan kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gevolgd. Op het gebied van eten zien we een verschil in de mate waarin de kinderen graag elke dag fruit eten.¹⁴ 9 op de 10 kinderen die hebben deelgenomen aan de Vitaliteitslessen zijn het (een beetje) eens met deze stelling. De kinderen uit de controlegroep antwoorden vaker neutraal.

Verandering tussen voor- en nameting van meting 1

Om eventuele veranderingen te meten in de nameting (na afloop van de Vitaliteitslessen) ten opzichte van de voormeting (voorafgaand aan de Vitaliteitslessen), hebben we de antwoorden op de vragenlijsten geanalyseerd van de kinderen die de vragenlijsten op beide momenten hebben ingevuld. Deze analyse hebben we uitgevoerd bij 104 kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gevolgd (de interventiegroep) en bij 28 kinderen uit de controlegroep.¹⁵ Als we beide groepen met elkaar vergelijken, zijn twee kleine verschillen te zien tussen de verandering die de kinderen uit de interventiegroep hebben doorgevoerd en de verandering die de kinderen uit de controlegroep hebben doorgevoerd. Deze veranderingen wijzen niet alleen in de richting van een verbetering voor de kinderen die hebben deelgenomen aan de Vitaliteitslessen, maar ook een keer in de richting van een verbetering van de controlegroep.

Aan de kinderen is gevraagd of zij wel eens over bewegen/sporten praten met hun ouders. Zij konden deze vraag beantwoorden op een vijfpuntsschaal: van nooit (1) tot heel vaak (5). Figuur 3.1 laat zien dat de kinderen die hebben deelgenomen aan de Vitaliteitslessen na afloop van de activiteiten vaker over bewegen/sporten praten met hun vader of moeder¹⁶, terwijl de kinderen in de controlegroep dat nog even vaak doen.¹⁷

⁷ $\chi^2(2) = 9.953, p = .007$

⁸ $\chi^2(4) = 11.900, p = .018$

⁹ $\chi^2(4) = 11.777, p = .019$

¹⁰ $\chi^2(2) = 7.475, p = .024$

¹¹ $\chi^2(4) = 14.776, p = .005$

¹² $\chi^2(4) = 10.785, p = .029$

¹³ $\chi^2(3) = 9.591, p = .022$

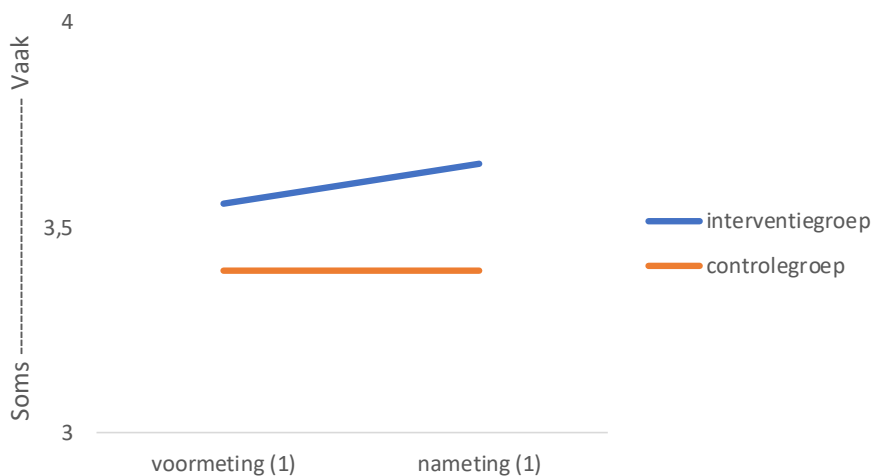
¹⁴ $\chi^2(2) = 8.304, p = .016$

¹⁵ We konden niet alle ingevulde vragenlijsten van de voor- en nameting van meting 1 met elkaar matchen, omdat sommige kinderen in de tussentijd erbij zijn gekomen of weg zijn gegaan. Daarnaast hebben niet alle kinderen hun onderzoeksnaam serieus of correct ingevuld, waardoor er geen match kon worden gemaakt.

¹⁶ Mverschil = .096, SD = 1.07

¹⁷ Mverschil = .000, SD = 1.54

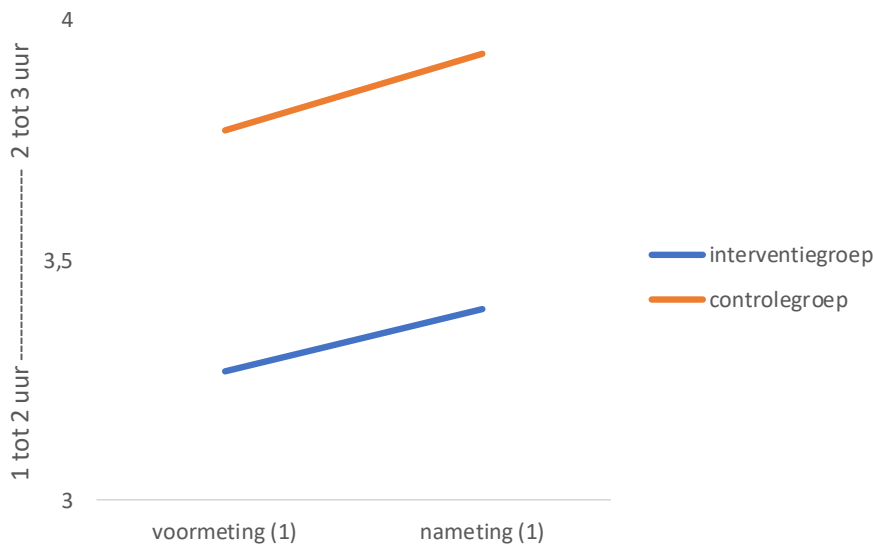
Figuur 3.1 Praat je wel eens over bewegen/sporten met je vader of moeder?



Noot: het verschil tussen de groepen is significant ($p < .01$)

Het tweede verschil dat we hebben gevonden, heeft betrekking op het aantal uur per dag dat de kinderen in hun vrije tijd buiten spelen. Voor de start van de Vitaliteitslessen bleken de kinderen uit de controlegroep al langer op een dag buiten te spelen dan de kinderen uit de experimentele groep. Vervolgens zeggen beide groepen kinderen bij de nameting (na de periode waarin de themalessen hebben plaatsgevonden) meer uur buiten te spelen in vergelijking met de voormeting. De stijging tussen de twee meetmomenten is in de controlegroep¹⁸ echter significant (noemenswaardig) groter dan in de groep die heeft deelgenomen aan de Vitaliteitslessen.¹⁹

Figuur 3.2 Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week



Noot: het verschil tussen de groepen is significant ($p < .05$)

¹⁸ Mverschil = .040, SD = 0.84

¹⁹ Mverschil = .185, SD = 1.14

3.4 Steekproef meting 2

Tijdens de voormeting in het najaar van 2017 is de vragenlijst door 170 kinderen uit de interventiegroep en 48 kinderen uit de controlegroep²⁰ ingevuld. In beide groepen zitten iets meer meisjes (respectievelijk 52% en 58%) dan jongens en zijn de meeste kinderen 11 of 12 jaar (respectievelijk 54% en 46%). Aan alle kinderen is gevraagd of hun school meedoet aan Jump-in. De controlegroep en experimentele groep verschillen significant (noemenswaardig) in hun antwoorden.²¹ Het merendeel van de kinderen uit de controlegroep heeft 'weet ik niet' of 'nee' ingevuld (beide 45,8%, tegenover respectievelijk 40% en 30% van de interventiegroep). Slechts vier kinderen uit de controlegroep hebben deze vraag met ja beantwoord (8%), tegenover 51 kinderen uit de interventiegroep (30%). Verder zijn de interventiegroep en controlegroep vergelijkbaar wat betreft het aantal kinderen met een ziekte/handicap (respectievelijk 5% en 8%) en dieet (respectievelijk 9% en 4%).

Tijdens de nameting van meting 2 is de vragenlijst door 205 kinderen uit de interventiegroep en 47 kinderen uit de controlegroep ingevuld. Twee derde van de controlegroep is een meisje (66%); in de experimentele groep is dit 53 procent. Het merendeel van de kinderen uit de interventiegroep is tussen de 10 en 12 jaar oud (80%); ruim de helft van de kinderen uit de controlegroep is 11 of 12 jaar (58%). Net als bij de voormeting hebben de groepen significant verschillend geantwoord op de vraag of hun school meedoet aan Jump-in.²² Ruim vier op de tien kinderen uit de interventiegroep zitten op een school die meedoet aan Jump-in (42%, tegenover 9 procent van de controlegroep). De kinderen uit de controlegroep hebben deze vraag grotendeels met 'nee' of 'weet ik niet' beantwoord (respectievelijk 47% en 45%). Verder zijn de interventiegroep en controlegroep op de nameting eveneens vergelijkbaar wat betreft het aantal kinderen met een ziekte/handicap (respectievelijk 8% en 13%) en dieet (respectievelijk 10% en 6%).

3.5 Uitkomsten meting 2

Verschillen tussen experimentele groep en controlegroep

Net als bij meting 1 zien we voorafgaand aan de themalessen vitaliteit al enkele verschillen tussen het beweeg- en eetpatroon van de groep kinderen die de themalessen gaat volgen en dat van de kinderen uit de controlegroep. Wederom zeggen kinderen uit de controlegroep minder dagen per week sport te hebben op school.²³ Daarnaast zeggen zij vaker dat zij de afgelopen week niet of maar één dag lopend of fietsend naar school zijn gegaan²⁴ en buiten hebben gespeeld.²⁵ Tot slot zijn kinderen uit de experimentele groep het vaker eens met de stelling dat zij graag elke dag fruit eten.²⁶ Dit laatste verschil is na afloop van de themalessen vitaliteit in stand gebleven²⁷, evenals de bevinding dat de kinderen uit de controlegroep minder dagen per week sport hebben op school.²⁸

Na afloop van de Vitaliteitslessen is ook een aantal nieuwe verschillen te zien tussen het beweegpatroon, eetpatroon en de ervaren gezondheid van de groep kinderen die aan deze activiteiten heeft deelgenomen en dat van de controlegroep. Op het gebied van bewegen zien we een (klein) verschil in attitude tussen kinderen die de themalessen hebben gevolgd en kinderen uit de controlegroep. Beide groepen hebben we de stelling 'Ik vind het leuk om aan lichaamsbeweging/sport te doen' voorgelegd. Hoewel het merendeel van beide groepen positief op deze stelling reageert, zeggen kinderen die de

²⁰ De controlegroep is geïdentificeerd aan de hand van een door de jongere ingevulde onderzoeksnaam. Sommige kinderen hebben deze naam niet serieus of foutief ingevuld, waardoor zij niet aan de controlegroep dan wel experimentele groep konden worden toegekend. Deze kinderen zijn uit de steekproef verwijderd.

²¹ $\chi^2(2) = 10.076, p = .006$

²² $\chi^2(2) = 24.195, p < .001$

²³ $\chi^2(2) = 11.487, p = .003$

²⁴ $\chi^2(2) = 9.209, p = .010$

²⁵ $\chi^2(2) = 8.757, p = .033$

²⁶ $\chi^2(2) = 6.018, p = .049$

²⁷ $\chi^2(2) = 15.305, p < .001$

²⁸ $\chi^2(2) = 44.037, p < .001$

Vitaliteitslessen hebben gevolgd vaker het (een beetje) eens te zijn met deze stelling. Kinderen uit de controlegroep zeggen juist iets vaker dat ze het (een beetje) oneens zijn met deze stelling.²⁹

Op het gebied van voeding zien we verschillen tussen het eetpatroon van de kinderen en (hun perceptie van) het gedrag en de opvattingen van hun ouders. Kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gevolgd zeggen vaker dat ze (g)een dag per week chips eten³⁰ en minder vaak dat ze elke dag vruchtensap drinken dan de kinderen die de themalessen niet hebben gevolgd.³¹ Daarentegen zeggen kinderen die de themalessen niet hebben gevolgd vaker dat hun vader of moeder hen aanmoedigt om elke dag fruit te eten.³² Daarnaast zeggen kinderen uit de controlegroep ook vaker dat hun ouders/verzorgers het (heel) slecht vinden als ze frisdrank of limonade drinken.³³

Tot slot zien we enkele verschillen in de ervaren gezondheid van de groepen. In de vragenlijst hebben we de kinderen tien stellingen voorgelegd die ze op een vijfpuntsschaal konden beantwoorden: van helemaal niet (1) tot helemaal (5). Kinderen die de themalessen vitaliteit hebben gevolgd hebben vaker dan de controlegroep geantwoord dat zij de afgelopen week hun vrije tijd naar eigen keuze hebben ingevuld.³⁴ Daarnaast hebben de kinderen uit de controlegroep vaker 'gemiddeld' geantwoord op de vragen of zij de afgelopen week eerlijk behandeld zijn door hun ouders³⁵ en plezier hebben gehad met hun vrienden.³⁶

Verandering tussen voor- en nameting van meting 2

Om eventuele verschillen te meten tussen de voormeting (in het najaar van 2017, voorafgaand aan de Vitaliteitslessen) en nameting (in het voorjaar van 2018, na afloop van de Vitaliteitslessen), hebben we een match gemaakt tussen de vragenlijsten die de kinderen op beide momenten hebben ingevuld. Dit is gelukt bij 76 kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gevolgd (de interventiegroep) en bij 26 kinderen uit de controlegroep.³⁷ Beide groepen zijn niet erg groot. Daar komt bij dat sommige vragen konden worden overgeslagen als ze niet van toepassing waren voor een jongere, waardoor de groepen bij sommige vragen nog kleiner van omvang zijn. Dit is belangrijke achtergrondinformatie voor het interpreteren van de gevonden verschillen; die zijn hierdoor minder robuust.

Als we de twee groepen met elkaar vergelijken, zijn twee verschillen te zien tussen de verandering die de kinderen uit de interventiegroep hebben doorgemaakt en de verandering die de kinderen uit de controlegroep hebben doorgemaakt. Deze veranderingen wijzen niet alleen in de richting van een verbetering voor de kinderen die hebben deelgenomen aan de Vitaliteitslessen, maar ook een keer in de richting van een verbetering van de controlegroep.

Het eerste verschil dat we hebben gevonden, heeft betrekking op het aantal uur per dag dat de kinderen in hun vrije tijd buiten spelen. Figuur 3.3 laat zien dat zowel de experimentele groep als de controlegroep na afloop van de Vitaliteitslessen meer uur per dag buitenspelen. De stijging tussen de twee meetmomenten is in de controlegroep³⁸ echter significant (noemenswaardig) groter dan in de groep die heeft deelgenomen aan de Vitaliteitslessen.³⁹ Deze bevinding kwam in de eerste ronde van het onderzoek (meting 1) ook al naar voren.

²⁹ $\chi^2(2) = 6.663, p = .036$

³⁰ $\chi^2(2) = 12.308, p = .002$

³¹ $\chi^2(2) = 6.949, p = .031$

³² $\chi^2(2) = 10.948, p = .004$

³³ $\chi^2(2) = 8.205, p = .017$

³⁴ $\chi^2(2) = 10.340, p = .006$

³⁵ $\chi^2(2) = 9.594, p = .008$

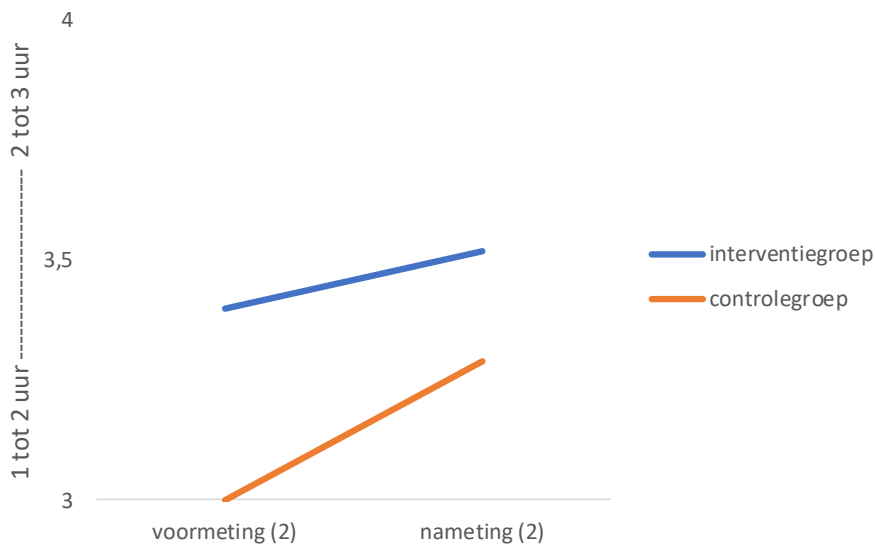
³⁶ $\chi^2(2) = 6.918, p = .031$

³⁷ We konden niet alle ingevulde vragenlijsten van de voor- en nameting van meting 2 met elkaar matchen, omdat sommige kinderen in de tussentijd erbij zijn gekomen of weg zijn gegaan. Daarnaast hebben niet alle kinderen hun onderzoeksnaam serieus of correct ingevuld, waardoor er geen match kon worden gemaakt.

³⁸ Mverschil = .533, SD = 1.81

³⁹ Mverschil = .020, SD = 1.21

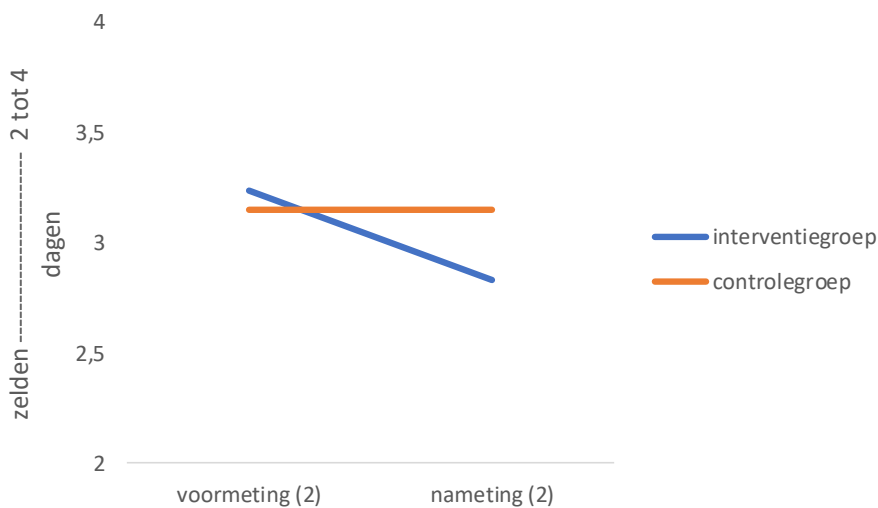
Figuur 3.3 Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week



Noot: het verschil tussen de groepen is significant ($p < .05$). De vraag is echter door een beperkt aantal kinderen ingevuld (controlegroep: $N=15$; experimentele groep: $N=51$).

Het tweede verschil dat we hebben gevonden heeft betrekking op het aantal dagen per week dat de kinderen cola of andere zoete frisdrank die suiker bevat drinken. Zoals figuur 3.4 laat zien, zeggen kinderen die de themalessen vitaliteit hebben gevolgd na afloop van deze activiteiten minder vaak cola of andere zoete frisdrank te drinken⁴⁰, terwijl de kinderen uit de controlegroep dit op beide meetmomenten even vaak doen.⁴¹

Figuur 3.4 Hoeveel dagen per week drink jij gewoonlijk cola of andere zoete frisdrank die suiker bevat?



Noot: het verschil tussen de groepen is significant ($p < .05$)

⁴⁰ Mverschil = $-.408$, $SD = 2.21$

⁴¹ Mverschil = $.000$, $SD = 1.70$

3.6 Conclusie

Om eventuele verschillen te meten tussen de allereerste voormeting (in het najaar van 2016) en de laatste nameting (in het voorjaar van 2018, na afloop van de Vitaliteitslessen), hebben we aan de hand van de onderzoeksnamen de kinderen geïdentificeerd die op beide momenten de vragenlijst hebben ingevuld. Dit is gelukt bij 43 kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gevolgd en bij 4 kinderen die tot de controlegroep behoren. Deze aantallen zijn helaas te klein om analyses op te kunnen uitvoeren.

Voor het interpreteren van de verschillen die we met de andere analyses hebben gevonden, is het goed om te beseffen dat we niet met zekerheid kunnen zeggen dat deze verschillen (alleen) het gevolg zijn van het project Fit@WeekendAcademie. Een deel van de gevonden verschillen heeft bijvoorbeeld betrekking op de vrijetijdsbesteding van de kinderen. Naast het feit dat het voor (jonge) kinderen lastig is om hun tijdsbesteding in te schatten, kan hun keuze voor computeren, tv kijken of buitenspelen door verschillende factoren worden beïnvloed. De bevinding dat beide groepen ten tijde van de nameting meer buitenspelen kan bijvoorbeeld met het seizoen te maken hebben: de voormeting vond plaats in (het eind van) de herfst en de nameting in het voorjaar. In dit opzicht is het wel opvallend dat in beide rondes de controlegroep noemenswaardig meer is gaan buitenspelen dan de interventiegroep. Dat gezegd hebbende, zien we ook enkele verschillen tussen de interventiegroep en de controlegroep die in lijn liggen met de centrale focus van Fit@WeekendAcademie: aandacht voor gezonde voeding en bewegen. Na de eerste ronde Vitaliteitslessen vonden we onder kinderen uit de interventiegroep een positievere attitude ten opzichte van fruit eten en praten zij vaker over bewegen/sporten met hun ouders. Na afloop van de tweede ronde Vitaliteitslessen vonden we onder kinderen uit de interventiegroep een positievere attitude ten opzichte van bewegen/sporten en zeggen ze iets minder vaak ongezond eten en drinken te nuttigen. Een kanttekening die we hierbij willen plaatsen, is dat kinderen uit de interventiegroep op beide voormetingen vaker zeiden dat hun school aan Jump-in meedoet dan kinderen uit de controlegroep. Net als Fit@WeekendAcademie heeft Jump-in tot doel om gezond eten en drinken en voldoende bewegen te stimuleren bij (basisschool)kinderen. Het zou mooi zijn als activiteiten op school en buiten school elkaar kunnen versterken. Tot slot willen we erop wijzen dat het aantal verschillen dat we tussen de groepen hebben gevonden beperkt is.



REGIOPLAN
BELEIDSONDERZOEK

Belangrijke lessen van het onderzoek

4

4 Belangrijke lessen van het onderzoek

4.1 Inleiding

Gedurende het schooljaar 2017/2018 heeft Regioplan het tweede jaar van het project Fit@Weekend-Academie gevolgd met onderzoek. We hebben onder kinderen twee keer een vragenlijst afgenomen over bewegen, voeding en ervaren gezondheid. Verder hebben we groepsgesprekken gevoerd met kinderen over hun ervaringen met de Vitaliteitslessen en hebben we (stagiair-)coördinatoren, begeleiders en ouders gesproken over ervaringen met en opbrengsten van het project.

In dit laatste hoofdstuk blikken we terug op de belangrijke veranderingen die dit jaar zijn doorgevoerd ten opzichte van het eerste ontwikkeljaar van het project. Ook bespreken we enkele aandachtspunten om het project Fit@WeekendAcademie ook in de toekomst effectief en professioneel vorm te geven.

4.2 Belangrijke veranderingen ten opzichte van het eerste ontwikkeljaar

Vorig schooljaar (2016/2017) konden begeleiders de Vitaliteitslessen zelf inrichten, waardoor er grote verschillen bestonden tussen vestigingen. Dit jaar is besloten om meer gebruik te maken van een vast programma en om meer samenhang tussen de verschillende vestigingen te creëren. Coördinatoren vinden dat de activiteiten dit jaar meer structuur hadden dan vorig jaar, onder andere door het inzetten van de praatplaten. Hierdoor hebben begeleiders meer houvast en is de kwaliteit van de activiteiten op alle vestigingen gelijk. Als kanttekening wordt geplaatst dat zowel coördinatoren als begeleiders door de standaardisatie van de activiteiten minder hun eigen inbreng en creativiteit kwijt kunnen. Enige speelruimte blijft dus belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld door coördinatoren en begeleiders de mogelijkheid te geven een eigen selectie te maken van de activiteiten die zijn vastgesteld door het hoofdkantoor, of door hun de mogelijkheid te geven de vastgestelde les naar eigen inbreng aan te vullen (bijvoorbeeld de laatste 15 minuten van de les zelf inrichten).

Ten tweede zeiden begeleiders vorig jaar behoefte te hebben aan meer training en begeleiding. Dit jaar hebben de meeste vestigingen voorafgaand aan het thema een kick-off voor de begeleiders georganiseerd. Tijdens deze kick-off is besproken hoe het thema er globaal uit zou zien en zijn verwachtingen over het thema besproken. Daarnaast hebben begeleiders eigen doelen opgesteld. Het idee van de kick-off was dat begeleiders bewuster met het thema bezig zouden zijn en dat zij zich meer betrokken voelen bij het thema. Bijna alle begeleiders die wij gesproken hebben, voelden zich door deze kick-off voldoende voorbereid op het thema.

4.3 Belangrijke lessen voor de toekomst

Op basis van de veranderingen die het afgelopen jaar zijn doorgevoerd in het project, kunnen we stellen dat er al veel goede ontwikkelingen hebben plaatsgevonden. Ook zien we dat kinderen de Vitaliteitslessen, net als in de eerste ontwikkelronde, overwegend positief beoordelen. Het gemiddelde cijfer dat zij het themablok geven is een 8. Ruim 9 op de 10 kinderen zeggen de activiteiten een beetje/heel leuk te vinden en ruim 8 op de 10 kinderen zeggen een beetje/veel van de activiteiten geleerd te hebben.

Volgens de coördinatoren en begeleiders hebben de activiteiten vooral opbrengsten wat betreft kennis en bewustwording over gezond eten, drinken en bewegen. Dit zien we enigszins terug in de uitkomsten van de effectmeting, waarin we een (klein) aantal verschillen vonden tussen de kinderen die de Vitaliteitslessen hebben gevolgd en de kinderen uit de controlegroep. Na de eerste ontwikkelronde vonden we onder kinderen uit de interventiegroep een positievere attitude ten opzichte van fruit eten en praten zij vaker over bewegen/sporten met hun ouders. Na afloop van de tweede ronde Vitaliteitslessen vonden we onder kinderen uit de interventiegroep een positievere attitude ten opzichte van bewegen/sporten en zeggen ze iets minder vaak ongezond eten en drinken te nuttigen. Deze verschillen moeten echter wel met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd, omdat we niet met zekerheid kunnen zeggen dat deze verschillen (alleen) het gevolg zijn van het project Fit@WeekendAcademie. Kinderen die aan het

project hebben deelgenomen zeggen bijvoorbeeld vaker dan de controlegroep dat hun school aan Jump-in meedoet, waarin ook aandacht is voor gezonde voeding en voldoende beweging.

Naast deze positieve uitkomsten, is er uit het onderzoek een aantal lessen te trekken om het project Fit@WeekendAcademie ook in de toekomst zo goed mogelijk in te richten. Deze lessen zetten we hieronder op een rij:

- Het is belangrijk dat vestigingen ruimte krijgen om de hoofddoelen van het hoofdkantoor **aan te passen aan de eigen vestiging**. De opgestelde doelen van het hoofdkantoor vormen het uitgangspunt en kunnen vervolgens worden doorvertaald naar operationele doelen voor de specifieke vestigingen. Essentieel bij het opstellen van deze doelen is het aansluiten bij de leefwereld van de kinderen. Door het opstellen van concrete doelen kan het thema achteraf ook beter geëvalueerd worden. Wanneer deze doelen met het hele team worden opgesteld, zal dit een positieve invloed hebben op het draagvlak en de motivatie van het team.
- Een belangrijke voorwaarde voor het slagen van het thema is namelijk het **creëren van draagvlak en enthousiasme onder de begeleiders**. Wanneer zij voldoende enthousiast zijn, dragen zij dit ook over op de kinderen. Het is dus belangrijk om te blijven werken aan betrokkenheid en enthousiasme bij begeleiders. Het gezamenlijk concretiseren van de hoofddoelen vormt, net als het organiseren van een kick-off voorafgaand aan het thema, een belangrijke stap.
- Uit het onderzoek komt daarnaast een aantal aandachtspunten naar voren om de **motivatie en de betrokkenheid van kinderen** te verhogen:
 - Uit de groepsgesprekken met kinderen van zowel vorig jaar als dit jaar komt naar voren dat kinderen actieve lessen het beste waarderen. Om de motivatie van kinderen te verhogen zou er gebruikgemaakt kunnen worden van actievere werkvormen. Dit heeft niet alleen betrekking op meer sporten, maar ook op het toevoegen van actieve onderdelen aan theoretische lessen (zoals het organiseren van een quiz).
 - Daarnaast vinden zowel begeleiders als kinderen dat de activiteiten soms wat eentonig zijn. Dit heeft volgens hen aan onder andere te maken met het gebruik van de vele praatplaten. Meer variatie bij de invulling van de activiteiten zou bevorderend kunnen werken voor de motivatie van kinderen. Ook is de duur van het thema (acht weken) volgens kinderen en begeleiders te lang. Het is belangrijk voor de Weekend Academie om in de gaten te houden hoe de lengte van het thema ervaren wordt. Zodra de activiteiten echter als minder eentonig worden beleefd, zal ook de lengte van het thema positiever beoordeeld worden.
 - In de gesprekken komt regelmatig de vraag naar voren in hoeverre de kinderen iets kunnen met de informatie die zij tijdens de activiteiten krijgen. Om ervoor te zorgen dat kinderen de informatie beter in hun dagelijkse leven kunnen toepassen, zouden er meer praktische tips gegeven kunnen worden. Ook het opstellen van persoonlijke doelen samen met de kinderen kan hieraan bijdragen.
 - Veel informatie uit de Vitaliteitslessen is (deels) ook al behandeld op school; dit leidt regelmatig tot sleur en eentonigheid volgens de kinderen. Dit kan onder andere komen doordat de school waarop de jongere zit deelneemt aan het programma Jump-in van gemeente Amsterdam. Om ervoor te zorgen dat de activiteiten beter aansluiten bij het kennisniveau van de kinderen, zou het kunnen helpen om voorafgaand aan het thema bij kinderen te toetsen wat ze al wel en niet weten. Wanneer kinderen meer betrokken worden bij de opzet, voelen zij zich gehoord en meer betrokken bij het thema.
- Tot slot is uit ons onderzoek gebleken dat het moeilijk is om ouders te werven voor interviews. Dit kan een teken zijn dat het onderwerp vitaliteit lastig is aan te kaarten bij ouders, vermoedelijk omdat het onderwerp de persoonlijke sfeer raakt. Het blijft belangrijk voor de Weekend Academie om ouders bij het onderwerp te betrekken. Ook ouders zouden het leuk vinden om meer betrokken te zijn bij activiteiten van de Weekend Academie, bijvoorbeeld bij een gezamenlijke kookles.



REGIOPLAN
BELEIDSONDERZOEK

Bijlagen

B

Bijlage 1 Opzet van het onderzoek

Het voorliggende evaluatieonderzoek bestond uit twee onderdelen: een **effectmeting** en een **procesevaluatie**. Hieronder lichten we per onderdeel de onderzoeksaanpak toe.

Effectmeting

Voor de effectmeting hebben we een vragenlijst afgenomen onder twee groepen kinderen van de Weekend Academie: kinderen van negen vestigingen die vanaf schooljaar 2016/2017 met het thema vitaliteit zijn gestart (de interventiegroep) en kinderen van vier vestigingen die pas vanaf schooljaar 2018/2019 met dit thema starten (de controlegroep). De vragenlijst bestaat uit drie onderdelen: bewegen, eten en ervaren gezondheid. Samen met de ontwikkelgroep is besloten om zo veel mogelijk aan te sluiten bij bestaande instrumenten. Voor de vragen over bewegen hebben we gebruikgemaakt van de 'Standaardvraagstelling bewegen 8-12-jarigen' (Lokale en Nationale monitor Jeugdgezondheid, 2013). De vragen over ervaren gezondheid zijn afkomstig uit de Kidscreen-10 Index (The KIDSCREEN Group, 2004). De vragen over eten zijn deels gebaseerd op de Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) en deels zelf opgesteld.

De vragenlijst is in totaal vier keer afgenomen:

1. in het najaar van 2016 vond de voormeting (nulmeting) van de eerste ontwikkelronde plaats;
2. in het voorjaar van 2017 vond, na afloop van het eerste themablok Vitaliteit, de nameting van de eerste ontwikkelronde plaats;
3. in het najaar van 2017 vond de voormeting (nulmeting) van de tweede ontwikkelronde plaats;
4. in het voorjaar van 2018 vond, na afloop van het tweede themablok Vitaliteit, de nameting van de tweede ontwikkelronde plaats.

Tijdens de twee nametingen hebben we de kinderen uit de interventiegroep een extra set vragen voorgelegd, om de themalessen vitaliteit te beoordelen.

Procesevaluatie

De procesevaluatie bestond uit twee rondes:

1. in het voorjaar van 2017, na afloop van het eerste themablok vitaliteit;
2. in het voorjaar van 2018, na afloop van het tweede themablok vitaliteit.

In beide rondes hebben we vier vestigingen van de Weekend Academie bezocht, om met verschillende betrokkenen in gesprek te gaan over hun ervaringen met het themablok Vitaliteit. Per vestiging hielden we:

- Face-to-face-interviews met een (stagiair-)coördinator en twee begeleiders: deze interviews gingen over hoe de betreffende vestiging heeft gegeven aan het thema Vitaliteit, de training/begeleiding van begeleiders en coaches, benodigde vaardigheden/competenties van begeleiders en coaches, ervaringen met het project en de opbrengst voor kinderen en ouders.
- Een groeps gesprek met vijf kinderen: voorafgaand aan deze groeps gesprekken hebben we elke Vitaliteitsles die de betreffende vestiging heeft behandeld samengevat op een A4 met plaatjes. Vervolgens hebben we in de gesprekken de kinderen gevraagd de activiteiten te beoordelen, door cijfers op de A4'tjes te leggen. Aan de hand van de uitgedeelde cijfers gingen we het gesprek met de kinderen aan: waarom staat deze les bij jou op nummer 1 (of 2)? Wat maakt deze les zo leuk? En wat maakt dat deze les bij jou op de laatste plaats is geëindigd?

Na het beoordelen van de activiteiten hebben we met de kinderen nog een aantal andere onderwerpen behandeld, zoals de kenmerken van een goede/minder goede begeleider, de opbrengst van de Vitaliteitslessen en hun beeld van een ideale les binnen dit thema.

Tot slot hebben we voor de procesevaluatie ook enkele ouders geïnterviewd. In beide rondes hebben we via coördinatoren en coaches geprobeerd om ouders te betrekken. Helaas is het beide keren niet gelukt om het beoogde aantal ouders (20) te spreken. In de eerste ronde hebben we twee ouders geïnterviewd die gezinscoaching ontvingen. In de tweede ronde is het, ondanks herhaalde pogingen, niet gelukt om ouders met gezinscoaching te interviewen. Wel hebben we aansluitend op oudergesprekken van de Weekend Academie negen ouders kunnen interviewen waarvan een kind heeft deelgenomen aan het themablok Vitaliteit. Deze gesprekken gingen over de Vitaliteitslessen (of hun kind daar thuis over heeft verteld) en over hun opvattingen en opvoeding op het gebied van gezond eten en bewegen.

Bijlage 2 Uitkomsten effectmeting

In deze bijlage presenteren we tabellen van de vragen waarop we significante (noemenswaardige) verschillen hebben gevonden tussen kinderen uit de interventiegroep en kinderen uit de controlegroep. We maken daarbij onderscheid tussen meting 1 (schooljaar 2016/2017) en meting 2 (schooljaar 2017/2018). Per meting presenteren we achtereenvolgens de verschillen op de voormeting, de verschillen op de nameting en de verschillen in verandering tussen de voor- en nameting.

Significante verschillen op de voormeting van meting 1

Tabel B2.1 Doet jouw school mee aan Jump-in?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Ja	2	4%	108	41%	110	35%
Nee	12	25%	51	20%	63	20%
Weet ik niet	35	71%	103	39%	138	44%
Totaal	49	100%	262	100%	311	100%

$\chi^2(2) = 26.208, p < .001$

Tabel B2.2 Hoeveel dagen per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen, enz.? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/1 dag per week	15	31%	36	14%	51	17%
2/3 dagen per week	33	67%	203	78%	236	76%
4/5 dagen per week	1	2%	22	8%	23	7%
Totaal	49	100%	261	100%	310	100%

$\chi^2(2) = 9.953, p = .007$

Tabel B2.3 Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Korter dan een half uur per dag	2	5%	27	13%	29	11%
Een half uur tot 1 uur per dag	2	5%	45	21%	47	18%
1 tot 2 uur per dag	11	28%	54	25%	65	26%
2 tot 3 uur per dag	14	35%	37	17%	51	20%
3 uur per dag of meer	11	28%	52	24%	63	25%
Totaal	40	100%	215	100%	255	100%

$\chi^2(4) = 11.900, p = .018$

Tabel B2.4 Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer? Bijvoorbeeld internet, tablet, Nintendo, spel-computer (niet voor school)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Korter dan een half uur per dag	2	4%	50	20%	52	18%
Een half uur tot 1 uur per dag	10	21%	74	30%	84	29%
1 tot 2 uur per dag	18	38%	57	23%	75	26%
2 tot 3 uur per dag	7	15%	26	11%	33	11%
3 uur per dag of meer	10	21%	38	16%	48	16%
Totaal	47	100%	245	100%	292	100%

$\chi^2(4) = 11.777, p = .019$

Tabel B2.5 Hoeveel dagen per week drink jij gewoonlijk energydrankjes?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/zelden/1 dag per week	37	76%	230	89%	267	87%
2-6 dagen per week	9	18%	25	10%	34	11%
Elke dag 1 of meerdere keren	3	6%	4	2%	7	2%
Totaal	49	100%	259	100%	308	100%

$\chi^2(2) = 7.475, p = .024$

Significante verschillen op de nameting van meting 1

Tabel B2.6 Doet jouw school mee aan Jump-in?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Ja	2	5%	81	49%	83	41%
Nee	11	29%	29	18%	40	20%
Weet ik niet	25	66%	55	33%	80	39%
Totaal	38	100%	165	100%	203	100%

$\chi^2(2) = 24.794, p < .001$

Tabel B2.7 Hoe lang per dag kijk je meestal tv/dvd/Netflix? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Korter dan een half uur per dag	1	3%	24	15%	25	13%
Een half uur tot 1 uur per dag	3	8%	35	22%	38	19%
1 tot 2 uur per dag	13	36%	52	32%	65	33%
2 tot 3 uur per dag	7	19%	24	15%	31	16%
3 uur per dag of meer	12	33%	27	17%	39	20%
Totaal	36	100%	162	100%	198	100%

$\chi^2(4) = 10.785, p = .029$

Tabel B2.8 Hoeveel dagen per week zit je achter de computer? Bijvoorbeeld internet, tablet, Nintendo, spel-computer (niet voor school)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/1 dag per week	3	8%	26	16%	29	14%
2/3 dagen per week	5	13%	53	32%	58	29%
4/5 dagen per week	6	16%	22	13%	28	14%
6/7 dagen per week	24	63%	64	39%	88	43%
Totaal	38	100%	165	100%	203	100%

$\chi^2(3) = 9.591, p = .022$

Tabel B2.9 Hoe lang per dag zit je meestal achter de computer? Bijvoorbeeld internet, tablet, Nintendo, spel-computer (niet voor school)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Korter dan een half uur per dag	2	5%	29	19%	31	16%
Een half uur tot 1 uur per dag	6	16%	43	28%	49	25%
1 tot 2 uur per dag	7	18%	37	24%	44	23%
2 tot 3 uur per dag	10	26%	15	10%	25	13%
3 uur per dag of meer	13	34%	31	20%	44	23%
Totaal	38	100%	155	100%	193	100%

$\chi^2(4) = 14.776, p = .005$

Tabel B2.10 In hoeverre ben je het eens met de volgende stelling: Ik eet graag elke dag fruit.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Beetje/helemaal mee eens	30	79%	151	92%	181	90%
Niet mee eens, niet mee oneens	6	16%	6	4%	12	6%
Beetje/helemaal mee oneens	2	5%	7	4%	9	5%
Totaal	38	100%	164	100%	202	100%

$\chi^2(2) = 8.304, p = .016$

Significante verschillen in verandering tussen de voor- en nameting van meting 1

Tabel B2.11 Praat je wel eens over bewegen/sporten met je vader of moeder?

	Controlegroep		Interventiegroep	
	Voormeting	Nameting	Voormeting	Nameting
Heel vaak	4 (15%)	8 (29%)	23 (22%)	32 (31%)
Vaak	10 (36%)	6 (21%)	32 (31%)	26 (25%)
Soms	8 (29%)	7 (25%)	33 (32%)	29 (28%)
Heel af en toe	5 (18%)	3 (11%)	12 (12%)	12 (12%)
Nooit	1 (4%)	4 (14%)	4 (4%)	5 (5%)
Totaal	28 (100%)	28 (100%)	104 (100%)	104 (100%)

Mverschil controlegroep = .000, SD = 1.54; Mverschil interventiegroep = .096, SD = 1.07

T-toets op verschillscores is significant: $t(130) = .383, p = .006$

Tabel B2.12 Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep	
	Voormeting	Nameting	Voormeting	Nameting
Korter dan een half uur per dag	0 (0%)	1 (4%)	7 (9%)	8 (10%)
Een half uur tot een uur per dag	1 (4%)	0 (0%)	19 (24%)	11 (14%)
1 tot 2 uur per dag	8 (32%)	8 (32%)	22 (27%)	20 (25%)
2 tot 3 uur per dag	9 (36%)	7 (28%)	13 (16%)	22 (27%)
3 uur per dag of meer	7 (28%)	9 (36%)	20 (25%)	20 (25%)
Totaal	25 (100%)	25 (100%)	81 (100%)	81 (100%)

Mverschil controlegroep = .040, SD = 0.84; Mverschil interventiegroep = .185, SD = 1.14

T-toets op verschillscores is significant: $t(104) = -.588, p = .037$

Significante verschillen op de voormeting van meting 2

Tabel B2.13 Doet jouw school mee aan Jump-in?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Ja	4	8%	51	30%	55	25%
Nee	22	46%	51	30%	73	34%
Weet ik niet	22	46%	68	40%	90	41%
Totaal	48	100%	170	100%	218	100%

$\chi^2(2) = 10.076, p < .001$

Tabel B2.14 In hoeverre ben je het eens met de volgende stelling: Ik eet graag elke dag fruit.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Beetje/helemaal mee eens	37	77%	150	89%	187	86%
Niet mee eens, niet mee oneens	7	15%	8	5%	15	7%
Beetje/helemaal mee oneens	4	8%	11	7%	15	7%
Totaal	48	100%	169	100%	217	100%

$\chi^2(2) = 6.018, p = .049$

Tabel B2.15 Hoeveel dagen per week ga jij lopend of zelf fietsend naar school? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/1 dag per week	15	31%	21	13%	36	17%
2/3 dagen per week	4	8%	17	10%	21	10%
4/5 dagen per week	29	60%	128	77%	157	73%
Totaal	48	100%	166	100%	214	100%

$\chi^2(2) = 9.209, p = .010$

Tabel B2.16 Hoeveel dagen per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen, enz.? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/1 dag per week	23	48%	39	23%	62	28%
2/3 dagen per week	22	46%	114	67%	136	62%
4/5 dagen per week	3	6%	17	10%	20	9%
Totaal	48	100%	170	100%	218	100%

$\chi^2(2) = 11.487, p = .003$

Tabel B2.17 Hoeveel dagen per week speel je buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/1 dag per week	18	38%	28	18%	46	23%
2/3 dagen per week	12	26%	54	34%	66	32%
4/5 dagen per week	7	15%	34	22%	41	20%
6/7 dagen per week	10	21%	41	26%	51	25%
Totaal	47	100%	157	100%	204	100%

$\chi^2(3) = 8.757, p = .033$

Tabel B2.18 Denk aan de afgelopen week - Heb je goed kunnen opletten?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Helemaal/bijna niet	2	4%	6	4%	8	4%
Gemiddeld	10	21%	13	8%	23	11%
Nogal/helemaal	36	75%	150	89%	186	86%
Totaal	48	100%	169	100%	217	100%

$\chi^2(2) = 6.955, p = .031$

Significante verschillen op de nameting van meting 2

Tabel B2.19 Doet jouw school mee aan Jump-in?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Ja	4	9%	87	42%	91	36%
Nee	22	47%	40	20%	62	25%
Weet ik niet	21	45%	78	38%	99	39%
Totaal	47	100%	205	100%	252	100%

$\chi^2(2) = 24.195, p < .001$

Tabel B2.20 In hoeverre ben je het eens met de volgende stelling: Ik vind het leuk om aan lichaamsbeweging/sport te doen.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Beetje/helemaal mee eens	38	81%	189	92%	227	90%
Niet mee eens, niet mee oneens	4	9%	10	5%	14	6%
Beetje/helemaal mee oneens	5	11%	6	3%	11	4%
Totaal	47	100%	205	100%	252	100%

$\chi^2(2) = 6.663, p = .036$

Tabel B2.21 Hoeveel dagen per week heb jij sport op school, zoals schoolgym, schoolzwemmen, enz.? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/1 dag per week	24	51%	21	10%	45	18%
2/3 dagen per week	18	38%	158	77%	176	70%
4/5 dagen per week	5	11%	26	13%	31	12%
Totaal	47	100%	205	100%	252	100%

$\chi^2(2) = 44.037, p < .001$

Tabel B2.22 Hoeveel dagen per week eet jij gewoonlijk chips?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/zelden/1 dag per week	21	45%	142	70%	163	66%
2-6 dagen per week	23	49%	48	24%	71	29%
Elke dag 1 of meerdere keren	3	6%	12	6%	15	6%
Totaal	47	100%	202	100%	249%	100%

$\chi^2(2) = 12.308, p = .002$

Tabel B2.23 Hoeveel dagen per week drink jij gewoonlijk vruchtensap (in een verpakking of versgeperst, bijv. appelsap, sinaasappelsap, dubbeldrank, multivit, enz.)?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Nooit/zelden/1 dag per week	15	32%	92	46%	107	43%
2-6 dagen per week	16	34%	75	37%	91	37%
Elke dag 1 of meerdere keren	16	34%	35	17%	51	21%
Totaal	47	100%	202	100%	249	100%

$\chi^2(2) = 6.949, p = .031$

Tabel B2.24 In hoeverre ben je het eens met de volgende stelling: Ik eet graag elke dag fruit.

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Beetje/helemaal mee eens	33	70%	177	88%	210	84%
Niet mee eens, niet mee oneens	11	23%	11	5%	22	9%
Beetje/helemaal mee oneens	3	6%	14	7%	17	7%
Totaal	47	100%	202	100%	249	100%

$\chi^2(2) = 15.305, p < .001$

Tabel B2.25 In hoeverre ben je het eens met de volgende stelling: Mijn vader of moeder moedigt me aan om elke dag fruit te eten

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Beetje/helemaal mee eens	39	83%	137	68%	176	71%
Niet mee eens, niet mee oneens	7	15%	19	9%	26	10%
Beetje/helemaal mee oneens	1	2%	46	23%	47	19%
Totaal	47	100%	202	100%	249	100%

$\chi^2(2) = 10.948, p = .004$

Tabel B2.26 Als ik frisdrank of limonade drink, dan vinden mijn ouders/verzorgers dit...

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
(Heel) goed	3	6%	30	15%	33	13%
Niet goed en niet slecht	21	45%	115	57%	136	55%
(Heel) slecht	23	49%	57	28%	80	32%
Totaal	47	100%	202	100%	249	100%

$\chi^2(2) = 8.205, p = .017$

Tabel B2.27 Denk aan de afgelopen week - Heb je in je vrije tijd de dingen kunnen doen die je wilt doen?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Helemaal/bijna niet	3	6%	23	11%	26	10%
Gemiddeld	15	32%	26	13%	41	17%
Nogal/helemaal	29	62%	153	76%	182	73%
Totaal	47	100%	202	100%	249	100%

$\chi^2(2) = 10.340, p = .006$

Tabel B2.28 Denk aan de afgelopen week - Hebben je ouders je eerlijk behandeld?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Helemaal/bijna niet	0	0%	8	4%	8	3%
Gemiddeld	6	13	6	3%	12	5%
Nogal/helemaal	41	87%	188	93%	229	92%
Totaal	47	100%	202	100%	249	100%

$\chi^2(2) = 9.594, p = .008$

Tabel B2.29 Denk aan de afgelopen week - Heb je plezier gehad met je vrienden?

	Controlegroep		Interventiegroep		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Helemaal/bijna niet	1	2%	13	6%	14	6%
Gemiddeld	7	15%	10	5%	17	7%
Nogal/helemaal	39	83%	179	89%	218	88%
Totaal	47	100%	202	100%	249	100%

$\chi^2(2) = 6.918, p = .031$

Significante verschillen in verandering tussen de voor- en nameting van meting 2

Tabel B2.30 Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

	Controlegroep		Interventiegroep	
	Voormeting	Nameting	Voormeting	Nameting
Korter dan een half uur per dag	3 (20%)	1 (7%)	5 (10%)	7 (14%)
Een half uur tot 1 uur per dag	3 (20%)	2 (13%)	7 (14%)	5 (10%)
1 tot 2 uur per dag	4 (27%)	3 (20%)	17 (33%)	11 (22%)
2 tot 3 uur per dag	2 (13%)	7 (47%)	5 (10%)	14 (28%)
3 uur per dag of meer	3 (20%)	2 (13%)	17 (33%)	14 (28%)
Totaal	15 (100%)	15 (100%)	51 (100%)	51 (100%)

Mverschil controlegroep = .533, SD = 1.81 ; Mverschil interventiegroep = .020, SD = 1.21

T-toets op verschillscores is significant: $t(64) = 1.284, p = .004$

Tabel B2.31 Hoeveel dagen per week drink jij gewoonlijk cola of andere zoete frisdrank die suiker bevat?

	Controlegroep		Interventiegroep	
	Voormeting	Nameting	Voormeting	Nameting
Nooit	4 (15%)	3 (12%)	14 (18%)	11 (15%)
Zelden	8 (31%)	9 (35%)	14 (18%)	33 (43%)
1 dag per week	6 (23%)	5 (19%)	16 (21%)	7 (9%)
2-4 dagen per week	3 (12%)	4 (15%)	13 (17%)	16 (21%)
5-6 dagen per week	1 (4%)	2 (8%)	13 (17%)	2 (3%)
1 keer per dag en dit elke dag	1 (4%)	1 (4%)	3 (4%)	6 (8%)
Elke dag meer dan 1 keer	3 (12%)	2 (8%)	3 (4%)	1 (1%)
Totaal	26 (100%)	26 (100%)	76 (100%)	76 (100%)

Mverschil controlegroep = .000, SD = 1.70; Mverschil interventiegroep = -.408, SD = 2.21

T-toets op verschillscores is significant: $t(100) = .976, p = .039$



REGIOPLAN
BELEIDSONDERZOEK

Regioplan
Jollemanhof 18
1019 GW Amsterdam
T +31(0)20 531 53 15
www.regioplan.nl