

Lisa Harms



Titel:	Involving parents in lifestyle interventions for children: where is the fun in that?
Auteur:	Lisa Harms
Thesis:	Universiteit Maastricht, vakgroep gezondheids- bevordering, Maastricht, Nederland
Promotiedatum:	24 mei 2024
Promotor:	Dr. Jessica Gubbels
Co-promotor:	Dr. Sanne Gerards en Dr. Kathelijne Bessems
ISBN:	978-94-6469-892-3
Link:	https://doi.org/10.26481/dis.20240524lh

Het ontwikkelen van gezonde leefstijlgewoontes draagt bij aan het voorkomen van gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Leefstijlinterventies die ouders in staat stellen om een gezonde thuissituatie te creëren zijn veelbelovend, maar ouders bij deze interventies betrekken is vaak een uitdaging. In dit proefschrift is onderzocht waar ouders behoefte aan hebben en op welke manier zij het beste bereikt en betrokken kunnen worden. Dit is gedaan door ouders mee te laten denken tijdens de ontwikkeling en evaluatie van twee leefstijlinterventies: SuperFIT en Zin in Koken.

SuperFIT is een aanpak op maat gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij kinderen van 2 tot 4 jaar op de kinderopvang en thuis. SuperFIT bestaat onder andere uit het trainen en coachen van pedagogisch medewerkers, het leveren van materialen en het aanpassen van het beleid op de kinderopvang. Ouders worden betrokken middels gezinsbijeenkomsten en/of een SuperFIT koffer die gezinnen de mogelijkheid geeft om activiteiten thuis uit te proberen.

dr. Lisa Harms, Department of Health Promotion | School of NUTRIM | Maastricht University. P.O. Box 616, 6200 MD Maastricht, The Netherlands

Correspondentie: lisa.harms@maastrichtuniversity.nl

Zin in Koken is een kookcursus gericht op het vergroten van de voedselvaardigheden van ouders met kinderen op de basisschool. Zin in Koken bestaat uit vier kooksessies waarin kleine groepen ouders met hun kinderen samen een gezonde maaltijd bereiden. Praktische tips en huiswerkopdrachten richten zich op de vier voedselvaardigheden: *plannen*, *selecteren*, *maken* en *eten* van een gezonde maaltijd. Zin in Koken kan zowel op locatie als online worden gegeven.

De volgende doelen waren hierbij leidend: 1) de effecten van SuperFIT op de voedselinname van kinderen; 2) de impact van deelname aan SuperFIT en Zin in Koken op het gedrag van ouders en thuisomgeving; 3) wat ouders vonden van de activiteiten; en 4) hoe we de leefstijlinterventies konden verbeteren.

Hoe vond het onderzoek plaats?

Een pilotstudie van SuperFIT liep tussen Januari 2017 en Juni 2018. De voedselinname van kinderen werd drie keer gemeten middels een 24-uurs recall met ouders: voor aanvang van SuperFIT (T0) en op twee vervolgmetingen (T1 tijdens de implementatie, na 4-11 maanden en T2 na de implementatie, na 10-18 maanden). We keken naar de dagelijkse inname van fruit, groenten, water en zoete dranken van kinderen (wel/geen inname) en of kinderen voldeden aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor fruit en groenten (namelijk respectievelijk ≥ 150 en 75 gram).

In totaal deden de ouders van 191 kinderen mee aan het SuperFIT onderzoek. Hierbij werd onderscheid gemaakt tussen gezinnen die deelnamen aan zowel de opvang- als gezinsactiviteiten (de volledige interventie, $n=47$), gezinnen die enkel deelnamen aan de opvangactiviteiten (de gedeeltelijke interventie, $n=52$) en een controlegroep.

Aan ouders werd gevraagd om vragenlijsten in te vullen (T0, T1 en T2) over het gebruik van voedings- en beweeg-gerelateerde opvoedpraktijken en de fysieke binnen- en buitenomgeving. Interviews ($n=15$) met ouders evalueerden het bereik, hun ervaringen met SuperFIT en of deelname had geleid tot veranderingen thuis.

Naar aanleiding van de resultaten uit de pilotstudie van SuperFIT, werd er gezocht naar een alternatieve invulling voor de gezinsactiviteiten. Een participatieve aanpak voor de ontwikkeling, implementatie en evaluatie van de SuperFIT koffer liep van Juni 2020 tot en met Augustus 2022. Oudervragenlijsten ($n=37$) vroegen naar de inhoud, het ontwerp, de implementatie en de zelf gerapporteerde impact van de SuperFIT koffer. Interviews werden gehouden met opvanglocaties ($n=6$) en SuperFIT uitvoerders ($n=5$). Feedback uit zowel de vragenlijsten als interviews werd gebruikt om de koffer te verbeteren, wat resulteerde in drie opeenvolgende versies van de koffer gedurende de onderzoeksperiode.

Een pilotstudie voor de online variant van Zin in Koken liep tussen November 2020 en Juni 2022. Ouders ($n=39$) vulden voor aanvang (één week voor de eerste kooksessies) en na afloop (binnen één week na de laatste kooksessie) een vragenlijst in. De vragenlijst vroeg ouders naar hun voedselvaardigheden, attitude, kennis en eigen-effectiviteit ten opzichte van gezond eten of het koken (met hun kind). Interviews met ouders ($n=11$) vroegen naar veranderingen in het eigen (kook)gedrag of thuis in het algemeen.

Wat zijn de uitkomsten?

Met betrekking tot de effecten van SuperFIT op de gemeten uitkomsten zagen we dat enkel de kinderen in de volledige interventiegroep (zowel de opvang- als gezinsactiviteiten) een significante verandering hadden voor inname van zoete dranken (gunstig) en groenten (ongunstig) tussen T2 en T0 en ten opzichte van de controlegroep. We zagen geen significante verschillen met de controlegroep voor inname van fruit of water, het voldoen aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden, of voor de kinderen in de gedeeltelijke

interventiegroep. We concludeerden dat ouders mogelijk onvoldoende ondersteuning hadden gekregen om de groente en fruit inname van hun kind thuis te stimuleren.

We onderzochten ook de waardering van de interventie-onderdelen van SuperFIT. Aan de SuperFIT gezinsactiviteiten deden 47 gezinnen, wat slechts 11% van het totaal was. Daarnaast waren deelnemende ouders veelal hoogopgeleid, het bereik van de gezinsactiviteiten kon dus beter. Ouders waren positief over het feit dat ze ter plekke persoonlijke en praktische tips kregen hoe ze hun kind konden stimuleren (o.a. tijdens het afleggen van een beweegparcours). Dit vergroete hun bewustwording over hun eigen rol en we vonden positieve veranderingen in het gebruik van opvoedingspraktijken. Het hebben van plezier samen was hierin een belangrijke succes factor. We vonden geen veranderingen in de fysieke thuisomgeving. We concludeerden dat het omslagpunt waarin ouders de geleerde lessen actief vertalen naar gedrag thuis, nog uitbleef.

In lijn hiermee werd de SuperFIT koffer gezien als herinnering of stimulans om leefstijl activiteiten thuis uit te voeren. In totaal ontvingen 199 gezinnen een SuperFIT koffer thuis, waardoor de koffer gezien kan worden als een toegankelijke tool om ouders te bereiken. Ouders waardeerden de tastbaarheid van de materialen en de praktische activiteiten die werden voorgesteld. Met behulp van een knuffel (bijv. puk, snuf) werd er ingespeeld op de belevingswereld van de kinderen. Ouders werden zich meer bewust van gezonde leefstijlgedragingen en zagen in dat simpele activiteiten gemakkelijk thuis uitgevoerd konden worden. Toch was er meer nodig om deze positieve veranderingen in stand te houden.

Aan de tweede leefstijlinterventie, Zin in Koken online, deden 73 gezinnen mee. Door samen te werken met basisscholen in kwetsbare wijken waren we in staat om een brede groep aan gezinnen te bereiken (d.w.z. óók gezinnen met een lagere sociaaleconomische status). We zagen kleine positieve veranderingen in de voedselvaardigheden (*selecteren, maken*), in de kennis over gezond eten en de eigen-effectiviteit van ouders om samen met hun kind te koken. Zo verbeterden ouders in het gebruik van voedingswaardetabel op producten en het vermogen om recepten gezonder te maken.

Ouders waardeerden de kindvriendelijke instructies van Zin in Koken online en gaven aan dat deelname een positieve invloed had op de bereidheid van kinderen om te helpen met koken. Doordat er online, thuis werd gekookt verspreide het enthousiasme voor koken zich ook naar andere familieleden of vrienden.

Wat is de meerwaarde/nieuws waarde voor de JGZ-praktijk?

Om veranderingen in het gedrag van ouders te bewerkstelligen, moeten ouders weten i) **‘wat’** er nodig is voor een gezonde thuissetting; ii) **‘waarom’** dit nodig is; en iii) **‘hoe’** ze deze gezonde thuissituatie kunnen creëren. Blijf ouders aanmoedigen om de geleerde gedragingen toe te passen. Succes zit vaak in de kleine dingen. Zo spelen **tastbare** materialen in op de belevingswereld van het kind en zorgt het **meë naar huis** geven van de interventie voor **plezier** bij het hele gezin.



Dit artikel wordt gepubliceerd onder de licentie Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)