

Kwantitatief onderzoek naar ontbijtlesmethoden onder 267 basisschoolleerlingen uit groep 5 en 6 in Rotterdam, Tilburg en Arnhem, uitgevoerd in een consortium van Wageningen University & Research, Nederlands Bakkerij Centrum, Unilever en LekkerFit! van april tot juni 2016 onder de noemer 'Hoe ontbijt jij?'.

Kinderen ontbijten graag en beslissen mee over hun ontbijt

Kinderen ontbijten graag en vinden het lekker. Ongeveer 90% van de kinderen had ontbeten op de eerste onderzoeksdag: een vergelijkbaar percentage met eerdere en grotere onderzoeken. Van hen geeft 69% aan elke dag te ontbijten. Meer dan de helft van de kinderen mag thuis meebeslissen over wat er bij het ontbijt gegeten wordt. Bijna tweederde (64%) ontbijt soms, vaak of altijd met de tv, computer, telefoon of tablet aan.

Doel van het onderzoek

Het vooronderzoek in 2015 liet zien dat vooral de kwaliteit van het ontbijt van kinderen en hun kennis daarover voor verbetering vatbaar is¹. De hoofdvraag van het onderzoek in 2016 was dan ook: hoe kunnen we kinderen helpen om de kwaliteit van hun ontbijt te verbeteren?

Verschillende lesmethodes vergeleken

In de klas zijn verschillende lesmethoden getest waarbij in drie lessen geleerd werd wat een gezond ontbijt is, wat de voordelen van ontbijten zijn en waarom sommige producten wel of juist niet geschikt zijn voor elke dag. Om het concreet te maken is bij de lessen gebruik gemaakt van een ontbijtbox met meer dan 60 merkloze ontbijtproducten. Door middel van huiswerkopdrachten zijn ouders bij het project betrokken.

1. Traditioneel klassikale les

Met behulp van klassikale presentaties gaven leerkrachten uitleg over ontbijten, waarna de kinderen opdrachten maakten in de les.

2. Filmpjes met rolmodellen

De klassikale lessen werden ingeleid met filmpjes waarin Klaas van Kruistum, Juvat Westendorp en Jetske van den Elsen de thema's uitlegden.

3. Lessen met individuele feedback

Kinderen noteerden op een werkblad hun eigen ontbijt van die ochtend en ontdekten met stickers hoe gezond dat was. Ze kregen een score op een thermometer en maakten plannen voor gezonder ontbijten.

4. Combinatie van methoden

Een vierde lesprogramma combineerde onderdelen uit deze drie lesmethoden.

Ontbijteducatie heeft effect

Na het volgen van de lessen gaven kinderen vaker aan te weten dat elke dag ontbijten gezond en goed voor hen is. Voorafgaande aan de lessen hadden de kinderen 32% van de kennisvragen goed beantwoord. Na afloop van de lessen was dit gestegen tot 52%. Verder steeg de kwaliteit van het ontbijt van kinderen. Op een thermometer met een schaal van 0-100 en een startwaarde van ongeveer 40 was de gemiddelde stijging van alle lesmethodes 15 punten.

Individuele feedback meest effectief

Leerlingen die de lesmethode met individuele feedback en doelen stellen volgden, boekten aan het eind van het onderzoek de grootste vooruitgang in kennis over een gezond ontbijt en in hun ontbijtgedrag. Na de eerste les was er op de thermometer al een significante stijging van 14 punten te zien; de totale stijging na de methode met individuele feedback was 25 punten. Ook op de kennisvragen werd na de lessen vaker juist geantwoord (58%). Volgens de ouders vroegen deze kinderen ook vaker om gezonde ontbijtproducten: ouders gaven een score van 3.7 (op een 5-puntsschaal van oneens tot eens) terwijl de andere lesmethoden een score tussen de 2.2 en 2.6 kregen.

Vervolg

Zowel de kinderen, leerkrachten als ouders gaven aan dat de lessen leerzaam en leuk waren. Komend jaar wordt de feedbackmethode verder aangepast aan de nieuwe Schijf van Vijf en wordt onderzocht hoe de lesmethode met individuele feedback een rol kan krijgen in andere basisschooleducatie over voeding.

¹ van Kleef E, Vingerhoeds MH, Vrijhof M, van Trijp HCM. Breakfast barriers and opportunities for children living in a Dutch disadvantaged neighbourhood. *Appetite*. 2016;107:372-82.