



# Waarom en wanneer snacken kinderen?

Tekst: Tom van der Meer

Foto's: Tom van der Meer, Bianca Sprangers

►► In Den Bosch West is een onderzoek gestart naar snackgedrag van kinderen van tien tot twaalf jaar en omgevingsfactoren die hierbij een rol spelen. Projectleider Domingo Loth vertelt over de achtergronden van het onderzoek en het vervolg.

Het onderzoek is onderdeel van het project 'Lekker in je Vel', dat zich richt op kinderen van groep 7 en 8 van de basisschool. Het is geïnspireerd op het project 'Go for Kids' waarbij vanuit grote steden als Zwolle en Rotterdam en het convenant Gezond Gewicht wordt gefocust op voeding, gezondheid en overgewicht. Getracht wordt de leefstijl te verbeteren door de omgeving te veranderen. Bijzonder aan het project Lekker in je Vel is dat gewerkt wordt op wijkniveau. "In Den Bosch West liep al een project naar obesitas vanuit het Jeroen Bosch ziekenhuis", vertelt projectleider Loth die tevens directeur is van het Anton Jurgens Institute. "Wij richten ons met het onderzoek echter niet alleen op obesitas maar op alle kinderen van de groepen 7 en 8 in de wijk. Het gaat om zo'n driehonderd kinderen die worden geïnterviewd over hun snackgedrag." Het onderzoek concentreert zich op tussendoortjes op school (rond elf uur) en de periode na school

tot aan de warme maaltijd. "Het kan hierbij gaan om snacks die gekocht worden in de kantine van bijvoorbeeld de voetbalclub of andere clubs waar kinderen vaker komen, de buitenschoolse opvang, of in een winkel op weg naar huis." De lagere scholen zelf hebben geen aanbod aan tussendoortjes. Wel is er een school die naast een snackbar zit. De vragen testen de kennis van tussendoortjes (bijvoorbeeld: in welke tussendoortjes zit volgens jou het meeste suiker), maar ook de houding van het kind ten aanzien van tussen-

doortjes. Een vraag is bijvoorbeeld: 'In hoeverre is het voor jou belangrijk dat een tussendoortje gezond is, of weinig vet bevat, of weinig suiker?' Ook kan het kind aangeven hoe hij denkt over stellingen als: 'Mijn vriendjes eten dezelfde tussendoortjes als ik' en 'Als ik op tv zie dat mijn idool een bepaald tussendoortje eet, dan wil ik dat ook'.

## Koude friet

Het snackgedrag hangt mede samen met de sociale omgeving waarin kinderen opgroeien. "Bij scholen in 'zwakkere' wijken zijn ze zich waarschijnlijk over het algemeen minder bewust van gezondheidsaspecten van voeding. Ook verwachten we dat de kennis rond suiker en vet er minder is." In het project obesitas zie je volgens Loth dat ouders óf het probleem onderkennen en geholpen willen worden door professionals óf helemaal geen probleem zien en dus ook geen hulp

## Lekker in je Vel

Project 'Lekker in je Vel' is in oktober 2010 opgezet om kinderen en hun ouders te begeleiden bij het bestrijden en voorkomen van overgewicht. De onderwijsinstellingen Hogeschool HAS Den Bosch (HBO), het Anton Jurgens Institute, Wageningen Universiteit (consumentenwetenschappen) en Helicon (MBO) werken intensief samen in het project. Domingo Loth (directeur van het Anton Jurgens Institute) is projectleider. Het project wordt verder getrokken door prof. dr. Hans van Trijp (Wageningen Universiteit), vier docenten en acht studenten van HAS Den Bosch en twee docenten en achttien studenten van Helicon.



Projectleider Domingo Loth: "Ongezonde snacks bestaan niet, net zo min als slechte voeding. Alleen een slecht dieet bestaat, dus gaat het erom hoe je je voedingspatroon samenstelt."





*In vragen wordt de kennis van tussendoortjes getest, maar ook de houding van het kind ten aanzien van tussendoortjes.*

willen. "Zo was er een meisje dat 's ochtends als ontbijt de koude friet van de vorige avond kreeg. Ook gaan kinderen zonder ontbijt naar school en krijgen ze geld mee. Dan is een zak chips zo gekocht."

Overigens wil Loth snacks niet in de negatieve sfeer trekken. "Als je snacks met mate eet, is er niets aan de hand. We zeggen kinderen dan ook niet dat snacks slecht zijn. Ongezonde snacks bestaan niet, net zo min als slechte voeding. Alleen een slecht dieet bestaat, dus gaat het erom hoe je je voedingspatroon samenstelt. Kinderen moeten beseffen dat je niet alleen maar lekker kunt eten. Het gaat om een stukje bewustwording. Laatst was er op het nieuws dat de melkgebitten zo slecht zijn. Er werd een moeder geïnterviewd die haar kind voor het slapengaan vruchtensap liet drinken. Zij had helemaal niet door dat dat slecht voor het gebit was. Het gaat dus ook om voorlichting aan ouders. Als kinderen en ouders er bewust mee omgaan, is er al een wereld gewonnen."

### **Allochtonen**

De noodzaak tot gedragsverandering bij kinderen is evident. In Nederland is het aantal kinderen dat te zwaar is de afgelopen twintig jaar verdubbeld. Uit TNO-onderzoek uit 2006 blijkt dat gemiddeld veertien procent van de jongens en zeventien procent van de meisjes in Nederland lijdt aan overgewicht. Het aantal negenjarige jongens met overgewicht is in tien jaar tijd met tachtig procent gestegen. Bij twaalfjarige jon-

gens en tienjarige meisjes is dat aantal zelfs ruim verdubbeld. Obesitas nam nog sterker toe. Tussen 1996 en 2006 is obesitas bij jongens van vier en twaalf jaar en meisjes van vijf en dertien jaar verdrievoudigd. Deze trends lijken zich voort te zetten. Opvallend is het grote aantal obesitasgevallen onder allochtone kinderen, met name bij Turkse jongens en meisjes. "Deze mensen houden vast aan het traditionele eetpatroon en de gedachte dat kinderen veel eten nodig hebben. Tegelijkertijd doet hun kroost weinig aan sport." Kinderen bewegen sowieso te weinig, stelt Loth. "Ze zijn individueel, ook in hun spelen. Hoe vaak zie je nog voetballende kinderen? Aan de andere kant zijn er steeds meer voedingsmiddelen beschikbaar tegen lage prijzen. Ook zijn ouders druk en kopen ze het gebrek aan aandacht voor hun kinderen af met materiële zaken, als computerspelletjes en consumptiegoederen."

### **Ook aanbodkant**

Op dit moment is ongeveer de helft van de kinderen geïnterviewd. "Later zijn alle kinderen aan bod gekomen en kunnen de eerste conclusies getrokken worden. Er wordt gekeken welke snacks gegeten worden en waarom, en welke factoren hierbij een rol spelen. Te denken valt aan vriendjes en het aanbod aan snacks in de wijk." Het project kijkt ook naar de aanbodkant. Zo worden ondernemers van snackbars, supermarkten en andere winkels geïnterviewd. Gevraagd wordt hoe zij tegenover tussendoortjes staan en of zij bereid zijn hun eigen aanbod tegen het licht te houden. Loth: "Na de zomer treedt de volgende fase in werking. Op basis van de bevindingen uit het schoolkinderenonderzoek en uit de aanbodkant, start een interventie. Dan proberen we iets in de omgeving te veranderen zodat dit een positieve effect zal hebben op het gedrag van de kinderen."



### **Onderzoek snackgedrag kinderen**

Het onderzoek naar snackgedrag maakt deel uit van een breder promotie-onderzoek van Els Bilman, promovendus Wageningen Universiteit. Naast de onderwijsinstellingen werkt IPM KidWise mee in het project. Dit bureau met expertise in onderzoek onder kinderen heeft MBO'ers en HBO'ers in een workshop getraind om de interviews goed te kunnen afnemen onder de schoolkinderen. De vierdejaars HBO'ers (rond 21 jaar) zijn bij het onderzoek verantwoordelijk voor de algehele organisatie van het afnemen van de enquêtes, terwijl de MBO'ers (van achttien à negentien jaar) vooral actief zijn op uitvoerend niveau.

