

Juni 2010



HAAGSE
HOGESCHOOL
IN
SAMENWERKING
MET KIDS IN
BALANCE

SUPER VET ?



Monique Hooft 20061311 & Judith Peschier 20061081

Sociale Professies: Sociaal pedagogisch hulpverlening & Cultureel maatschappelijke vorming.
Begeleider: Gert Jan van Dijk.

Voorwoord

Den Haag, juni 2010

Deze bachelorproef vormt de afstudeeropdracht in de afronding van onze vierjarige opleiding aan de academie Sociale Professions aan de Haagse Hogeschool te Den Haag.

Tijdens onze opleiding hebben we veel geleerd over de vakgebieden van het sociale werkgebied. Behalve praktische en verdiepende kennis die wij op onze opleidingen aangeboden kregen, hebben we ook veel geleerd over onszelf tijdens onze studies. De vakken die hieraan hebben bijgedragen, stellen ons niet alleen in staat om onszelf als instrument in te kunnen zetten, maar wij zien die kennis ook als een positieve ontwikkeling in ons persoonlijke leven.

Onze dank gaat uit naar de personen die ons hebben ondersteund bij het richting geven aan het onderzoek en ons beiden hebben ondersteund gedurende het onderzoeksproces van de scriptie. Wij willen hen bedanken voor de tijd die zij voor ons hebben vrij gemaakt.

In de uitvoering en de afronding van dit onderzoek is veel tijd gaan zitten.

Bijna onontkoombaar heeft ons sociale leven en werk een flink aantal weken op een laag pitje gestaan. Wij willen daarom onze omgeving bedanken voor alle begrip, ruimte en hulp die zij ons de afgelopen tijd hebben gegeven.

Wij zijn tevreden over het eindresultaat en willen u daarom, voordat u doorbladert naar de volgende pagina's, heel veel plezier en leermomenten toewensen bij het lezen van onze bachelorproef.

Judith Peschier & Monique Hooft.

Samenvatting

Overgewicht is een belangrijk onderwerp in de wereld en dus ook in Nederland. Er wordt dan ook op verschillende manieren aandacht besteedt aan preventie van overgewicht. Je vindt het terug op de televisie, in de krant, spelletjes voor de computer, op school en noem maar op. Het Rijksinstituut van Volksgezondheid en Milieu geeft aan dat onze voeding de afgelopen eeuw wel gezonder en veiliger is geworden. Daardoor zijn we gezonder en leven we dus langer. Maar helaas wordt onze gezondheid bedreigd op twee fronten: “we eten te veel en we eten verkeerd”.

Dit is dan ook bij veel groepen mensen terug te zien. Onder andere bij eerstejaars VMBO leerlingen oftewel adolescenten/ jongeren. Een groep jongeren die net van de basisschool komen en ineens het jaar daarop heel veel verantwoordelijkheid krijgen en dragen. Dit is terug te zien in; zelf het ontbijt en lunch klaarmaken voor school, zakgeld mee naar school krijgen, na schooltijd zelf hun tijd in mogen delen enzovoorts. Helaas wordt er nog op veel VMBO scholen verkeerde producten aangeboden in de kantine, waardoor de jongeren kunnen kiezen voor “goedkoop maar ongezond” of “gezond maar duur”. Daarnaast mogen de leerlingen tijdens de pauzes het schoolplein af, waardoor de leerlingen naar supermarkten en snackbars om de hoek kunnen gaan om iets “lekkers” te halen. Het wordt de jongeren tegenwoordig veelte moeilijk gemaakt als het gaat om gezond of ongezond.

Jongeren in de leeftijdscategorie 12 t/m 18 jaar hechten veel waarde aan vrienden en experimenteren veel. Kiest een van de vriendengroep voor een broodje kroket om de hoek dan gaat al gauw de rest van de groep mee (groepsdruk). Of kiest één van de vrienden ervoor om na schooltijd stiekem alcohol te gaan drinken, dan zullen er veel vrienden met hem/ haar meegaan.

Het percentage jongeren met overgewicht is de laatste paar jaar daarom op veel scholen gestegen. Veel jongeren schamen zich voor hun overgewicht en voelen zich ongelukkig in hun eigen lichaam. Door juist gezonder te gaan eten en meer te gaan sporten creëer je een gezonde leefstijl, helaas doen veel jongeren juist het tegenovergestelde. Met als resultaat dat hun gewicht stijgt en hun zelfvertrouwen daalt.

Op veel scholen in Nederland worden er al een tal van verschillende leefstijl interventies uitgetoetst die speciaal gericht zijn op het overgewicht van kinderen en/ of jongeren. Kids in Balance (tevens onze opdrachtgever) is hier een voorbeeld van, maar Kids in Balance richt zich nu nog voornamelijk op het basisonderwijs (kinderen van groep 7 en 8). Interventies op het voortgezet onderwijs zijn al jaren aan de gang, maar veel interventies krijgen het niet voor elkaar om op elk punt het juiste resultaat te behalen. Die interventies sluiten wel aan op het maatschappelijke vraagstuk maar niet op de jongeren zelf. Waardoor deze interventies geen kans van slagen hebben. Een voorbeeld waar nieuwe interventies zich op zouden moeten richten is de “nieuwe media” voor onze “generatie Einstein”. Werkboeken alleen werken niet meer. Computers, iPhones, en andere bijzondere gadgets zijn de werkmethode van de jongeren van tegenwoordig. Het is dus ook belangrijk om juist dat soort gadgets te combineren met werkboeken, proefjes en opdrachten tijdens de interventie.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting.....	3
Inleiding	6
Motivatatie Judith en Monique:	7
De bachelor proef	7
Projectopdracht:	8
Ons doel:	8
Hoofdvraag afstudeeronderzoek	8
Eindproduct:	8
De deelvragen	8
De validiteit van het onderzoek.....	10
Het beeld en invalshoek van de CMV student	11
Het beeld en invalshoek van de SPH student.....	11
Uitleg over de scholen	12
Deel 1 Het onderzoek.....	17
Hoofdstuk 1: Kilo's met vet oftewel overgewicht.....	18
1.1 Analyse & conclusie:.....	21
Hoofdstuk 2: Gezonde leefstijl?	22
2.1 Analyse & conclusie.....	24
Hoofdstuk 3: De VMBO leerlingen en hun manier van leren.	25
3.1 De VMBO leerling als Puber/ Adolescent:	26
3.2 De Leerstijlen van de VMBO leerling	28
3.3 De VMBO leerling en de nieuwe media	29
Hoofdstuk 4: Overgewicht op VMBO scholen.....	31
4.1 Het percentage overgewicht, op een VMBO school met interventie.....	35
4.2 Het percentage overgewicht op VMBO scholen zonder interventie.....	36
4.3 Analyse.....	37
4.4 Conclusie.....	38

Hoofdstuk 5: Interventie !!!.....	39
5.1 Analyse.....	43
5.2 Conclusie.....	44
Hoofdstuk 6: Behoeft analyse.....	45
6.1 Analyse.....	47
6.2 Conclusie.....	56
Deel 2: Het Advies.....	65
Hoofdstuk 1: Het advies.....	66
1.1 Doelstellingen van de workshop.....	66
1.2 De workshop.....	69
1.3 Organisatorische en beleid.....	74
1.4 Hoe evalueert u de workshop en hoe meet u de effecten?.....	75
Geraadpleegde literatuur.....	76

Inleiding

'70 miljoen kilo aan overgewicht in Nederland' ¹

Steeds meer mensen in Nederland hebben of krijgen overgewicht. Het is een belangrijk onderwerp in de wereld, in Europa en dus ook in Nederland. In maart 2009 deed het kabinet een beroep op maatschappelijke partners (zoals artsen, werkgevers, schoolbesturen en lokale overheden) om een bijdrage te leveren aan de preventie van overgewicht. Op tv zijn er programma's die zich richten op gezonde voeding en beweging, een voorbeeld hiervan is; "Nederland in beweging", maar ook verschillende kookprogramma's zoals die van Jamie Oliver. Inmiddels worden er computerspelletjes ontworpen om mensen te laten bewegen, kijk maar naar de Wii.

Uit het rapport 'Ons eten gemeten' van het rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu uit 2004 blijkt dat onze voeding in de afgelopen eeuw gezonder en veiliger is geworden. Mede daardoor zijn we gezonder en leven we langer. Maar onze gezondheid wordt bedreigd op twee fronten: we eten te veel en we eten verkeerd.

Het aantal Nederlanders met ernstig overgewicht is de afgelopen 25 jaar verdubbeld, tot ongeveer 10% van de volwassenen.

Zorgelijk is vooral dat ook jonge kinderen steeds vaker te dik zijn. Ten opzichte van 1980 zijn dubbel zoveel 6-jarige meisjes te dik en zelfs drie keer zoveel 6-jarige jongentjes. Dit is een extra onrustbarende trend als je bedenkt dat voedingsgewoonten worden aangeleerd in de jeugd.

Opvallend is dat we weliswaar dikker worden, maar dat de gemiddelde Nederlander in de afgelopen decennia niet meer is gaan eten. Sterker: gemiddeld is de energie inname via de voeding in de periode 1988 -1998 zelfs met 5% gedaald. Dat er toch steeds meer mensen te dik worden, komt doordat we te veel eten in verhouding tot hoeveel we bewegen (Dom, 2007).

Om een bijdrage te leveren aan de preventie van overgewicht is de eerste stap: kinderen en jongeren vroeg bewust te maken over de onderwerpen voeding en beweging. Hierdoor leren kinderen en jongeren zelf verantwoordde keuzes te maken wanneer, ze bijvoorbeeld in de kantine van school staan. Dit verantwoordelijkheidsbesef kunnen we niet zomaar van de jeugd verwachten. Ons doel is dan ook, kinderen en jongeren gemotiveerd te krijgen door middel van het vertellen over eventuele positieve of negatieve gevolgen van voeding en/of beweging.

¹ <http://www.destentor.nl/algemeen/gezondenwel/4603365/70-miljoen-kilo-aan-overgewicht-in-Nederland.ece> dec 2009

Motivatie Judith en Monique:

Zowel Judith als Monique zijn beide bezig geweest in hun leven met sporten en een “gezonde leefstijl” onderzoeken/creëren.

Judith heeft de MBO studie CIOS (Centraal Instituut Opleiding Sportleiders) in Goes gedaan. Tijdens deze opleiding heeft zij interesse gecreëerd in de doelgroep jongeren leeftijd 12 t/m 18 jaar met betrekking tot sport en criminaliteit. Naast deze doelgroep en sport en criminaliteit heeft zij ook een passie gekregen voor het opzetten van projecten. Na haar MBO studie is zij begonnen aan de studie SPH om zich verder te verdiepen in het onderwerp “jongeren en criminaliteit”. Na twee jaar bleek dat haar passie voor projecten organiseren toch belangrijker en interessanter voor haar bleek te zijn. Deze passie heeft ze omgezet in haar studie Cultureel Maatschappelijke Vormer en werkt nu ook twee jaar met plezier op een middelbare school als projectmanager.

Monique heeft als hobby sporten. Naast en tijdens het sporten helpt ze graag mensen in het ontwikkelen van hun “gezonde leefstijl”. Monique is dan ook echt een hulpverlener. Zij volgt al vier jaar lang de studie Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Tijdens deze studie heeft ook zij interesse gekregen in de doelgroep jongeren (0 tot 21+). Naast haar studie werkt Monique in de jeugdzorg met jongeren. Monique verbaast zich telkens weer over; hoe weinig kennis de jongeren hebben over voeding, bewegen en hun eigen leefstijl.

Tijdens hun studie aan de Sociale Professions hebben ze de verdiepingsminor leefstijlcoach gevolgd, waarbij een gezonde leefstijl centraal stond.

Hierdoor was de motivatie om samen te beginnen aan een onderzoek richting preventie van overgewicht bij VMBO leerlingen snel ontstaan.

De bachelor proef

Ons afstudeeronderzoek zal worden gemaakt voor de stichting Kids in Balance.

Het volgende is een korte omschrijving:

Kids in Balance is een stichting die zorg draagt voor kennisoverdracht naar kinderen, als het gaat over voeding en beweging. Het hoofdkantoor van Kids in Balance bevindt zich in Amsterdam, maar biedt basisscholen door heel Nederland een lespakket van 4 lessen aan, waar de kinderen leren over voeding en beweging. Deze lessen worden gegeven door een docent van Kids in Balance. Deze HBO geschoolde medewerker wordt op zijn beurt weer ondersteund door artsen, koks en diëtisten die ook naar de basisschool komen om de kinderen kennis te laten maken met het lichaam en voeding.

Kids in Balance heeft op dit moment alleen een lespakket voor het basisonderwijs. In de toekomst wil Kids in Balance zich uitbreiden naar het voortgezet onderwijs waarbij ze zullen beginnen met het VMBO. Daarom hebben wij ons tijdens dit onderzoek ook gericht op de VMBO leerling, omdat deze jongeren zich meer bewust zijn van hun eetgedrag dan een basisschool leerling. Helaas worden juist op de middelbare scholen leerlingen in de kantines gestimuleerd om snoepgoed, ongezonde broodjes en frisdrank te kopen. Er wordt ze niets anders aangeboden dan ongezonde producten, omdat de gezonden producten gewoonweg duurder zijn.

In het navolgende zullen we stapsgewijs onze opdracht beschrijven, wat we met ons onderzoek willen bereiken, wat de hoofdvraag is en hoe we de deelvragen vorm hebben gegeven.

Projectopdracht:

Kids in Balance wil graag uitbreiden en hun diensten ook aanbieden op de middelbare scholen. Hun vraag is: “hoe ontwikkel je een workshop voor VMBO leerlingen, die aanslaat”. En: “kan hetzelfde basisschoolpakket ook aangeboden worden op middelbare scholen, of moet er een heel nieuw programma worden gemaakt?” Zo zijn er nog een tal van vragen die beantwoord moeten worden.

Ons doel:

Het doel van onze bachelorproef is: Een workshop ontwikkelen ter preventie van overgewicht voor eerstejaars VMBO leerlingen.

Hoofdvraag afstudeeronderzoek

“ Hoe ziet een workshop over een gezonde leefstijl, ter preventie van overgewicht, eruit voor de eerstejaars VMBO leerlingen in de Scholen Groep Zuidwest in Den Haag? “

Toelichting op de vraagstelling: Wij zullen ons in ons onderzoek voornamelijk richten op de leerlingen van de Scholen Groep zuidwest, het betreft hier drie scholen. De scholen “de Haagse” en het “Wateringse Veld College” hebben nog geen kennis gemaakt met een interventie met betrekking tot gezonde leefstijl. De school “Zuidwest” heeft inmiddels al drie jaar ervaring met de interventie BOS², die bij hun op school wordt aangeboden aan de eerstejaars leerlingen.

Eindproduct:

Ons eindproduct zal een adviesrapport zijn. Hierin zal staan hoe een workshop over een gezonde leefstijl, ter preventie van overgewicht, voor eerstejaars VMBO leerlingen eruit zou moeten zien. Daarnaast zullen we ook de organisatorische en beleid kant belichten; wat hebben we nodig voor de workshop, welke mensen zijn er nodig etc.

De deelvragen

1. *Wat wordt er onder overgewicht verstaan? (Zie hoofdstuk 1)*
2. *Wat wordt er onder gezonde leefstijl verstaan? (Zie hoofdstuk 2)*

Toelichting deelvraag 1 en 2: Voordat we beginnen met de workshop willen we eerst twee belangrijke begrippen voor ons onderzoek duidelijk hebben. Wat verstaan we onder overgewicht en een gezonde leefstijl? We zullen verschillende betekenissen zoeken voor deze twee begrippen en uiteindelijk onze eigen visie neerzetten. Deze antwoorden op deze deelvragen zullen we via deskresearch realiseren.

² Interventie Bos, staat voor Bewegen op school. Zie verder uitwerking de bijlage pagina 17.

3. *Wat is de leerstijl en leefstijl van een VMBO leerling? (Zie hoofdstuk 3)*

Toelichting deelvraag 3: Omdat ons eindproduct een workshop is voor VMBO leerlingen, is het belangrijk dat we weten hoe deze leerlingen leren. Daarnaast vinden wij het belangrijk om te weten hoe de leerling in het leven staat. Wat houdt hen bezig, wat doet de puberteit met hen en op welk punt heeft hun ontwikkelingsniveau inmiddels bereikt. Met deze punten denken wij dat we de leerlingen beter kunnen motiveren en blijven enthousiastmeren en dat we de maximale leermomenten eruit kunnen halen.

4. *Hoeveel procent van de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen met interventie hebben (ernstig) overgewicht? (Zie hoofdstuk 4)*

5. *Hoeveel procent van de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen zonder interventie hebben (ernstig) overgewicht? (Zie hoofdstuk 4)*

Toelichting deelvraag 4 en 5: Overgewicht bij jeugd bereken je door een BMI formule te gebruiken. Wij zullen in het onderzoek de formule uitleggen en aan de hand van voorbeelden laten zien hoe wij aan de antwoorden zijn gekomen.

Voordat wij de BMI op de VMBO scholen met interventie gaan meten, zullen we eerst de nulmeting (die in het begin van het schooljaar afgenomen is door de projectleiders van de scholen met interventie). Daarna zullen we deze nulmeting vergelijken met BMI metingen op de scholen zonder interventie. Deze metingen voeren wij zelf uit. Aan de hand van deze metingen bekijken we wat de overeenkomsten en verschillen zullen zijn tussen deze twee VMBO scholen. Na deze uitslag gaan we na +/- drie maanden opnieuw een BMI meting doen bij de precies dezelfde VMBO scholen om te kijken of de interventie daadwerkelijk heeft geholpen. De antwoorden op deze deelvragen zullen we via fieldresearch realiseren.

6. *Welke geëvalueerde programma's zijn er voor de eerstejaars VMBO leerlingen uit Den Haag die betrekking hebben op bewustwording met bewegen, voeding en gewicht? (Zie hoofdstuk 5)*

Toelichting deelvraag 6: Bij deze deelvraag zullen we een aantal bestaande en lopende interventies voor VMBO leerlingen in Den Haag onderzoeken. We zullen ze met elkaar vergelijken en de krachten van de interventies gebruiken voor ons onderzoek. Deze deelvraag zullen we beantwoorden via deskresearch/ analyse van fieldresearch.

7. *Waar hebben de eerstejaars VMBO leerlingen behoefte aan als het gaat om een gezonde leefstijl? (Zie hoofdstuk 6)*

Toelichting deelvraag 7: Omdat de leerlingen onze doelgroep is gaan we door middel van interviews, enquêtes en paneldiscussies proberen er achter te komen wat de leerling nou precies aanspreekt. Wat zijn voor hen leuke lessen en waarom. Door de verschillende manieren van benaderen hopen we meer informatie te krijgen.

De validiteit van het onderzoek

Binnen ons onderzoek is er sprake van triangulatie. Dit houdt in dat er binnen ons onderzoek gebruik wordt gemaakt van verschillende invalshoeken.

Ons eerste voorbeeld hiervan is; Judith doet de opleiding CMV (cultureel maatschappelijke vorming) en Monique doet SPH (sociaal pedagogische hulpverlening), hierdoor kijken wij allebei met andere ogen naar ons onderzoek. Daarnaast onderzoeken we de literatuur (deskresearch), waarna we naar drie VMBO scholen gaan om metingen te verrichten, paneldiscussies te houden en enquêtes af te nemen bij de eerstejaars leerlingen. Op die manier verkrijgen wij een volledig beeld van de situatie waarin ons onderzoek zich bevindt.

Zoals eerder doen we ook literatuur onderzoek. Doormiddel van vooronderzoek in diverse literatuurstukken, hebben wij ons allereerst verdiept in dit onderwerp. Na afloop van het vooronderzoek hebben wij deelvragen opgesteld in het onderzoeksopzet. Met behulp van de literatuurstudies en de diverse vergelijkingen, kunnen wij vervolgens antwoord geven op de gestelde deelvragen. Uiteindelijk kan er een onderzoeksrapport geschreven worden, dat bestaat uit een complete weergave van alle geraadpleegde literatuurbronnen. Belangrijk hierbij is een juiste bronvermelding, zodat er geen plagiaat wordt gepleegd.

Tijdens de paneldiscussies hebben we ervoor gezorgd dat er drie leerlingen aanwezig waren uit verschillende klassen. Deze drie leerlingen waren deels meisjes en deels jongens. Hier hebben we voor gekozen zodat er een kleinere kans is dat de leerlingen vrienden van elkaar zijn en elkaar zouden beïnvloeden. In hoofdstuk 6 wordt er meer uitleg gegeven over de vragenlijst en de manier waarop we de paneldiscussies hebben afgenomen.

Naast de paneldiscussie hebben we voor een enquête gekozen. Op deze manier vergroten we de validiteit van ons onderzoek. Bij de enquête hebben we er voor gekozen alle klassen van het eerste jaar op de school te enquêteren. Op deze manier kunnen we geen onderscheid maken tussen de klassen. De vragenlijst is opgesteld en door een aantal mensen na gekeken. Deze lijst geeft zowel meerkeuze vragen als open vragen.

De meting van de BMI hebben we bij alle drie de scholen verricht. We hebben van alle drie de scholen twee willekeurige klassen gemeten. Deze klassen zijn ons aangewezen door de scholen. Vanuit ons onderzoek hebben we een protocol opgesteld voor de BMI meting, deze kunt u lezen in hoofdstuk 4.

Het beeld en invalshoek van de CMV student

CMV heeft betrekking op het ondersteunen van mensen bij het zichzelf vormen en bij de vormgeving van hun maatschappelijke leven. CMV is gericht op de publieke ruimte tussen staat, markt en privésfeer in. Ontwikkelingen daarin beïnvloeden dan ook in sterk mate het werk. De CMV'er richt zich op de vergroting en versterking van competenties die mensen in staat stellen om zich in deze risicomaatschappij staande te houden en hun leven kwalitatief vorm te geven. Hij/zij doet dit door individuen, groepen en organisaties uit te dagen om deel te nemen aan allerlei culturele en sociale activiteiten. Deze groepen worden gestimuleerd om te participeren in het maatschappelijk leven en al participierend daarvan en daartoe te leren. Een CMV'er werkt in vier maatschappelijke domeinen; recreatie (mensen vermaken en ontspannen), educatie (mensen zich leren oriënteren op de maatschappij), samenlevingsopbouw (organiseren van hun belangen en nemen van verantwoordelijkheid voor hun directe sociale omgeving) en kunst en cultuur (het produceren en consumeren van kunst en cultuur op een actieve, receptieve of reflexieve manier). In dit onderzoek zal de CMV'er zich voornamelijk gaan richten op het educatieve domein. (Alert en Ondernemend, CMV)

Het actuele maatschappelijke vraagstuk op dit moment luidt dan ook dat jongeren in Nederland steeds ongezonder gaan eten en steeds minder gaan bewegen. Met als gevolg dat de jongeren te dik zijn. Het is aan de CMV'er een bijdrage te leveren aan dit maatschappelijke vraagstuk. Omdat wij ons richten op VMBO leerlingen en ons onderzoek gaan verrichten op het voortgezet onderwijs, zal dit onderzoek voor de CMV'er in het educatieve domein vallen. De bijdrage van een CMV'er in het werken met jongeren bestaat voor een belangrijk deel uit programma's en projecten waarin jongeren een stem krijgen en actief bij de samenleving worden betrokken (Vincent de Waal). De CMV'er zal daarom proberen oog te houden voor de sociale contexten waarin de jongeren zich ontwikkelen. En proberen een passende interventie/ educatief programma aan te bieden dat aansluit op de leerlingen van het VMBO onderwijs.

Het beeld en invalshoek van de SPH student.

Tijdens de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening (SPH) verwerft de SPH-er kennis en vaardigheden die nodig zijn om iemand op een verantwoorde manier te kunnen ondersteunen en begeleiden. Hij/zij leert hoe iemand geholpen moet worden om (weer) zelfstandig te functioneren. Hulp wordt overal verleend: in een gezin of zorginstelling, een wijk of buurt, op school en op de werkvloer. Als sociaal pedagogisch hulpverlener komen we in uiteenlopende situaties terecht. Daar moet de SPH-er op voorbereid zijn. Wij worden daarom gestimuleerd om op vele vlakken ontwikkeld te zijn. Zoals zelfstandigheid, maar we moeten ook samen kunnen werken. Wij moeten goed kunnen luisteren, maar ook ons woordje klaar hebben. Hoofd en bij zaken kunnen scheiden. Leidinggeven behoort tot een kernkwaliteit, net zoals kunnen volgen. Kortom als SPH-er zijn we van alle markten thuis.

Doordat er op dit moment steeds meer overgewicht is in Nederland, hoort de SPH-er een bijdrage te leveren aan dit groeiende probleem. Het is niet aan ons, om achter de mensen aan te hollen om ze te laten sporten, maar juist om het probleem bij de wortels te bestrijden. Beginnend met preventie. En waar kunnen we dat beter doen dan in de omgeving van de VMBO leerling zelf. Doordat ik als SPH opgeleid ben, zal ik sneller naar het individu en zijn omgeving kijken. Kortom: waar kunnen wij bijspringen om de persoon vanuit zijn kern te helpen het overgewicht te voorkomen of te verminderen.

Uitleg over de scholen

Wij hebben gekozen voor drie scholen in Den Haag te onderzoeken, omdat we in de tijd die we hebben voor ons onderzoek niet meer scholen kunnen bezoeken. Met deze drie scholen kunnen we vergelijkingen maken tussen leerlingen afkomstig van een zwarte school en een blanke school. En tussen leerlingen die al een interventie met betrekking tot leefstijl op hun school hebben en leerlingen die dit nog niet hebben. Wij hebben gekozen voor drie scholen uit Den Haag, omdat wij zelf uit Den Haag komen en hierom uit ons netwerk kunnen putten. De VMBO scholen die meewerken aan ons onderzoek zijn:

1. VMBO school Zuid – West (zwarte school met interventie)
2. VMBO school de Haagse (zwarte school zonder interventie)
3. Wateringse Veld College (witte school zonder interventie)

Hieronder volgt enige informatie over deze scholen:

(Onderstaande teksten zijn letterlijk van de websites en uit de informatieboekjes van de drie scholen gehaald³)

VMBO Zuid- West:

Basis- en kaderberoepsgerichte, theoretische en gemengde leerweg en Leerwegondersteunend onderwijs (LWOO)

- Sector Economie met de afdelingen handel en verkoop, administratie.
- Sector Zorg en Welzijn met de afdeling Verzorgingbreed (verzorging en uiterlijke verzorging) en de nieuwe opleiding Sport, Zorg en Veiligheid).



De doelstellingen van VMBO Zuid- West zijn:

- A. Zij willen de leerlingen opleiden op het hoogst mogelijke niveau.
- B. Zij willen de leerlingen voorbereiden op een goede beroepskeuze binnen de eigen mogelijkheden.

Dit bereiken ze door:

- Intensieve aandacht voor taal en taalontwikkeling van de leerlingen
- Intensieve aandacht voor de groep en de individuele leerling
- Het volgen van de ontwikkeling van de leerling van leerjaar 1 t/m 4 met behulp van het kwadrantmodel
- Het volgen van de prestaties van de leerlingen en het inzetten van de methode “onafhankelijke toetsen”
- Het stimuleren van het denken over de eigen toekomst via “toekomst oriëntatie” en “loopbaan oriëntatie”
- Leerlingen de mogelijkheid geven om zich te ontwikkelen binnen hun interessegebieden
- In de onderbouw de leerlingen laten kiezen uit een aantal profielklassen: sportklas, techniekklas, ICT klas, verzorgingsklas en Taal talentklas. Deze klassen zijn een dagdeel per week actief binnen dit profiel.

³ <http://www.sgzuuidwest.org/showpage.asp?stelID=5&item=4865>
<http://www.sgzuuidwest.org/showpage.asp?stelID=4&item=449>
<http://www.sgzuuidwest.org/showpage.asp?stelID=2&item=2752>

Binnen de school is het motto voor de komende jaren:
Veilig, Uitdagend en Gedreven.

Met betrekking tot zorg voor elkaar en de school, wordt het volgende beleid gehanteerd:

1. Wij gaan met respect met elkaar om
2. Iedereen moet zich op het VMBO Zuid- West veilig kunnen voelen
3. Op het VMBO Zuid – West vind je heel veel verschillende culturen. (Multicultureel)
4. Met elkaar spreken we echter altijd Nederlands.
5. Het gebouw en de omgeving houden wij netjes en schoon.
6. Wij zorgen voor een rustige sfeer.
7. De school is rookvrij.
8. Iedereen zorgt ervoor dat hij/ zij op tijd is.
9. Drugs, alcohol en energiedrankjes zijn op school verboden.
10. De kantine is de ruimte waar je kunt eten en drinken.
11. De school is mobiel vrij.
12. Binnen het schoolgebouw worden er geen petten of jassen gedragen.
13. Laat dure spullen thuis!

Profielklassen:

De leerlingen in de onderbouw kunnen kiezen voor een profielklas: sportklas, techniekklas, ICT klas, taal talentklas of verzorgingsklas.

VMBO de Haagse:

VMBO school voor Basis en kaderberoepsgerichte leerweg, leerwegondersteunend onderwijs (LWOO), gemeente leerweg. Sector Economie met de afdelingen handel en verkoop, administratie, Eigen onderneming en Vakcollege.



De doelstellingen van de Haagse:

- A. leerlingen opleiden voor een diploma dat past bij zijn/ haar mogelijkheden
 - het onderwijs op school moet goed van kwaliteit zijn
 - leerlingen moeten ontdekken wat ze kunnen en wat bij hen past
 - leraren stimuleren leerlingen om dingen uit te proberen, grenzen te verleggen.
 - We confronteren leerlingen met het verschil tussen wat ze willen en wat ze doen.
 - We hebben klassen op meerdere niveaus met mogelijkheden om van niveau te veranderen.
- B. Leerlingen leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen handelen.
 - de leerling kan alleen tot leren komen als hij of zij dat wil
 - we willen dat de leerling steeds meer eigenaar wordt van zijn of haar eigen ontwikkeling.
 - De ouders zijn onze klanten. Zij zijn verantwoordelijk voor de ontwikkeling van hun kinderen.
 - We hebben afspraken op school om met elkaar en het gebouw om te gaan.
 - Wanneer mensen problemen hebben met elkaar, moeten zij die ook samen oplossen.
 - In de vakken, bij projecten en activiteiten leren we leerlingen omgaan met verantwoordelijkheid: leefstijl, drama, stage, keuzewerk, Safety First, SOVA (sociale vaardigheidstrainingen)

- C. Leerlingen opleiden tot ICT specialist binnen de economie.
- de school beschikt over bijna 200 computerwerkplekken voor leerlingen.
 - Er zijn 5 leslokalen waarin een hele groep tegelijk aan de computer kan werken.
 - Alle leerlingen leren typen, office programma's gebruiken, websites maken en op een zinvolle en veilige manier het internet gebruiken.
 - Er is een doorgaande leerlijn automatisering die start in leerjaar 1 en eindigt in leerjaar 4. Leerlingen kunnen hierin, afhankelijk van tempo en aanleg verschillende niveaus bereiken en certificaten halen.
 - Andere vakken kennen projecten waar leerlingen hun ICT kennis en vaardigheden binnen en buiten school kunnen toepassen.
 - Via de ELO (Elektronische Leer Omgeving) kan een deel van het onderwijs via digitale opdrachten en communicatie worden uitgevoerd. Over twee jaar zal de Haagse een deel van het onderwijs via de ELO aanbieden.

De school en gedrageregels op de Haagse zijn als volgt:

1. De school en gedrageregels
 - De school wil via overleg problemen oplossen. Alleen straffen heeft in onze ogen weinig effect op de langere termijn. De school onderscheidt drie soorten schoolregels: de gezond verstandregels, de regels voor alle klassen/ lokalen en de regels per docent.
2. Gezonde verstandregels
 - Deze regels gaan over de manier van gezond met elkaar samenleven. Ze zijn zo gewoon, dat we ze niet apart benoemen. U moet denken aan zaken als elkaar respecteren, niet beledigen of bedreigen, niet vechten, stelen of vernielen. Het zijn in feite de zaken die volgens de wet strafbaar zijn.
3. Regels voor alle klassen/ lokalen
 - Voor alle klassen en lokalen geldt: pet/ muts af, jas uit en geen mp3 speler in je oren of gsm aan.
4. Regels per docent
 - Iedere docent maakt aan het begin van het schooljaar afspraken voor het verblijf in de klas. De docent heeft hierin eigen vrijheid. De regels die de docent stelt, mogen niet strijdig zijn met de algemene regels.
5. Kleding
 - De school verwacht dat alle leerlingen en medewerkers van de school zich kleden op een manier die gangbaar is binnen de werk en leersituatie. Wie kleding draagt die bedoeld is om te provoceren of uit te dagen, wordt verzocht zich om te kleden. Hoofddoekjes zijn toegestaan op school, met uitzondering van gymnastiekles. Bij buiten gymlessen of sportactiviteiten zijn sporthoofddoekjes toegestaan (speciale veilige hoofddoekjes met klittenband)
 - het in bezit hebben en/ of gebruik in en om de school van alcohol en drugs behoort tot de zware overtredingen die leiden tot tijdelijke en/ of definitieve schorsing. Hierover is altijd contact met ouders/ verantwoordelijken en de politie. Ditzelfde geldt voor wapens of voorwerpen die als zodanig kunnen worden aangemerkt. Niet alleen gebruik, maar ook het bij zich dragen leidt tot maatregelen. Het ongevraagd maken van foto's of video's of de publicatie daarvan leidt tot definitieve schorsing. Extra aandacht is er rond de jaarwisseling: het bij zich hebben van vuurwerk of het afsteken ervan in of rond de school kan leiden tot definitieve schorsing.

Ooievaarspas op de Haagse

Met een beperkt inkomen vallen de leuke extra's als eerste af. Jammer, want dat hoeft helemaal niet. Met de Ooievaarspas kunnen de leerlingen korting krijgen op allerlei leuke activiteiten, zoals cursussen, sport en culturele uitjes.

Veel leerlingen van de Haagse zijn in het bezit van een ooievaarspas. Leerlingen kunnen korting of zelfs gehele vergoeding krijgen op georganiseerde uitjes van school.

Wateringse Veld College:

Het Wateringse Veld College richt zich op leerlingen die de potentie en de ambitie hebben om uiteindelijk met een hbo of wo opleiding de arbeidsmarkt te betreden. Er wordt onderwijs aangeboden op Mavo, Havo en VWO- niveau. In het eerste leerjaar wordt aan de leerlingen maximaal de kans geboden om op het hoogst haalbare niveau de opleiding te vervolgen. Ook in het tweede deel van de opleiding is veel aandacht voor doorstroom- mogelijkheden.

Voor de Mavo leerlingen is het programma 'Verbindend leren', dat in het derde en vierde leerjaar een ontdekkingsstocht is naar de eigen kwaliteiten, de opleidingen en het beroepenveld.

Het vergroten van de vaardigheden om zelfstandig en actief te leren, te plannen en beslissingen te nemen. Dit komt tot uitdrukking in de didactische werkvormen waarin het onderwijs op het Wateringse Veld College wordt aangeboden. Doelstelling van het Wateringse Veld College is de leerling gedurende zijn schoolloopbaan niet alleen kennis bij te brengen maar ook om de leerling te vormen tot een zelfstandig, zelfbewust en sociaalvaardig individu dat goed in staat is samen te werken met anderen en weet op welke wijze kennis en informatie verworven kan worden.

Het onderwijs op het Wateringse Veld College wordt vormgegeven volgens de nieuwste onderwijskundige inzichten. Uitgangspunt daarbij is dat de leerling in belangrijke mate zelf verantwoordelijkheid draagt voor het leerproces en dat de docent vooral begeleider is van het leerproces.

Het leefklimaat op het Wateringse Veld College wordt gekenmerkt door wederzijds respect en betrokkenheid. Op het Wateringse Veld College doet iedereen mee. Niemand wordt uitgesloten en tegelijkertijd wordt van alle leerlingen verwacht dat zij in beginsel meedoen aan alle activiteiten die de school aanbiedt. De school biedt naast onderwijs een podium waarop letterlijk en figuurlijk alle talenten van leerlingen naar voren kunnen komen: muziek, theater, sport.

De school beoogt een publiek aan te spreken dat qua sociaal economisch, religieuze en etnische achtergrond een representatieve afspiegeling van de Nederlandse samenleving is. Ouders worden nadrukkelijk betrokken bij de activiteiten die de school aanbiedt.

De school en gedragsregels op het WVC:

Binnen de school zijn er regels die het onderling verkeer en de sociale omgangsvormen regelen. Het uitgangspunt dat het WVC daarbij hanteert, is dat iedereen meehelpt om een goede, veilige en prettige werk- en leefsfeer te scheppen door rekening te houden met de ander. Die sfeer is nodig voor een optimaal werkklimaat voor zowel leerlingen als personeel.

Zowel leerlingen als medewerkers werken mee om de school schoon en leefbaar te houden onder het motto: respect voor elkaar en respect voor onze spullen. De leerlingen ontvangen bij de start van de cursus een overzicht van de schoolregels.

De schoolregels betreffen de regels binnen het gebouw. Zo is bijvoorbeeld het roken verboden en mogen mobiele telefoons van leerlingen in het gebouw niet aan staan of gebruikt worden. In de klas doen de leerlingen hun jas uit en eventuele pet af. De leerlingen mogen het schooleiland tijdens de pauzes niet verlaten. De locatieleiding ziet toe op nalevering van de regels. Leerlingen die regels overtreden, worden hierop aangesproken en zo nodig gestraft.

Sportteams:

Alle leerlingen kunnen facultatief deelnemen aan de training voor de schoolteams. De schoolteams voor onder andere volleybal, basketbal en hockey nemen deel aan verschillende toernooien met andere scholen van het voorgezet onderwijs.

Deel 1 Het onderzoek

Research is van essentieel belang voor een onderzoek. We kunnen niet 'blanco' een onderzoek instappen, we hebben voorkennis nodig. Door literatuuronderzoek en fieldresearch hebben wij deze voorkennis opgedaan.

In de eerste hoofdstukken van deel 1 raadplegen we de literatuur. We vormen zo een beeld van wat de definitie is van overgewicht en een gezonde leefstijl. Daarnaast doen we ook onderzoek naar de leefstijl en leerstijl van de VMBO leerling.

Naast literatuur onderzoek doen we ook fieldresearch. Dit komt terug in de hoofdstukken 4 en 6. Door BMI metingen zijn we erachter gekomen, hoe het staat met het overgewicht op de VMBO scholen. En aan de hand van enquêtes en paneldiscussies verkregen we meer informatie over de VMBO leerling en hun leefstijl ten aanzien van voeding, drugs en alcohol.

We wensen u veel plezier met dit onderdeel van onze Bachelor Proef.

Hoofdstuk 1: Kilo's met vet ofte wel overgewicht.

In dit hoofdstuk willen we de beginselen van ons onderzoek uitleggen. Het is belangrijk, zowel voor u als voor ons, om te weten wat er wordt verstaan onder overgewicht. In dit hoofdstuk zullen we deskresearch toepassen. Dit betekent dat we door middel van het onderzoeken van websites en boeken zullen proberen onze deelvraag te beantwoorden.

We beginnen met de Dikke Van Dale editie 5.0, omdat wij het belangrijk vinden om eerst de officiële betekenis van het woord overgewicht te kennen. Volgens het woordenboek Dikke Van Dale betekent het: “over·ge·wicht *het; o* te groot lichaamsgewicht.”

Nu we deze betekenis weten, gaan we verder naar een van Nederlands grootste organisaties die bezig is met gezonde voeding, namelijk het Voedingscentrum, Dat zich vooral richt op consumenten d.m.v. projecten en campagnes op het gebied van gezonde en veilige voeding en voedselkwaliteit in de breedste zin.

Volgens het Voedingscentrum betekent overgewicht niet die kilo die ervoor zorgen dat je niet in maatje 38 past. Ze vinden niet dat het gaat om schoonheidskilo's, maar om gezondheidskilo's. Als je overgewicht hebt, heb je door je gewicht aantoonbaar meer kans op gezondheidsproblemen. Zoals meer kans op een hartaanval, diabetes, snellere slijtage van je knieën. Overgewicht meet je doormiddel van een BMI⁴ berekening en door het meten van de middelomtrek. De BMI zegt niets over hoe het vet over het lichaam verdeeld is. Bij de één zit het rond de middel, bij de ander op de billen en heupen. Iemand met een goed BMI maar wel veel buikvet loopt gezondheidsrisico's. Door de middelomtrek te meten, meet je het buikvet op⁵.

Om te kunnen vergelijken wat een concurrerende gezondheidswebsite zegt, bekijken we ook wat Centrum Overgewicht en Gezondheidsplein vermeldt. Centrum Overgewicht is een onderdeel van Rivierduinen. Deze stichting, is actief binnen de geestelijke gezondheidszorg in Zuid-Holland. Het Gezondheidsplein is een medische website die onderhouden wordt door Medical Media BV. Hun doel is om mensen meer inzicht te geven op medisch gebied.

Volgens het Centrum Overgewicht wordt overgewicht gekenmerkt door een overmatige vetstapeling in het lichaam. De voornaamste oorzaken van vetzucht zijn de steeds verder teruglopende energiebehoefte (door minder beweging) en onvoldoende aanpassing van de energie-inname aan die verlaagde behoefte. Dit heeft een negatieve energiebalans tot gevolg. Wanneer iemand elke dag 100 kcal te veel eet betekent dit een gewichtstoename van 20 kg vet in 5 jaar. Overgewicht kan samengaan met bijvoorbeeld het overbelasting van het bewegingsapparaat, kortademigheid en slaapapnoe. Daarnaast is er in de meeste gevallen sprake van psychosociale problematiek. Lichamelijke en psychische problemen kunnen een aanzienlijke invloed hebben op de kwaliteit van leven

⁴ De BMI berekening is een formule waarmee uw Body Mass Index (BMI) / Quetelet Index (QI) wordt berekend. De BMI index is gelijk aan uw gewicht in kilogram gedeeld door uw lengte in meters in het kwadraat.

⁵ <http://vc.3po.nl/nl/eten-gezondheid/gewicht/gezond-gewicht.aspx>

Overgewicht en obesitas kunnen ook veroorzaakt worden door andere ziekten zoals poly cysteus ovarium syndroom (een hormonale afwijking). Dit syndroom zorgt ervoor dat jongeren in hun puberteit overgewicht ontwikkelen⁶.

Genetische factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van overgewicht, maar de invloed van omgevingsfactoren lijkt van doorslaggevende betekenis te zijn. De genen die verantwoordelijk zijn voor de gevoeligheid voor de ontwikkeling van overgewicht zijn nog grotendeels onbekend. Dit geldt ook voor de rol van interacties tussen genen en tussen genen en leefstijlfactoren.

Er is sprake van overgewicht als de Body Mass Index (BMI) score ligt tussen de 25 en 29,0⁷.

Het gezondheidsplein verstaat onder overgewicht, ook wel obesitas genoemd, “een syndroom waarbij er sprake is van te veel vetweefsel in het lichaam. Overgewicht ontstaat als het lichaam meer voedingsstoffen binnenkrijgt dan nodig is voor de maximale energiebehoefte. De noodzakelijke hoeveelheid energie wordt uit de voedingsstoffen gehaald en verbrand. Het overschot wordt in het lichaam opgeslagen als reservevoorraad in de vorm van vet. Bij vrouwen gaat dat vet vooral op de heupen zitten, bij mannen ter hoogte van de buik. Vetstapeling rond de buik geeft meer risico op hart- en vaatziekten; bij mannen met overgewicht is dit risico daardoor vergroot. In Nederland heeft ondertussen 40% van de volwassenen last van overgewicht.

Andere namen voor overgewicht zijn obesitas, adipositas of vetzucht.”⁸

Overgewicht kan worden veroorzaakt door eetgewoontes, psychische factoren (bijvoorbeeld frustraties), regelmatig alcoholgebruik en afwisseling van periodes waarin iemand weinig of juist heel veel lichamelijke inspanning levert. Ook zijn er aanwijzingen dat dikkere mensen een efficiëntere energiehuishouding hebben, waardoor ze minder calorieën nodig hebben. Heel soms wordt obesitas veroorzaakt door afwijkingen van de hypothalamus (een gebied in de hersenen) of door een teveel aan insuline in het lichaam.

Of je overgewicht hebt wordt bepaald aan de hand van je lichaamsgewicht. Het lichaamsgewicht wordt vergeleken met het 'normale' of 'ideale' gewicht van iemand van hetzelfde geslacht met een vergelijkbare lichaamsbouw en leeftijd. Als het gewicht meer dan 20% boven de norm ligt, spreekt men van overgewicht.

Een andere methode om overgewicht vast te stellen, is de Quetelet-index, ook wel Body-Mass Index genoemd (zie voetnoot 4). Als de BMI ligt tussen de 20 en 25, wordt dit als normaal beschouwd. Ligt de index tussen de 25 en 30, dan spreekt men van matige obesitas. Bij een index van boven de 30 is er sprake van ernstige obesitas.

⁶ http://www.eo.nl/programma/jong/2009-2010/page/Reageer_op_lk_ben_te_dik_/episode.esp?sessionId=A34B916926CC4187584601E489A7680F.mmbase02?episode=6892331

⁷ <http://www.centrumovergewicht.nl/templates/RichContentZonder.aspx?PageID=28006>

⁸ <http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/1224/overgewicht.html> mei 2010

Overgewicht geeft meestal niet direct ernstige klachten. Wel hebben mensen met overgewicht vaker last van minderwaardigheidsgevoelens. Anders ligt dit bij extreme obesitas. Mensen met veel overgewicht ervaren hun overgewicht vaak als heel onaangenaam. Bovendien zorgen de extra kilo's voor een zware belasting van het lichaam, wat zelfs kan leiden tot ademhalingsstoornissen (zoals het pickwick-syndroom). Overgewicht kan ook een verergerende factor zijn bij andere aandoeningen, zoals een te hoge bloeddruk, suikerziekte, slijtage van gewrichten (artrose) en hartfalen.⁹

Na veel belangrijke gezondheidsmedia te hebben bezocht zijn we in het boek *“Help mijn kind is te dik”*, geschreven door Wildhalm, Kurt, 2003⁹ gedoken.

Het boek vertelde ons dat iemand die zelf te dik is zijn eigen rondingen als uitgangspunt zal zien en zal zijn/ haar kind daarom ook niet te snel te dik vinden. Hoe weet men dus of een kind te dik is? Als het kind problemen heeft met zijn buik (bijv.: zijn buik zit bij het strikken van zijn schoenveter in de weg, of: bij het rennen kan hij het ene been niet goed voor het andere zetten en bergop haalt hij zwaar adem), dan is hij beslist te dik. Als objectieve maatstaf geldt: als het gewicht van het kind 20% boven het gemiddelde van zijn leeftijdgenoten ligt, dan moet men op de rem gaan staan. (Wildham 2003)

⁹ <http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/1224/overgewicht.html>

1.1 Analyse & conclusie:

Overgewicht is een steeds actueler onderwerp geworden in onze maatschappij. Vaak komen we krantenkoppen tegen zoals op 1 mei 2010 in de Telegraaf 'Overgewicht bedreigt nationale veiligheid VS'. Veel mensen denken dat, dit onderwerp alleen in de VS aan de orde is, maar helaas is dit niet het geval. In 2005 wordt er in Nederland een Convenant Overgewicht samen gesteld, door 10 politieke partijen. Dit Convenant moet zorgen voor vermindering van het overgewicht in Nederland; "Bij de volwassenen mannen heeft 57% overgewicht en bij de volwassen vrouwen ligt dat percentage op 42%. Ernstig overgewicht (BMI boven de 30) komt voor bij 12% van de volwassenen."¹⁰

Volgens drs H. Faber kampt de mensheid op dit moment met een groot ethisch dilemma. Aan de ene kant leidt een aanzienlijk deel van de wereldbevolking zodanig honger dat honderdduizenden mensen de hongerdood sterven. Aan de andere kant is de prijs van calorierijk voedsel in vooral Westerse landen zodanig laag (ondanks de recente stijging van de voedselprijzen) dat er praktisch gezien geen limiet is aan de hoeveelheid die een individu tot zich kan nemen. Onder andere deze overvloed leidt bij een groeiend aantal mensen tot obesitas. Zij nemen meer calorieën in dan zij verbruiken en ontwikkelen vetzucht. (Faber 2008)

Zoals het bovenstaande stuk van drs Herre Faber zegt, wordt dit bevestigd door meerdere bronnen die wij onderzocht hebben. Ook zien wij terug, niet alleen in alle bronnen die we onderzocht hebben, maar ook in onze directe omgeving, dat mensen veel calorieën innemen en weinig calorieën verbranden.

Maar wat is overgewicht nou precies. Hierin kunnen we heel erg kort zijn. Voor een volwassen man of vrouw geldt: als de BMI tussen de 20 en 25 ligt, wordt het lichaam als normaal beschouwd. Ligt de index tussen de 25 en 30, dan spreekt men van matige obesitas. Bij een index van boven de 30 is er sprake van ernstige obesitas. Bij kinderen verschilt het per jaar hoe de index van de BMI hoort te liggen. Dit komt omdat kinderen nog in de groei zijn. Hieronder ziet u een schema (Wildham 2003) wat het duidelijker maakt waar de index bij kinderen hoort te liggen.

Levensjaar	Jongen	Lengte	BMI
10	27,5 - 44,0	133,0 - 150,3	15,6 - 18,6
11	29,7 - 49,0	135,8 - 155,6	16,0 - 19,2
12	32,6 - 55,4	141,6 - 162,0	16,5 - 19,9
13	36,5 - 63,3	148,2 - 170,1	17,1 - 20,6
14	41,9 - 71,0	255,6 - 177,5	17,7 - 21,3

Levensjaar	Meisje	Lengte	BMI
10	27,0 - 44,2	132,7 - 150,0	15,5 - 18,7
11	29,7 - 49,8	137,8 - 156,5	16,0 - 19,4
12	33,6 - 56,2	144,1 - 163,3	16,6 - 20,2
13	38,5 - 62,0	150,0 - 168,6	17,3 - 21,0
14	42,8 - 66,5	154,1 - 171,9	18,0 - 21,7

¹⁰ <http://www.convenantgezondgewicht.nl/nieuws/overgewicht-in-nederland> mei 2010

Hoofdstuk 2: Gezonde leefstijl?

In dit hoofdstuk gaan we verder met het uitleggen van de beginselen van ons onderzoek. Wij willen graag meer concreet weten wat er wordt verstaan onder een gezonde leefstijl. Het begrip “gezonde leefstijl” heeft vele betekenissen, daarom zullen we bij bekende organisaties/ stichtingen onderzoek doen naar hun mening wat een gezonde leefstijl inhoudt. Ook in dit hoofdstuk zullen we deskresearch toepassen, om het antwoord te zoeken op onze hoofdvraag.

Onze uitleg start met de betekenis van een gezonde leefstijl volgens het project “Samen Gezond”. Samen Gezond is een actieprogramma dat in opdracht van de gemeente Zwolle wordt uitgevoerd door GGD IJsselland. Samen Gezond organiseert verschillende activiteiten over voeding, bewegen en gezondheid. Volgens hen wordt er met leefstijl een aantal aspecten van ons gedrag bedoeld die samen een patroon vormen en die invloed hebben op onze gezondheid. Bij een gezonde leefstijl moet u dus denken aan gezonde voeding, voldoende beweging, het omgaan met stress en met genotmiddelen. Onze leefstijl hebben we voor een groot deel zelf in de hand. Het zijn keuzes die we dagelijks maken: kiezen we een fruitsalade of een vette snack, nemen we de trap of pakken we de lift, doen we een ontspannende ademhalingsoefening of kiezen we een sigaret. We zijn ons overigens lang niet altijd bewust van onze gedragspatronen en de mogelijkheden die we hebben om die te veranderen. Het is goed om daar eens bij stil te staan.¹¹

En zoals hieronder beschreven staat heeft iedereen zijn eigen idee over wat een gezonde leefstijl inhoudt. Vandaar dat we verschillende bronnen raadplegen zoals ook de website www.gezond-eten-en-afvallen.nl. Deze vertelt dat iedereen zijn eigen ideeën heeft over een gezonde leefstijl. Toch weet bijna iedereen wel dat bepaalde gewoontes die men heeft niet helemaal gezond zijn en afgeleerd moeten worden. Het afleren is heel moeilijk, omdat deze gewoontes al zolang bestaan en tot het dagelijks leven horen (snacken, niet ontbijten, voor de TV eten)

Een gezonde leefstijl geeft geen garantie dat een persoon nooit ziek wordt, maar het vergroot wel de kans op een plezierig en gezond leven. Een gezonde leefstijl begint met de wilskracht om te willen veranderen.

Wat een persoon aan voeding binnenkrijgt moet in verhouding zijn met het verbruik aan energie van het lichaam. Het is daarom belangrijk om niet teveel te eten en om niet teveel suiker, vet en alcohol binnen te krijgen. Daarnaast is het belangrijk om genoeg vocht binnen te krijgen. Ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit water, dit is nodig voor de aanvoer van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen. Omdat we gemiddeld twee liter vocht per dag verliezen door transpiratie en naar het toilet gaan is het belangrijk om dit weer aan te vullen.

¹¹ <http://www.nieuwsbank.nl/inp/2004/09/04/R052.htm>, december 2009

Belangrijk is dat aan lichaamsbeweging wordt gedaan.

Dagelijks een half uurtje bewegen heeft effect op het skelet en ook de verbranding die plaats vindt in de spieren (vet verbranden en spierweefsel opbouwen) zal een positieve bijdrage leveren aan de doelstelling om af te vallen.

Goed ontspannen slapen is belangrijk voor een gezonde leefstijl. Tijdens de slaap wordt het lichaam vernieuwd en gerepareerd. Uit verschillende onderzoeken is naar voren gekomen dat mensen die een goede nachtrust hebben makkelijker gewicht verliezen. Het is ook goed voor de psychische gemoedsrust¹².

Na verschillende websites te hebben geraadpleegd kwamen we bij de website foodwise van de beroepsvereniging gewichtsconsulenten Nederland. Zij verstaan onder een gezonde leefstijl, een leefstijl waarbij men zo weinig mogelijk kans maakt op allerlei aandoeningen en chronische ziektes. Drie belangrijke pijlers van een gezonde leefstijl zijn gewicht, voeding en beweging¹³.

Een bekende speler in de jeugdpreventie is JIP (Jeugd Informatie Punt). Deze vindt dat een gezonde leefstijl het volgende inhoudt. “Gezond leven betekent goed eten en voldoende bewegen. Maar dat niet alleen. Vaak tot in de vroege uurtjes gaan stappen is niet goed voor de gezondheid. Ook teveel stress is niet gezond. Het is dus ook belangrijk dat om voldoende nachtrust te krijgen en lekker in je vel te zitten.

Begin de dag met een goed ontbijt. We hebben voedingsstoffen nodig om te kunnen leren, werken, fietsen, wandelen of sporten. Gezond eten begint met bewust kiezen wat je eet. Dus niet elke dag een hamburger, pizza of friet, maar volop groente, fruit en brood. De schijf van vijf kan hierbij helpen.

Als we fit willen zijn moeten we ook voldoende bewegen. Elke dag een half uur wandelen of fietsen, dat is de goede weg.” (Jip 2008-2010)

¹² <http://www.gezond-eten-en-afvallen.com/gezonde-leefstijl.html>

¹³ http://www.foodwise.eu/site/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=29

2.1 Analyse & conclusie

Tijdens ons onderzoek werd ons duidelijk dat niet iedereen dezelfde betekenis aan een gezonde leefstijl geeft. Niet alleen door de bronnen die wij geraadpleegd hebben zoals u kunt lezen in hoofdstuk 2, maar ook in onze directe omgeving werd duidelijk dat mensen verschillende ideeën hebben over wat een gezonde leefstijl is.

Toch vonden wij een aantal overeenkomsten in ons onderzoek naar het begrip leefstijl. Veel bronnen gaven te kennen dat ze het belangrijk vinden dat er voldoende wordt bewogen, dat er een beperkte inname van calorieën is, dat men genoeg vocht binnen krijgt en dat er voorzichtig wordt omgegaan met genotsmiddelen.

Wat wij ook een mooie toevoeging vonden van het project “Samen Gezond” is dat het goed om gaan met stress ook hoort bij een gezonde leefstijl. In Nederland zijn de kosten voor de sociale zekerheid zo’n 1,25 miljard per jaar ten gevolgen van stress. Ongeveer 10.000 mensen per jaar komen door stress in de WAO. (Papillion 2008)

Het is ons opgevallen dat we tijdens ons literatuur onderzoek weinig informatie vonden over wat men precies verstaat onder een gezonde leefstijl.

Uit de informatie die we verkregen hebben door ons onderzoek trekken we de volgende conclusie. Een gezonde leefstijl is een leefstijl, die leidt tot een normale BMI (tussen de 20 en 25 voor een volwassene, voor jongeren zie paragraaf 1.1), waarbij de risico’s tot gezondheidsklachten tot het minimale wordt teruggebracht.

Maar als we gaan kijken naar wat wij belangrijk vinden ten aanzien van de leefstijl van de VMBO leerling, komen we op een aantal onderwerpen uit. Hieronder zullen wij ze puntsgewijs noemen.

- Drie maal daags een gezonde maaltijd (ontbijt, lunch en diner).
- Dagelijks voldoende (rond de 1,5 liter) vocht, waarbij gelet wordt op het aantal calorieën en suikers in het drankje.
- Beweging. (wat en hoe lang)
- Een beperkt aantal tussendoortjes, waarbij er een “gezonde” balans is tussen gezonde snacks en minder gezonde snacks.
- Geen drugs.
- Geen alcohol tot 16 jaar, hierna met mate.

Deze punten zullen wij meenemen in onze enquêtes en interviews.

Hoofdstuk 3: De VMBO leerlingen en hun manier van leren.

In de komende drie paragrafen zullen we de VMBO leerling grondiger gaan bekijken. In deze drie paragrafen bespreken wij de pubertijd, de leerstijlen van de VMBO leerling en de nieuwe media met betrekking tot deze generatie.

Rond de 60% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs zit op het VMBO. Dit zijn jonge mensen met verschillende achtergronden, capaciteiten, culturen en leerstijlen. In dit hoofdstuk zullen we een algemeen beeld van een VMBO leerling proberen te schetsen, doormiddel van het beschrijven van ontwikkelingsstadium en hun manier van leren.

Op basis van onderzoek onder leerlingen in het VMBO door kunnen we aannemen dat VMBO leerlingen zeer praktisch en toepassingsgericht zijn ingesteld (Sanden van der et al 1993-2003). Ze houden niet van lezen, maar leren het liefst door te doen.

Het accent in het onderwijs verschuift van een door de docent gestuurde leeromgeving naar een door de leerling gestuurde leeromgeving (Chall 2000). Onderzoek wijst uit dat didactische- en pedagogische onderwijsvormen die aan onderstaande drie uitgangspunten zijn gerelateerd, leiden tot dieper leren en daarmee tot betere leerprestaties, tot meer gemotiveerde leerlingen en aantrekkelijk onderwijs, n.l.:

- activerende leeromgevingen met een accent op zelfstandig leren,
- betekenisvolle en authentieke contexten,
- samenwerken van leerlingen (Teurlings et al 2006).

Wat een leerling leert is niet alleen afhankelijk van zijn capaciteiten, maar ook van de mate waarin hij zijn capaciteiten, tijd en aandacht inzet (zijn motivatie). Motivatie bestaat uit twee delen: extrinsieke en intrinsieke. Bij het eerste komen leerlingen in beweging omdat ze door iets buiten henzelf worden aangezet. Bij intrinsieke motivatie werken leerlingen vanuit zichzelf.¹⁴

Steeds weer dezelfde werkvorm en/of te eenvoudige taken op school stimuleren de motivatie van de leerlingen niet. Leerlingen doen graag dingen waar ze goed in zijn of dingen waarin ze kunnen laten zien dat ze er goed in zijn. Daarnaast worden zij (intrinsiek) gemotiveerd door taken uit te voeren, waarbij ze het gevoel hebben zelf controle te hebben over hun gedrag en de resultaten ervan (Poulie en Vries de 2004). Geven aan dat deze taken niet alleen realistische moeten zijn, maar dat de opbrengst ook op de korte termijn resultaten oplevert.

¹⁴http://managervo.kennisnet.nl/attachments/session=cloud_mmbase+663999/Rapportage_onderzoek_de_vmbo-leerling.pdf

3.1 De VMBO leerling als Puber/ Adolescent:

Het begin van de puberteit wordt ingeluid door de periode van geslachtsrijping. Na de adolescentie periode spreekt men meestal van jong volwassenen. De term adolescentie is in het gewone spraakgebruik weinig gangbaar. Meestal spreekt men van jeugdigen/ jongeren, waarmee altijd wordt verwezen naar de periode tussen de kinderjaren en volwassenheid. De periode 12 t/m 18 jaar is in Nederland herkenbaar als de tijd waarin het overgrote deel van de jeugdige bevolking voortgezet onderwijs volgt. Hoewel men doorgaans het begin van de puberteit als startpunt van de adolescentie neemt, is dit tijdstip voor elk individu anders. Voor sommige kinderen, meestal meisjes, zal de puberteit al voor het twaalfde jaar beginnen. De psychologische veranderingen die kenmerkend zijn voor de adolescentiefase, volgen echter pas na het twaalfde levensjaar. Tijdens de adolescentieperiode is de relatie met leeftijdgenoten minstens zo belangrijk als de relatie met de ouders.

Formeel operationeel stadium (cognitieve ontwikkeling) vanaf 11 – 12 jaar:

In het formeel operationele stadium staat het operationele denken nog altijd centraal. Een belangrijke ontwikkeling is echter dat de mentale operatie zich nu losmaakt van de concrete inhoud en zich op abstract niveau kan voltrekken. Dit maakt het denken van de adolescent veel flexibeler dan dat van het basisschoolkind. Hij denkt niet alleen na over de omgeving en de realiteit, maar ook over hoe de wereld eruit had kunnen zien als....

Alle honden bijten als ze boos zijn. Een boterbloem is een hond. Wat doet een boterbloem als hij boos is?

Als we dit merkwaardige vraagstuk aan een negenjarige voorleggen, zal deze vermoedelijk verbaasd reageren en ons duidelijk maken dat een boterbloem geen hond is. Een veertienjarige zal echter zonder aarzelen antwoorden: Bijten. In het formeel operationele stadium kan het kind, of liever gezegd de jongere, zich distantiëren van het inhoudelijke aspect van een probleem en door logisch redeneren tot een eindconclusie komen. Het belangrijkste kenmerk van het formeel operationele stadium is het vermogen tot hypothetisch- deductief redeneren. Dit is een vorm van problemen oplossen, waarbij men mogelijke oplossingen inventariseert en vervolgens systematisch toetst.

Experimenteren en identificeren:

Erikson¹⁵ beschouwde de adolescentiefase als de periode die gelegenheid biedt te experimenteren met sociale rollen en activiteiten. Definitieve keuzes hoeven daarbij nog niet gemaakt te worden. Een jongere kan lid zijn van een politieke actiegroep, veel energie stoppen in een favoriete sport, verliefd worden, als klassenvertegenwoordiger optreden, als winkelbediende een centje bijverdienen, en de eerste seksuele ervaringen opdoen. De beleving van deze, meestal kortdurende, vervulde rollen en hun toekomstige waarden worden geëvalueerd. Hoe ervaart de jongere het dragen van verschillende verantwoordelijkheden en weet hij daarbij aan de rolverwachtingen van anderen te voldoen?

Identificatie (het overnemen van iemands gedragingen, opvattingen, normen en interesses) en experimenteerlust zijn voor de adolescent twee belangrijke middelen om het zelfstandig worden te bevorderen. Voorwaarde om dit doel te verwezenlijken is dat de sociale omgeving het streven naar onafhankelijkheid activeert en ondersteunt. Ouders kunnen door hun strikte

¹⁵ <http://www.kilala.nl/School/Images/KOLL1/KOLL1-Summary.pdf>

normen en conservatieve houding dit proces ernstig belemmeren. Adolescenten voelen zich diep gekwetst indien ze niet serieus genomen worden in hun weg naar zelfstandigheid en wanneer ze beperkt en gedwarsboemd worden in het maken van keuzes. Belangrijk is dat ouders juist proberen te luisteren naar wat hun kind(eren) belangrijk vinden.¹⁶

Identiteitsvorming:

De ontwikkelingsfase waarin de identiteitsvorming het meest op de proef wordt gesteld, is de adolescentie. Ouders en leraren verwachten van adolescenten een steeds groter wordende zelfstandigheid en verantwoordelijkheid en de jongere eist dit ook van zichzelf. Het probleem zit hem in het feit dat de adolescent weliswaar geen kind, maar ook nog geen volwassenen is en meestal nog niet op eigen benen staat.

Erikson onderscheidde vier fasen¹⁷ die tijdens de identiteitsvorming kunnen optreden, we noemen hier twee belangrijke fasen die in dit onderzoek het meest van toepassing zijn. De reden dat we deze twee fasen onder de aandacht brengen is omdat de VMBO leerlingen die wij onderzoeken vaak in een van deze fasen zitten of nog terecht komen. Het is dus belangrijk om als docent/ mentor extra aandacht te besteden aan jongeren die met onderstaande fasen in aanraking komen:

1. Identiteitsverwarring

Jongeren in de toestand van identiteitsverwarring hebben doorgaans een negatief zelfbeeld en voelen zich ontredderd en stuurloos. Ze laten zich sterk beïnvloeden door anderen die steviger in hun schoenen staan en kunnen in ernstige problemen raken als ze zich bij de verkeerde groepen aansluiten. (jeugdcriminaliteit, alcohol en drugsgebruik, gokverslaving)

2. identiteitsblokkade

In dit geval maken adolescenten te snel en ondoordacht definitieve keuzes op het gebied van essentiële levensdoelen, zonder daarbij te hebben afgewogen of die keuzes bij hun persoonlijke verlangens en mogelijkheden passen. Het komt vaak voor in een opvoedingsklimaat waar gezag en uitgesproken verwachtingen heersen. Ook is het een herkenbaar probleem dat in onze multiculturele samenleving meningsverschillen tussen de generaties over geloof, vrouwenemancipatie en het naleven van tradities actueel zijn.¹⁸

¹⁶ http://www.opvoeddebat.nl/nl/Home/inspiratie/Professionals-over-opvoeden/Irma_van_der_Wijk_Ruzie_met_je_puber_en_hoe_ga_ik_er_mee_om.html

¹⁷ [Http://managervo.kennisnet.nl/attachments/session=cloud_mmbase+663999/Rapportage_onderzoek_de_vmbo-leerling.pdf](http://managervo.kennisnet.nl/attachments/session=cloud_mmbase+663999/Rapportage_onderzoek_de_vmbo-leerling.pdf)

¹⁸ Ontwikkelingspsychologie, Liesbeth van Beemen, Wolters- Noordhoff 2006

3.2 De Leerstijlen van de VMBO leerling

Op basis van onderzoek onder leerlingen in het VMBO door Van der Sanden (2003) en Den Boer, Mittendorf en Sjenitzer (1993) kunnen we aannemen dat VMBO leerlingen zeer praktisch en toepassingsgericht zijn ingesteld. Ze houden niet van lezen, maar leren het liefst door te doen. Beroepsgerichte vakken hebben over het algemeen dan ook hun voorkeur. Ze leren het liefst aan de hand van didactische werkvormen waarbij een concrete manier van verwerken van de leerstof (toepassen, voorbeelden bedenken, oefenen) centraal staat.

De psycholoog Kolb deed onderzoek naar verschillende manieren van leren van mensen en hij onderscheidde er vier, die hij als van elkaar afhankelijke fasen kon vastleggen. Deze vier leerfasen kunnen worden beschreven in termen van de vaardigheden die bij die fasen horen.¹⁹

Leerstijl	Kernwoorden	Leert het beste van...
Doener Accommoderen	Wat is er nieuw? Ik ben voor alles in.	- Directe ervaring, dingen doen - Nieuwe ervaringen, het oplossen van problemen - In het diepe gegooid worden met een uitdagende taak
Bezinner Divergeren	Ik wil hier graag even over nadenken	- Activiteiten waarbij men tijd krijgt en gestimuleerd wordt om (achteraf) na te denken over acties - Eerst denken en dan pas doen - Beslissingen nemen zonder limieten en tijdsdruk
Denker Assimileren	Hoe is dat met elkaar gerelateerd?	- gestructureerde situaties met duidelijke doelstellingen (congressen, colleges, boeken) - activiteiten die ruimte bieden om relaties te kunnen leggen met bestaande kennis. - Intellectuele uitdagingen - Vragen stellen om de basismethodologie, de logica van iets te achterhalen - Theoretische concepten, modellen en systemen
Beslisser Convergeren	Hoe kan ik dit toepassen in de praktijk?	- activiteiten waarbij er een duidelijk verband bestaat tussen leren en werken - praktische opdrachten - demonstraties en het gebruik van praktische voorbeelden - dingen uitproberen en oefenen onder begeleiding van een expert

¹⁹ <http://www.thesis.nl/vier-leerstijlen/> en http://managervo.kennisnet.nl/attachments/session=cloud_mmbase+663999/Rapportage_onderzoek_de_vmbo-leerling.pdf

3.3 De VMBO leerling en de nieuwe media

Hieronder vindt u een korte uitleg over de nieuwe generatie met betrekking tot de nieuwe media. De reden dat wij dit onderwerp in ons onderzoek onder de aandacht brengen is omdat veel jongeren in de leeftijdscategorie 12 t/m 15 jaar groot deel van hun tijdsbestek achter de computer zit. Het is dan ook belangrijk om te weten wat de computer allemaal doet met deze jongeren en wat wij met betrekking tot de nieuwe media voor ze kunnen betekenen. Verdere uitwerking van dit onderwerp vindt u terug in ons advies.

Jongeren leren niet alleen op school, maar ook van hun familie, vrienden, bijbaantjes en omgeving. Een andere belangrijke rol in het leren en leven van jongeren is die van de nieuwe media. Ze worden samen met hun leeftijdgenoten in andere onderwijstypen, getypeerd als de NET generatie (Boschma, J en Groen, I. 2007). Ze maken gebruik van (spel)computers, internet en mobiele communicatietoestellen. Ze gebruiken deze media om samen te werken, zich creatief te uiten, te ontspannen en informatie te verwerven en te verwerken en tevens om te leren.

Van de leerlingen tussen de 13 en 15 jaar maakt 99 procent gebruik van internet (Veen & Jacobs, 2005). Gemiddeld gebruiken ze het internet meer dan twee uur per dag. Dit is meer dan de jongeren tussen de 15 en 24 jaar, van hen heeft 96% de beschikking over internet. Zij surfen gemiddeld 104 minuten per dag. Hier staat tegenover dat leerlingen minder lezen. In de periode 1999 tot 2000 is de gehele populatie scholieren en studenten aanzienlijk minder boeken (van 46 procent naar 26 procent), minder tijdschriften (van 57 procent naar 38 procent) en kranten (van 42 procent naar 27 procent) gaan lezen. De NET/ EINSTEIN-generatie heeft een duidelijke voorkeur voor screen-based media boven gedrukte media.

Internet is onmisbaar voor de leerling van nu. Het is in de eerste plaats een gemeenschap waarin ze communiceren met vele anderen. Ze creëren, spelen, leren, communiceren, werken en bouwen communities op een heel andere manier dan hun ouders deden. Internet is voor hen een krachtig middel voor onderzoek, analyse, zelfexpressie en spel.

Kernactiviteiten van de NET/EINSTEIN-generatie met nieuwe media zijn²⁰:

- Interactiviteit van de gebruiker met het systeem, de applicatie of andere gebruikers: Ze gebruiken internet het meest voor sociale interactie in de vorm van conversatie, samenwerking met anderen en het spelen van games. Interactie, ook via internet, helpt leerlingen om te groeien, waarden te ontwikkelen, te oordelen, te analyseren, te evalueren, te kritiseren en anderen te helpen.
- Informatie zoeken en verwerken: Internet is hun toegang tot kennis. Zoekmachines hebben de voorkeur boven de traditionele bibliotheek. Daarnaast hebben leerlingen een duidelijke voorkeur voor beelden, geluid, hyperlinks en kleur. Ze onthouden meer van het visuele dan van het tekstuele.

²⁰ http://managervo.kennisnet.nl/attachments/session=cloud_mmbase+663999/Rapportage_onderzoek_de_vmbo-leerling.pdf

- Mobiel communiceren: Het gebruik van mobiele telefoons heeft voor jongeren een grote betekenis. Het stelt ze in staat om deel uit te maken van een sociaal netwerk waarmee ze continu in contact staan. Al in 2001 beschikte volgens het CPB 95% van de jongeren over een mobiele telefoon.

Voor leerlingen van de NET/EINSTEIN-generatie, is hun leven op internet net zo belangrijk als hun real life. Online conversaties kunnen net zo betekenisvol zijn als face-to-face gesprekken. Interacties met docenten en medeleerlingen hoeven niet in levende lijve plaats te vinden om waardevol en persoonlijk te zijn. Dit neemt niet weg dat face-to-face contact wel wordt gewaardeerd (Galenkamp, H. en Wassink 2006).

Hoofdstuk 4: Overgewicht op VMBO scholen.

In dit hoofdstuk zullen we doormiddel van BMI metingen het overgewicht van de leerlingen (met interventie) vaststellen.

Er zijn een tal van manieren om het (over)gewicht te berekenen of te testen. In hoofdstuk 1 (voetnoot 2) hebben wij al verteld hoe de BMI formule uitgerekend wordt. In onderstaande teksten zullen wij deze meting gaan gebruiken. Wij hebben voor deze manier gekozen omdat dit simpelweg de betrouwbaarste en makkelijkste manier van berekenen is. Meerdere belangrijke organisaties zoals het voedingscentrum gebruikten ook de BMI meting om het (over) gewicht te berekenen.

Echter is het wel van belang dat de BMI meting secuur gebeurt. Hiermee bedoelen we dat elke meting op dezelfde manier afgenomen wordt, anders zou de meting niet meer betrouwbaar zijn. Op alle drie de scholen hebben we dezelfde weegschaal en meetlint gebruikt. We zijn volgens het onderstaande stappenplan te werk gegaan.

- 1) De leerling wordt uitgelegd wat er gaat gebeuren en dat de gegevens anoniem behandeld worden.
- 2) Allereerst schrijven wij het geslacht en de leeftijd van jeugdige op die gemeten gaat worden.
- 3) Daarna wordt de jeugdige zonder schoenen gemeten en staat zo recht mogelijk met schouders, hoofd, rug, billen en hielen tegen de muur. De jeugdige wordt gevraagd om naar een punt recht voor hem/ haar te kijken, zodat het hoofd niet omhoog staat. Als laatste wordt gevraagd de voeten tegen elkaar aan te houden. Op deze manier wordt de lengte afgelezen op de 0.5 mm nauwkeurig.
- 4) De jeugdige wordt zonder schoenen en zonder jas gewogen en staat rechtop op in het midden van de weegschaal. Het gewicht wordt afgelezen op de display; (op personenweegschaal tot op de 0,5 kg. nauwkeurig).
- 5) De gegevens worden genoteerd berekend volgens de formule (Voorhees van 2006):

$$\text{queteletindex} = \frac{\text{massa}}{\text{lengte}^2}$$

De BMI metingen op de VMBO school Zuid- West zijn twee keer gemeten en berekend. Een keer door de school zelf, aan het begin van het schooljaar voordat het BOS project met de start begon. En een keer door ons zelf gemeten en berekend drie maanden later. Beide metingen zijn te vinden in de bijlage op pagina 23.

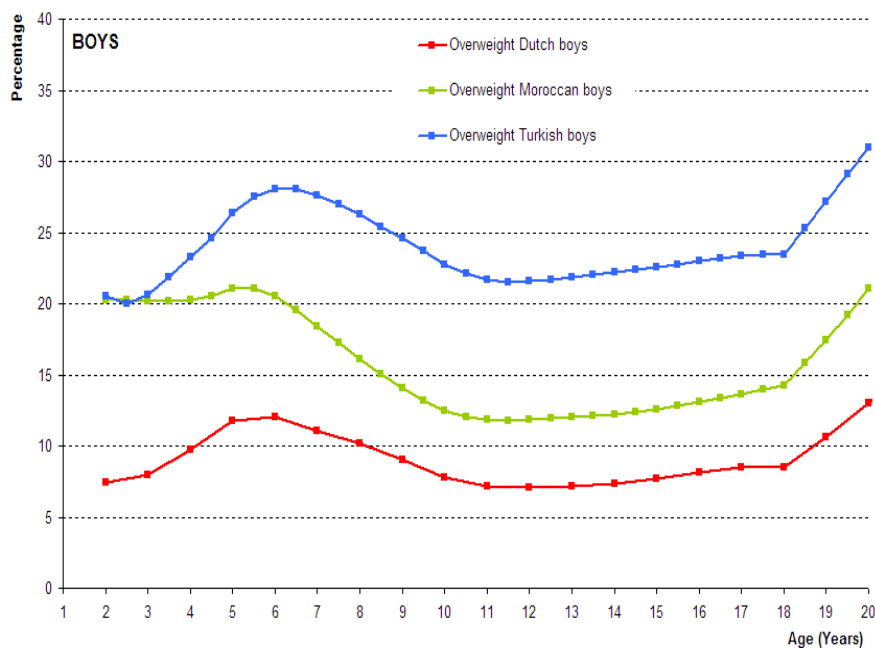
U zult naast de percentage uitslagen van de VMBO school Zuid- West (de school met interventie), in het volgende hoofdstuk ook de percentage uitslagen van de scholen VMBO de Haagse en het Wateringse Veld College vinden (twee scholen zonder interventie). Wij laten hier de overeenkomsten en het verschil zien tussen alle drie de scholen.

Door het meten van de BMI, proberen wij aan de hand van de uitslagen een verschil te laten zien bij alle scholen. Bij de minor leefstijlcoach hebben wij verschillende theorieën geleerd, waardoor wij denken dat de school met interventie het resultaat zou moeten laten zien, dat er minder kinderen met overgewicht zullen zijn vanwege het BOS project dat op die school plaats vindt. De tweede uitkomst (3 maanden later) zou dan ook een goed verschil moeten laten zien bij de andere twee scholen zonder een interventie.

Ook hopen wij dat de uitslag bij VMBO de Haagse aangeeft dat hier de leerlingen met het meeste overgewicht zitten. Jeroen de Wilde (docent leefstijlcoach en tevens arts) geeft aan dat mensen met een Marokkaanse of Turkse cultuur sneller last hebben van overgewicht dan mensen met een Nederlandse Cultuur. (zie tabel 1 en 2) Daarnaast geeft Jeroen de Wilde ook aan dat er op verschillende locaties in Den Haag meer mensen aan overgewicht lijden dan in andere plaatsen. Dit betekent dat de uitslag wederom zou moeten laten zien dat VMBO de Haagse meer kinderen heeft met overgewicht (zie tekening 3).

Aan de hand van tekening 3 ligt de school het Wateringse Veld College daarentegen op een locatie in Den Haag waar meer mensen wonen met een hoger inkomen en zal volgens Jeroen de Wilde dan ook te zien zijn dat deze school in een wijk staat waar minder mensen met overgewicht wonen. Bij de BMI berekeningen zult u hier het resultaat van zien.

Tabel 1

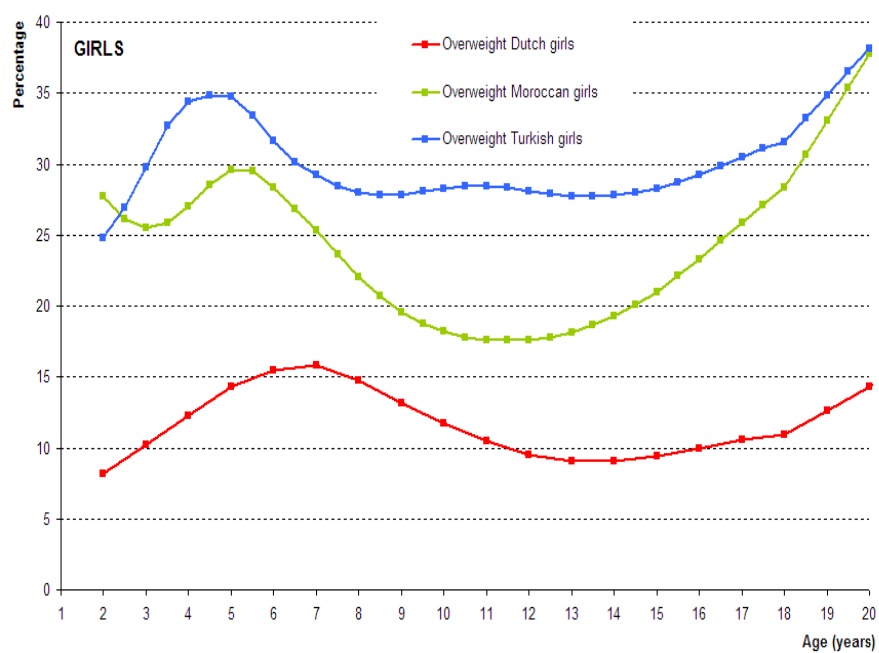


Percentage overgewicht (binnen Nederland) met verschil tussen Marokkaanse, Turkse en Nederlandse jongens van 2 t/m 20 jaar²¹.

²¹ https://blackboard.hhs.nl/@743BF73D3150BD850FA598A8BBC1D210/courses/1/LECT_MLC_09-10-b2/content/_601062_1/HHS-Ernst%20en%20cijfers%20Den%20Haag%202009.09.01.ppt

Tabel 2

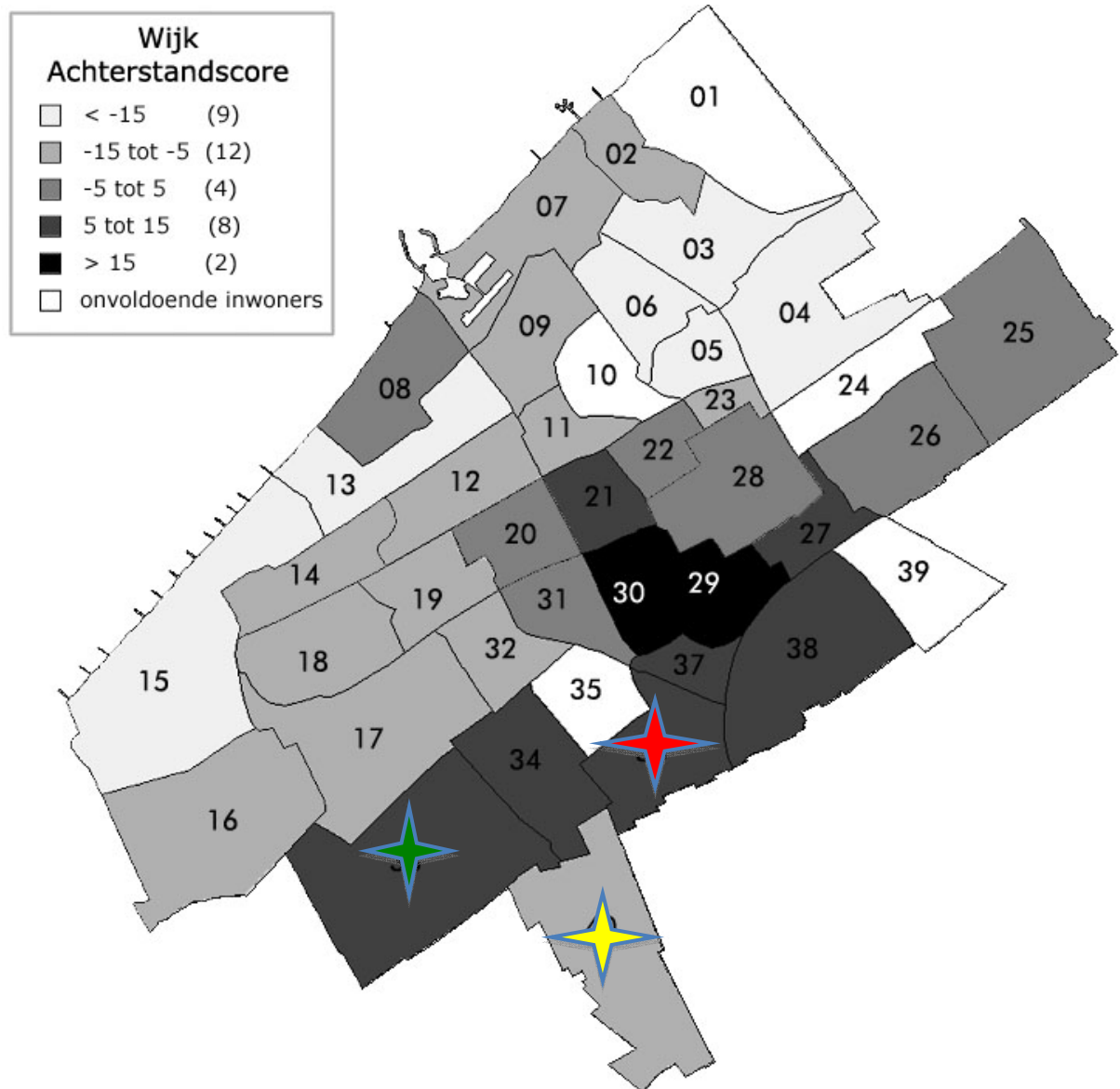
Percentage overgewicht (binnen Nederland) met verschil tussen Marokkaanse, Turkse en Nederlandse meisjes van 2 t/m 20 jaar²².



²² https://blackboard.hhs.nl/@@743BF73D3150BD850FA598A8BBC1D210/courses/1/LECT_MLC_09-10-b2/content/_601062_1/HHS-Ernst%20en%20cijfers%20Den%20Haag%202009.09.01.ppt

Wijken van Den Haag (foto genomen in april 2010)

Rood: De Haagse
 Geel: Het Wateringse Veld College
 Groen: VMBO Zuid- West



4.1 Het percentage overgewicht, op een VMBO school met interventie.

In deze paragrafen willen we laten zien wat onze uitkomsten zijn van de metingen die we gedaan hebben. De uitgebreide lijsten/ metingen zijn te vinden in bijlage 3 van dit onderzoek.

Het antwoord op de deelvraag “*Hoeveel procent van de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen met interventie hebben (ernstig) overgewicht?*” vindt u in het schema hieronder:

Uitslag VMBO Zuid- West (meting voor het BOS project):

totaal	39	
ondergewicht	1	2.6%
gezond	9	23.1%
overgewicht	22	56.4%
ernstig overgewicht	7	17.9%
		100%

Meting: 3 maanden later

totaal	37	
ondergewicht	1	2.7%
gezond	14	37.8%
overgewicht	18	48.7%
ernstig overgewicht	4	10.8%
		100%

4.2 Het percentage overgewicht op VMBO scholen zonder interventie.

Het antwoord op de deelvraag “Hoeveel procent van de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen zonder interventie hebben (ernstig) overgewicht?” vind hieronder in twee schema's.

Uitslag VMBO de Haagse:

totaal	35 II	
ondergewicht	1	3.0 %
gezond	19	54.3 %
overgewicht	9	25.7 %
ernstig overgewicht	6	17.0 %
		100,0%

Uitslag Wateringse Veld College

totaal	49 II	
ondergewicht	1	2.0 %
gezond	29	59.2 %
overgewicht	16	32,7 %
ernstig overgewicht	3	6,1 %
		100,0%

4.3 Analyse.

Bij deelvraag 4 en 5 hebben we de BMI gemeten van de leerlingen van alle drie de scholen. Per school zullen we aangeven wat ons is opgevallen aan het eind resultaat.

VMBO de Haagse (zwarte school zonder interventie):

Meer als de helft van de leerlingen van deze school blijkt uit de cijfers een gezonde BMI te hebben. Opvallend aan de uitslag is dat het ernstig overgewicht toch sterk verschilt met het Wateringse Veld College en juist erg overeenkomt met de eerste meting van VMBO Zuid-West.

Wateringse Veld College (witte school zonder interventie):

Opvallend aan deze school is dat bijna 60% van de leerlingen gezond is. Overgewicht is op deze school ook nog groot maar ernstig overgewicht is opvallend minder.

VMBO Zuid- West (zwarte school met interventie):

Bij deze school hebben we twee keer de BMI gemeten. Een keer aan het begin van het schooljaar en één keer drie maanden later. Het resultaat is slechts een klein beetje veranderd. Het begin resultaat vonden wij opvallend. Iets minder dan 80% van de leerlingen heeft overgewicht of zelfs ernstig overgewicht. Wij snapten daarom heel goed dat juist op deze school een interventie werd toegepast. Opmerkelijk was dat er na drie maanden al resultaat te zien was bij de leerlingen. Dit biedt goede vooruitzichten met betrekking tot interventie. Het juiste resultaat is nog niet bereikt maar het gaat de goede richting op.

Algemeen:

Aansluitend met wat Jeroen de Wilde zegt in hoofdstuk 4 aan de hand van tekening 3 klopt het, dat er op de witte school minder leerlingen zitten met ernstig en/ of overgewicht, dan op de twee zwarte scholen.

4.4 Conclusie

Wat wij uit de analyses van de BMI metingen opmaken is, dat de twee zwarte scholen toch de meeste leerlingen hebben met (ernstig) overgewicht. Wij vinden het logisch, dat juist op de school VMBO Zuid- West een interventie plaats vindt. Omdat op deze school bij de BMI beginmeting de meeste leerlingen met overgewicht zaten, tevens staat deze school ook in een wijk waar veel mensen met overgewicht wonen (zie tekening 3 in paragraaf 4.1). Het BOS- project (gedurende drie maanden) op deze school zorgt er toch voor dat de BMI van de leerlingen met 14.8 procent omlaag is gegaan, dit vinden wij erg positief. Wij concluderen hier dan ook uit, dat interventie zeker een belangrijke toegevoegde waarde heeft op een school met veel kinderen met overgewicht.

We hebben ook onderzoek gedaan naar de overeenkomsten en verschillen tussen de witte school en zwarte school zonder interventie met betrekking tot de percentages. Het percentage “gezonde” leerlingen was op beide scholen hoger dan 50 procent. Het verschil in percentage is hier zo klein dat we hier geen uitspraak over doen. Wat wel een opvallend verschil is zijn de percentages van de leerlingen met een ernstig overgewicht. Op het Wateringse Veld College heeft 6.1 procent van de leerlingen ernstig overgewicht en op VMBO de Haagse is dit 17 procent. Hieruit concluderen wij, dat leerlingen op witte scholen een gezondere leefstijl hanteren dan leerlingen op zwarte scholen.

Ons idee voor interventie en ons advies voor de verschillende scholen vind u terug in deel 2.

Hoofdstuk 5: Interventie !!!

We zullen in dit hoofdstuk vier interventies bespreken. In Nederland zijn er tal van interventies die betrekking hebben op de leefstijl van mensen. In totaal zijn er maar liefst honderden interventies die ervoor willen zorgen dat de leefstijl van de mens gezonder wordt of blijft. Voorbeelden hiervan zijn diëtistes, reclames van het voedingscentrum, 30 minuten bewegen per dag, etc. Al die interventies hebben hun eigen specifieke doelgroepen en onderwerpen. Ons uitgangspunt voor deze deelvraag is een interventie die speciaal alleen gericht is op de VMBO leerling met de vier belangrijke onderwerpen; bewustwording, beweging, voeding en gewicht en die inmiddels uitgetoetst zijn op VMBO scholen.

Hieronder vindt u de vier interventies die wij hebben gevonden:

1. BOS impuls
2. Realfit
3. Weet wat je eet
4. De gezonde schoolkantine. Dit is de enige interventie die, niet voldoet aan de criteria die we hierboven gesteld hebben. De gezonde schoolkantine is geen workshop, maar omdat we er tijdens onze interviews en paneldiscussies achter kwamen dat de kantine veel invloed heeft op wat de leerlingen eten, hebben we besloten deze wel te benoemen.

Aan de hand van deze vier interventies willen wij belangrijke evaluatie punten gebruiken en meenemen in ons advies voor Kids in Balance.

We zullen in dit hoofdstuk een kleine samenvatting geven van elke interventie. De gehele evaluatie en verdere uitwerking van de interventies vind u in de bijlage vanaf pagina 23.

BOS impuls:

Staat in Nederland voor Tijdelijke stimuleringsregeling voor Buurt Onderwijs en Sport. De zogenoemde BOS impuls is erop gericht gemeenten te ondersteunen bij hun aanpak van achterstanden van jeugdigen van 4 t/m 19 jaar. Deze achterstanden kunnen zich voordoen op het gebied van gezondheid, welzijn, onderwijs, opvoeding, sport of beweging. Dit uit zich in ongezond leefgedrag, overgewicht, bewegingsarmoede, rondhangen uit verveling, psychosociale problemen, gebrek aan sociale vaardigheden, voortijdig de school verlaten en criminaliteit. Naast het verminderen van deze achterstanden is de BOS impuls er ook opgericht de door de buurtbewoners ervaren overlast door jeugdigen te bestrijden.

Het BOS impuls project kan op verschillende manieren ingezet worden, iedere gemeente geeft zijn eigen invulling aan het project. We zullen hieronder een voorbeeld geven van het BOS impuls project in Den Haag:

Op de school VMBO Zuid- West in Den Haag (tevens ook de school die wij onderzoeken), staat het BOS project voor Buurt, Onderwijs en Sport centraal en heeft de school als doel de jeugd meer te laten sporten en bewust te maken van een gezonde leefstijl.

Een groot aantal leerlingen van deze school ontbijt ongezond of juist helemaal niet. Daarom is er speciaal voor deze klassen een programma ontwikkeld, waarbij de leerlingen 1x in de week tijdens het nulde uur (voor het eerste uur) sporten. Dit wordt gevolgd door douchen en een gezamenlijk ontbijt op school. Tijdens de mentorlessen die na het sporten zijn gepland eten de leerlingen gezamenlijk hun ontbijt op, tevens wordt hier ook gesproken over hoe zij denken over een gezonde leefstijl.²³

Realfit:

Realfit is een cursus speciaal ontwikkeld voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar. Tijdens deze cursus gaan de jongeren aan de slag binnen het fitnesscentrum en worden ze begeleid door een diëtist. Het doel van de cursus is dat zowel de ouders als de jongeren met plezier gaan bewegen en veel goede ideeën opdoen over gezond eten. Met als uiteindelijke resultaat dat de jongere zich beter gaat voelen.

Uit interventiestudies naar effectieve preventiestrategieën om overgewicht bij jongeren te voorkomen viel nog niet direct een goed recept te halen voor een optimale interventiestrategie. In 2003 en 2004 heeft de werkgroep RealFit een groot aantal preventiestrategieën in de praktijk getoetst. De resultaten werden verwerkt en de uiteindelijke Realfit- cursus kreeg langzaam vorm. Alles heeft geleid tot een cursus waarin een groot aantal disciplines en onderdelen terugkomen. Zo worden bijvoorbeeld de onderdelen betrokkenheid van ouders bij de interventie meegenomen, neemt gedragsverandering een centrale positie in en wordt het plezier hebben van de jongeren benadrukt.²⁴

Weet wat je eet:

Weet Wat Je Eet is een interactief online lesprogramma van het Voedingscentrum over gezond, veilig en bewust eten voor leerlingen van twaalf tot en met achttien jaar in het voortgezet onderwijs (VMBO, HAVO, VWO en MBO). Het kan worden ingezet bij de lessen verzorging, biologie, lichamelijke opvoeding of bij vakoverstijgende projecten over eten.

Weet Wat Je Eet biedt actuele lesstof over gezond en bewust eten op een aantrekkelijke, gebruiksvriendelijke en laagdrempelige manier. De leerlingen volgen de lessen zelfstandig via internet en zien meteen hun eigen resultaten en vorderingen. De docent heeft toegang tot een voor de leerling afgeschermd docentenpagina en kan zo in een oogopslag de vorderingen van de leerlingen bekijken, in een overzicht per klas. Ook kan de docent op de docentensite extra opdrachten downloaden, zoals klassikale discussieopdrachten en een kookles.

Het programma bestaat uit basislessen en keuzelessen. De basislessen geven de leerlingen de belangrijkste basisinformatie over het dagelijkse eten. Deze lessen gaan vooral in op de eigen eetgewoonten. Ze geven de leerlingen inzicht in de manier waarom het lichaam eten nodig heeft en dit verwerkt. Verder laten de lessen de leerlingen zien hoe hun eetgewoonten effect hebben op hun lichaam door in te gaan op aspecten als groenten, fruit, vetten, de Schijf van Vijf en bewegen. De lessen laten ook zien wat het effect van hun eetgewoonten is

²³ <http://www.sgzuidwest.org/showpage.asp?stelID=5&item=6223>

²⁴ <http://www.realfit.nl/page.php?pagID=2>

op de wereld om hen heen, door aspecten te behandelen als dierenwelzijn, milieu, natuur en landschap, eerlijke prijs en cultuur en leefstijl. Kortom: alles wat met eten te maken heeft komt aan bod, gekoppeld aan de leefwereld van jongeren. De basislessen worden afgesloten met een proefwerk bestaande uit meerkeuzevragen met directe feedback en een eindbeoordeling.

De keuzelessen geven de mogelijkheid meer te leren over diverse onderwerpen. Er zijn lessen over gezond eten, veilig eten, voedselherkomst en duurzaamheid, over voedsel kopen, gezond kiezen in de schoolkantine, voedsel bereiden, gentechologie en over borstvoeding. De keuzelessen zijn allemaal in een aparte les te behandelen. De docent of de leerling kan dus zelf bepalen welke verdieping- of verbredingonderwerpen er aan bod komen en zo het eigen, flexibele leerprogramma samenstellen.²⁵

De gezonde schoolkantine:

Zoals u al heeft gelezen hebben we, ondanks het feit dat dit geen workshop is, toch gekozen voor de gezonde schoolkantine. Dit vanwege het feit we hebben ervaren en vernomen, tijdens onze interviews en paneldiscussies, dat de kantine veel invloed heeft op wat de leerlingen eten. Dit blijkt ook uit het onderzoek wat verricht is door TNO, NIGZ en het Voedingscentrum. Uit dit onderzoek is gebleken, dat op bijna 30 middelbare scholen een verandering van het automatenassortiment op scholen direct leidt tot het gewenste effect. Wanneer in de automaten meer laag caloriebevattend snoep, snacks en frisdranken wordt aangeboden, kiezen scholieren vaker voor deze producten. Zij krijgen daardoor minder calorieën binnen dan scholieren die op een school zitten waar producten met veel suikers en vet de overhand hebben in de automaten.

De Gezonde Schoolkantine is een ondersteuningsprogramma voor de middelbare schoolkantines. Het biedt scholen concrete handvatten om een gezonde(re) schoolkantine te realiseren.

Jamie Oliver heeft gezond voedsel in de Britse schoolkantines geïntroduceerd. En met succes. Want de scholieren scoren beter tijdens examens en zijn meer aanwezig in de klas. Elfjarigen die de maaltijden van Jamie Oliver aten, scoorden 8% beter voor geschiedenis en 6% beter voor Engels, meldt The Sunday Times. Het verzuim vanwege ziekte nam met 15% af.²⁶

Het Institute for Social and Economic Research (ISER) van Essex University richtte zich in het onderzoek vooral op scholen in Greenwich in het zuidoosten van Londen. Hier begon Oliver in 2004 zijn campagne met gezond kantine-eten voor Channel 4.

Hij zorgde er onder meer voor dat de kinderen meer ijzer – een belangrijke bouwstof – binnenkregen, meer pasta en fruit en minder suiker en verzadigde vetten.

Oliver: ‘Zelfs toen we bezig waren met het programma, zagen we de voordelen voor de gezondheid van de kinderen. De nieuwe menu’s maakten hen kalmer waardoor ze beter in staat waren te leren. Deze onderzoeksresultaten zijn fantastisch. Dit is de eerste keer dat er gedegen onderzoek is gedaan naar de positieve effecten van de Feed Me Better-campagne. Het bewijst dat we het al die tijd bij het rechte eind hadden.’²⁷

²⁵ <http://www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/professionals/onderwijs/voortgezet-onderwijs.aspx>

²⁶ http://www.timesonline.co.uk/tol/life_and_style/food_and_drink/article5627478.ece

²⁷ <http://gezondheid.blog.nl/overgewicht/2009/02/06/beter-leren-dankzij-jamie-oliver>

Wanneer in de kantine het reguliere aanbod in frisdrankautomaten wordt vervangen door light dranken of water is maximaal 1,0 kg per persoon per jaar minder gewichtsstijging te bewerkstelligen.

Mensen worden in hoge mate beïnvloed door omgevingsfactoren en zullen eten wat er aanwezig is. Leerlingen geven dan ook aan verleid te worden door het ongezonde aanbod in de kantine. Als we naar het onderstaande benoemde onderzoek van IPM KidWise kijken koopt ongeveer 40% van de leerlingen de producten in de kantine. Leerlingen besteden hieraan op jaarbasis rond de 170 euro per persoon, dat neerkomt op 2,10 euro per bezoek. De scholieren zelf geven toe verleid te worden als ze iets lekkers zien of ruiken. Dat blijkt uit onderzoek dat in 2009 is uitgevoerd door IPM KidWise onder 458 jongeren in Nederland.

Gezonde voeding zorgt voor leerlingen die beter in hun vel zitten, letterlijk en figuurlijk. Bovendien is het aannemelijk dat gezonde voeding zorgt voor betere prestaties. De kantine is bij uitstek de plek is om jongeren te helpen een gezond eetpatroon te laten ontwikkelen.²⁸

²⁸ <http://www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/professionals/onderwijs/de-gezonde-schoolkantine/waarom-een-gezonde-schoolkantine.aspx>

5.1 Analyse

Tijdens het onderzoeken van de interventies vielen ons meerdere zaken op van de in de vorige paragraaf besproken programma's. In deze paragraaf zullen wij deze onderwerpen bespreken tijdens het onderzoeken van de vier programma's. De vier programma's zijn BOS impuls, Realfit, Weet wat je eet en de gezonde schoolkantine.

Het viel ons op dat alle programma's zich niet beperken tot één regio, maar landelijk ingezet kunnen worden. Het BOS project zet hun project per gemeente anders in, zoals het BOS impuls in Den Haag. Drie van de vier projecten worden op scholen ingezet. Alleen het Realfit project doet dit niet.

Realfit heeft echter wel als enige een programma ontwikkeld waarin ze de ouders van de jongeren ook meenemen in de interventie en gedragsverandering van de jeugdige.

De gezonde schoolkantine focust zich niet perse alleen op afvallen en gezonde leefstijl. Zij vinden het ook belangrijk dat leerlingen zich beter kunnen concentreren tijdens de lessen.

Wat ons ook opviel was dat één van de programma's zijn lesstof aanbiedt op het internet. De andere programma's bieden de programma's face to face aan. De lesstof staat bij alle programma's vast, behalve bij Weet wat je eet. Daar kan je het programma uitbreiden met de keuzelessen die ze aanbieden.

Wij vonden het interessant om te zien dat Weet wat je eet een proefwerk heeft aan het einde van het programma. Daarnaast kunnen de leerlingen gedurende het programma hun eigen resultaten en vorderingen volgen. Verder heeft weet wat je eet het programma zo aangeboden, dat docenten dit programma aan kunnen bieden tijdens hun lessen biologie, verzorging, lichamelijke opvoeding of andere vakoverstijgende projecten over eten. Wij hebben gemerkt dat Kids in Balance met hun lessen zich ook op deze manier laten inplannen.

5.2 Conclusie

Tijdens het onderzoeken van de programma's hebben wij gekeken wat we belangrijk vonden om mee te nemen bij het advies rapport. In deze paragraaf zullen we vertellen wat we meenemen en waarom we dit meenemen naar ons advies.

Wij vonden het opvallend om te ondervinden dat BOS impuls met de leerlingen alles klassikaal doet. Ze gaan samen ontbijten en samen sporten. Daarom zullen wij het stukje klassikaal lesgeven ook meenemen naar het adviesrapport.

Realfit neemt niet alleen de jongeren op in hun programma maar betreft ook de ouders. Wij vinden het erg interessant om ouders te betrekken bij onze workshop. Als we kijken naar de systeemtheorie, laat ons dat zien dat er meer kans is op gedragsverandering als het hele systeem om de persoon mee genomen wordt²⁹. Helaas is het wel zo dat er aan de participatie van ouders op het moment meerdere haken en ogen aanzitten.³⁰ Wij zijn ons dan ook bewust dat er voor het onderwerp ouderparticipatie een nieuw onderzoek naar gedaan moet worden, hierom zullen wij ouderparticipatie wel in ons achterhoofd houden, maar niet meenemen in het advies.

Zoals u gelezen heeft, heeft één van de programma's zijn lesstof op internet gezet. Wij willen het maken van opdrachten ook op het internet meenemen, omdat we gemerkt hebben dat bij de generatie Einstein, internet centraal staat (hoofdstuk 3.3)

En als laatste nemen we mee dat het programma van Kids in Balance en het programma van Weet wat je eet allebei zijn aan te bieden, als vervanger van een andere lesmodule (zoals verzorging, biologie, mentoruur etc.). Wij vinden het belangrijk dat onze workshop dat ook wordt, omdat op deze manier is de drempel voor scholen, tot het aanbieden van deze workshop, lager zal zijn.

²⁹ <http://www.marcelinolopez.nl/?q=Opkomst%20van%20systeembenadering%20in%20de%20psychologie>

³⁰ <http://stmeander.kpnis.nl/web/show/id=108556>

Hoofdstuk 6: Behoeftanalyse.

In dit hoofdstuk behandelen wij de deelvraag “*Waar hebben de eerstejaars VMBO leerlingen behoefte aan als het gaat om een gezonde leefstijl?*”. We zijn naar de drie VMBO scholen gegaan, om er achter te komen aan wat voor voorlichting de eerstejaars VMBO leerlingen behoefte hebben als er een (nieuwe) interventie op hun school zou plaats vinden.

Op deze drie VMBO scholen hebben we paneldiscussies gehouden en enquêtes afgenomen. We zullen eerst een omschrijving geven van het verloop van de paneldiscussies, waarna we zullen bespreken hoe we de enquêtes hebben afgenomen.

Voor deze paneldiscussie hebben we per school drie leerlingen uit verschillende klassen meegenomen, naar een apart lokaal. We hebben gekozen om drie leerlingen uit aparte klassen te nemen om de volgende redenen.

Paneldiscussies

- Op deze manier is de kans kleiner dat de leerlingen goede vrienden van elkaar zijn en elkaar zullen beïnvloeden in de antwoorden die ze geven. Op deze manier hebben we geprobeerd de validiteit van ons onderzoek te vergroten.
- We hebben gekozen voor drie leerlingen, zodat de groep kleiner bleef en er gemakkelijk een veilige sfeer gecreëerd kon worden.
- Een andere afweging om maar drie leerlingen te nemen, was de betere mogelijkheid om tot een gesprek te komen. Wanneer we meer leerlingen zouden nemen, zou het naar ons idee moeilijker worden voor de minder mondige leerlingen om ook wat te zeggen.

Om de validiteit van het interview te vergroten hebben we ervoor gekozen om het interview op te nemen en thuis af te spelen, om uit te werken. In de bijlage 4 (blz.30) vindt u de geheel uitgewerkte interviews.

Om op elke school tot dezelfde discussiepunten te komen hebben we op voorhand de interview vragen gemaakt. We hebben deze vragen niet gebruikt om ons er stevig aan vast te houden, maar als rode draad. Vandaar dat de vragen hieronder voornamelijk gesloten vragen zullen zijn. In de bijlage (blz. 30) van ons onderzoek vindt u dan ook de uitgeschreven paneldiscussies, waarbij u kunt zien dat er zowel open als gesloten vragen zijn gesteld. Tijdens de paneldiscussies hebben we dan ook doorgevraagd naar aanleiding van de antwoorden van de jongeren.

Hieronder ziet u de vragen/onderwerpen die we als leidraad hebben gebruikt tijdens de paneldiscussies:

1. Wat eten jullie op een dag (ontbijt, lunch, tussendoor en avondeten)?
2. Is dit gezond naar jou idee?
3. Neem je lunch mee naar school en wat voor lunch?
4. Wie maakt je lunch klaar?
5. Als je geen lunch bij je hebt, wat eet je dan?
6. Wat drink je het meest op een dag?
7. Vinden jullie het belangrijk om aan bewegen te doen?

8. Doen jullie aan beweging?
9. Zouden jullie willen weten hoe het staat met je conditie?
10. Drink je wel eens alcohol?
11. Heb je wel eens drugs gebruikt?
12. Zou je dit wel eens willen proberen?
13. Wat zou je willen leren als je denkt aan voeding, drugs, bewegen en je lichaam?
14. Op welke manier zou je dit willen leren?
15. Willen jullie weten of je lichaam gezond is, als je denkt aan gewicht/lengte/leeftijd?

Zoals u in deelvraag 7 heeft kunnen lezen, willen we graag weten wat de leerlingen willen betreft de workshop. Naast workshopindeling, hoe de workshop gegeven moet worden, willen wij ook graag weten waar de lessen over moeten gaan. Waar mist de gemiddelde leerling kennis en informatie over wat betreft bovenstaande onderwerpen. Vandaar dat we zowel in de paneldiscussies als de enquêtes vragen naar verschillende leefstijl onderwerpen.

Enquêtes

Bij de enquêtes hebben we gebruik gemaakt van een zelf samengestelde enquête (bijlage blz. 49). De vragen zijn voornamelijk gericht op hoe de leerlingen ontbijten, lunchen, gebruik maken van tussendoortjes, avondeten, hoeveel ze drinken, gebruik maken van sport of bewegingsactiviteiten, gebruik maken van alcohol en drugs en of ze voorlichting willen krijgen en zo ja, op welke manier.

Wij denken dat we door de enquête vragen een breed scala aan antwoorden krijgen. Wij denken dat de leerlingen minder worden beïnvloed door vrienden omdat ze de enquête in stilte moeten maken. Zodat ook hier weer de validiteit van het onderzoek wordt vergroot. Het nadeel van het werken op deze manier is dat er ook leerlingen tussen zullen zitten die sociaal wenselijke antwoorden gaan geven.

De uitslag van de enquête per school zult u vinden in de bijlage (blz. 55). Ook hier hebben wij onderscheidt gemaakt tussen de meerkeuze vragen en de open vragen.

De analyse, conclusie en het uiteindelijke advies over deze deelvraag zult u vinden in de daarbij horende hoofdstukken.

6.1 Analyse

In deze paragraaf kunt u lezen, wat ons is opgevallen tijdens de enquêtes en de paneldiscussies.

Enquêtes

VMBO school Zuid- West:

Ontbijt:

Ondanks het feit dat er interventie op deze school plaatsvindt die zich richt op het iedere ochtend goed ontbijten zijn er toch veel leerlingen die 'soms' antwoorden op de vraag of ze ontbijten. Vijf leerlingen die beantwoorden zelfs de vraag met 'nee'. Opvallend is dus dat meer dan de helft van de leerlingen niet of soms ontbijt. Als er ontbeten wordt, gebeurt dit voornamelijk voor schooltijd.

Lunch:

Bij de vraag of er geluncht wordt, antwoordt merendeel met 'ja'. Meer dan de helft doet dat voor 12 uur. Wat duidelijk naar voren komt is dat precies de helft van de leerlingen geen lunch meeneemt naar school. De helft van de leerlingen koopt zijn/haar eten op school of buiten school tijdens de pauzes.

Avondeten:

Bij de vragen over het avondeten valt ons op dat bijna iedereen thuis eet en dat de moeder voor het eten zorgt. Eten tussen 18.00 en 19.00 uur is het gemiddelde. De meeste leerlingen hebben als lievelingseten kip of patat genoemd. Wat voor kip en hoe deze kip bereid moet worden staat bij geen van de enquêtes beschreven. Bij alle antwoorden over gezond eten staat er maar weinig beschreven wat voor gezond eten ze nou precies bedoelen of wordt er helemaal geen avondeten genoemd maar een tussendoortje, toetje of lunch.

Tussendoortjes:

Bij de vragen die over tussendoortjes gaan daar hebben opvallend veel leerlingen 'ja/ soms' beantwoord bij het kopen van tussendoortjes op school of buiten school. Op school wordt voornamelijk snoep en een broodje kroket gekocht en buiten school wordt voornamelijk friet gekocht. Gemiddeld geven de leerlingen op VMBO Zuid- West meer dan 5 euro per week uit.

Drinken:

Het vijfde onderwerp dat wordt behandeld gaat over drinken. In de ochtend wordt voornamelijk thee/ koffie en sap gedronken. Een enkeling kiest in de ochtend voor cola of energiedrank. In de middag wordt voornamelijk frisdrank en energiedrank gedronken. De drankjes die het meest worden gedronken op een dag zijn frisdrank, energiedrank en water. Opvallend is dat water eigenlijk nergens naar voren komt, maar bij de vraag wat er meest wordt gedronken wel.

Drie tot zes glazen drinken is het gemiddelde wat wordt gedronken. Uitgerekend naar liters is dat ongeveer 1,2 liter per dag.

Sport:

Bij het onderwerp sport komt naar boven dat het merendeel aan sport doet. De sporten die voornamelijk beoefend worden zijn alle variaties van voetbal, voetbal op straat/ in het park en zaalvoetbal. Het is hier dus niet duidelijk hoeveel leerlingen er daadwerkelijk bij een vereniging zitten.

Bewegen:

Meer dan de helft van de leerlingen komt met de tram naar school. De andere helft komt lopend of met de fiets.

Na schooltijd gaan de meeste leerlingen thuis computeren of kiezen er voor om op straat met vrienden rond te hangen.

Alcohol en drugs:

Drie kwart van de ondervragende leerlingen zegt geen alcohol te drinken. Een enkeling drinkt het alleen tijdens uitgaan / tijdens oud en nieuw of andere feestdagen. Ook zegt meer dan drie kwart niet te roken en ook nog nooit gerookt te hebben. Ook hier heeft een enkeling wel eens gerookt maar doet het nooit meer en 1 leerling rookt dagelijks.

De vraag over drugs is door iedereen op één leerling na beantwoord met 'nee'. De leerling die 'ja' schreef maakt weleens gebruik van wiet.

De workshop:

Het laatste onderwerp gaat over de lessen. Willen de leerlingen les krijgen over een gezonde leefstijl en waar zijn zij in geïnteresseerd. Gelukkig geeft driekwart van de leerlingen aan wel interesse te hebben in lessen over een gezonde leefstijl. Top drie van interesses gaan voornamelijk uit naar; lekker en gezond eten, hoeveel moet ik bewegen om gezond te blijven en hoeveel mag ik wegen.

Over de vraag hoe de leerlingen les willen krijgen zijn veel verschillende antwoorden.

Klassikaal en zelf proefjes doen wordt het meest geantwoord. Andere voorbeelden als les via een computerspelletje zijn nieuwe suggesties. Leerlingen van het VMBO Zuid- West willen het liefst les krijgen van hun eigen mentor.

Enquête VMBO de Haagse:

Ontbijt:

Opvallend is dat hier meer dan de helft van de ondervragende leerlingen zegt dat ze in de ochtend ontbijten. Maar op het antwoord wat is je ideale ontbijt wordt geen uitgebreid antwoord gegeven. De leerlingen komen niet verder dan een broodje kaas of alleen brood. Wij verwachten dat bij deze vraag veel sociaal wenselijke antwoorden zijn gegeven omdat bijna iedereen vindt dat zijn of haar ontbijt gezond is.

Lunch:

De antwoorden over de lunch verschilt niet erg van de antwoorden van het ontbijt. Meer dan de helft zegt dat er elke dag geluncht wordt. Het grootste gedeelte van de groep zegt tussen 10 en 12 uur te lunchen, de andere helft van de groep eet tussen 12 en 13 uur. Een wat kleinere groep luncht nog voor 10 uur of na 13 uur. Wij vermoeden dat deze groep te laat ontbijt of helemaal niet ontbijt. Wat opvallend is dat de ideale lunch van de leerling op de

Haagse overeenkomt met het ideale ontbijt. Het broodje kaas en gewoon brood met drinken wordt het meest genoemd.

Uiteraard worden bij de lunchpakketjes ook tussendoortjes benoemd, dit geeft aan dat sommige leerlingen hun tussendoortje als lunch zien en niet als een gewone maaltijd.

Avondeten:

Bij dit onderwerp vonden wij het meest opvallend dat de leerlingen van de Haagse bijna altijd thuis eten. Dat moeders het eten klaar maken en een enkeling zelf zijn eten klaarmaakt. Bijna iedereen zegt, dat ze gisteren nog gezond gegeten hebben. Vraag je aan ze wat gezond lekker eten is dan komen er weinig uitgebreide antwoorden. Wij verbazen ons hierover. Weten deze leerlingen niet wat gezond eten is of lusten ze gewoon bijna geen gezond eten? Dit zijn vragen die we meenemen bij de conclusie en het advies.

Tussendoortjes:

Opvallende antwoorden kwamen hier naar voren. Meer dan de helft koopt iets op school of buiten school tijdens de pauzes. Op school wordt het broodje kroket en snoep het meest gekocht. Buiten school koopt meer dan de helft weleens friet. Niemand kiest voor het broodje gezond.

Drinken:

In de ochtend wordt er van alles gedronken, de antwoorden lopen uiteen van thee/ koffie, melk, sap en cola. In de middag wordt voornamelijk voor frisdrank en energiedrank gekozen. Op de vraag over wat ze het meeste drinken komt er ook water naar voren. Dit hadden wij niet verwacht na de vorige twee vragen/ antwoorden.

Bewegen:

Meer dan de helft zegt aan een sport of een bewegingsactiviteit te doen. Opvallend is dat de sporten van de school niet echt variëren. Meer dan de helft van de leerlingen doet aan voetbal op straat/ park/ zaal. Op nummer twee komen de vechtsporten. Wij vragen ons af of ook de meisjes in dit geval aan voetbal en vechtsporten doen. Meer dan de helft van de leerlingen komt naar school met de tram.

Alcohol en drugs:

Veel leerlingen zeggen geen alcohol en geen drugs te hebben gebruikt. Ook wordt er niet gerookt. Toch zijn er een paar die het wel eens geprobeerd hebben, sommige van hen doen het nooit meer en sommige van hen doen het stiekem of soms. Roken is een populairder onderwerp dan alcohol en drugs.

De workshop:

De leerlingen van de Haagse willen bijna allemaal wel les krijgen over wat een gezonde leefstijl nou precies is. De meeste interesses gaan uit naar lekker en gezond eten, hoeveel moet ik bewegen om gezond te blijven en leuke weetjes over een gezonde leefstijl. Opvallend is ook dat alcohol en drugs voornamelijk door de jongens is ingevuld. Deze leerlingen willen het liefste les krijgen van een ervaringsdeskundige. Ook zegt een groot gedeelte dat het ze niets uitmaakt. Klassikaal en zelf proefjes doen is hier het meest geliefd.

Enquête VMBO Wateringse veld college:

Ontbijt

Vier van de negenenveertig leerlingen ontbijt niet. En meer dan de helft van de ondervraagde leerlingen ontbijt dagelijks. De meeste leerlingen ontbijten voordat ze naar school gaan. Het meest ideale ontbijt op deze school is brood met kaas/ hagelslag met een glas melk.

Lunch

Iets meer als de helft van deze school luncht tussen 12.00 en 13.00 uur in. Een enkeling doet het daarvoor en soms nog na 13.00 uur. De meest ideale lunch van deze school is brood, tosti of een broodje kaas met een glas sinaasappelsap erbij. Sommige lunchpakketjes zijn ook gevuld met snoep, koekjes en chocoladerepen.

Avondeten

De moeders van deze leerlingen koken het vaakst met als tweede plek de vaders, de derde plek wordt bekleed door de leerlingen zelf. Deze leerlingen eten voornamelijk gewoon thuis. En iets meer dan de helft van deze leerlingen eet tussen 18.00 en 19.00 uur. Op de vraag wanneer er voor het laatst gezond gegeten is beantwoordt het merendeel met 'gisteren'. Pizza, patat en lasagne is de top drie van lievelingseten op deze school.

Tussendoortjes

Leerlingen op deze school nemen gemiddeld twee tussendoortje tijdens schooltijd/ pauze. Een derde van de groep neemt zijn tussendoortje om 10.00 uur. Nog een derde van de groep neemt zijn tussendoortje vanaf 12.00 uur en de laatste groep neemt zijn/ haar tussendoortje pas na 14.00 uur. Meer dan de helft van de groep koopt wel eens iets op school tijdens de pauzes. Snoep wordt hier dan het meeste gekocht. Op de vraag of er ook wel eens iets buiten school wordt gekocht tijdens de pauzes beantwoordt de helft met 'soms' en bijna de andere helft met 'nee'. Als er iets gekocht wordt dan wordt het meeste geld uitgegeven aan patat. Gemiddeld wordt op deze school 5 euro per week besteed aan tussendoortjes.

Drinken

Tijdens het ontbijt wordt thee/ koffie of melk gedronken. Vijf van de ondervraagde drinkt cola of andere frisdrank tijdens het ontbijt. Tussen de middag wordt voornamelijk frisdrank of energiedrank gedronken. Met de vraag wat drink je het meeste op een dag wordt water en frisdrank het meeste genoemd.

Sport

Iets meer dan de helft van de leerlingen van deze school doet aan een sport/ bewegingsactiviteit. Opvallend is dat hier veel verschillende sporten worden opgenoemd. De meest voorkomende sport zijn voetbal, fitness, fietsen, Thai boksen en hardlopen. De andere sporten die genoemd worden zijn kanoën, honkbal, Zumba, badminton, breakdance, skaten en Muay Thai. Gemiddeld wordt op deze school drie keer in de week aan sport gedaan. Verder komt bijna elke leerling op de fiets naar school.

Alcohol en drugs

Het drinken van alcohol wordt door de meeste leerlingen niet gedaan. Een vierde van de groep drinkt alcohol. Dit varieert van tijdens het uitgaan tot een of twee keer in de week. Whisky en Bacardi zijn de dranken die het meest gedronken worden. Wat betreft roken geven bijna alle leerlingen toe dat ze niet roken. Een enkeling doet dit stiekem. Hetzelfde als bij roken geeft een enkeling aan weleens drugs te hebben gebruikt, dit gaat dan voornamelijk om wiet.

De workshop:

Iedereen in deze klas geeft aan het belangrijk te vinden om gezond te leven. De vraag of ze ook les willen krijgen over een gezond leven wordt door de ene helft met Ja beantwoord en door de andere helft met 'nee/ twijfel'. Deze leerlingen willen het liefste les krijgen van hun mentor. Ook gaan voor de meeste leerlingen de voorkeur uit naar klassikaal. De top vijf van meeste interessante onderwerpen zijn; bewegen en wegen, lekker en gezond eten, hoeveel mag ik wegen, alcohol en drugs en weetjes over een gezonde leefstijl.

Zoals uw al eerder in dit hoofdstuk heeft gezien bij de enquêtes, zullen wij de paneldiscussies op dezelfde manier verwerken in het onderzoek.

Per onderwerp zullen wij de belangrijkste punten uit de discussies opschrijven en uiteindelijk verwerken in het advies.

Paneldiscussie VMBO Zuid- West

(2 jongens en 1 meisje geïnterviewd)

Ontbijt

Een keer in de week tijdens het BOS project wordt er alleen op school ontbeten na de gym. Voor die tijd is het niet haalbaar voor de leerlingen om nog te ontbijten. Ook geven de leerlingen aan de andere dagen van school ook niet veel tijd te hebben om thuis te ontbijten en dus ontbijten zij pas in de pauze. Op dagen dat ze later beginnen ontbijten ze thuis wel. Broodje kaas en brood met chocolade pindakaas worden tijdens de pauzes genuttigd. Alle drie de leerlingen vinden dit een gezond ontbijt.

Lunch

Twee van de ondervraagde leerlingen geven aan geen lunch bij zich te hebben. Ze geven aan dat alleen de hogere klassen tijdens de pauzes het schoolplein af mogen. Daarom gaan ze meestal voordat school begint nog even naar AH of bakker om wat lekkers te halen. Tijdens tussen uren gaan ze ook wel eens pizza, broodje shoarma of patat halen. Op die tijden mogen ze wel van het schoolplein af. Een meisje geeft aan kruidenbrood in haar tas te hebben.

Avondeten

Hier wordt niet over gesproken.

Tussendoortjes

Hier wordt niet over gesproken.

Drinken

Ook het drinken wordt op school gekocht. Fanta, Wicky en energiedrank zijn de meest gedronken dranken op een dag.

Sporten

Alle twee de jongens voetballen na schooltijd. Beiden zitten niet op een vereniging. Het meisje doet ook niet aan sport op vereniging maar danst wel veel thuis voor haar plezier. Tijdens het BOS project (bijlage pagina 17) zijn ze verplicht mee te doen aan alle sporten.

Alcohol en drugs

Tijdens het interview gaven alle drie de leerlingen aan zowel alcohol als drugs (roken) niet te gebruiken. Als we doorvragen naar blowen. Begint een van de jongens ja te knikken. Op het moment dat we er verder naar vragen, wimpelt hij zijn antwoord af met dat hij veel jongens kent die wel eens een blowtje roken.

Lessen

Tijdens het BOS project wordt de conditie van de leerlingen getest. De leerlingen gaven aan dit erg belangrijk te vinden. Ze raden ook andere scholen aan om dergelijke testen mee te nemen in hun interventies. Verder gaven de leerlingen aan het interessant te vinden om iets meer te weten over alcohol en drugs i.p.v. alleen ontbijt, sport en concentratie.

Paneldiscussie VMBO de Haagse

(2 jongens en 1 meisje geïnterviewd)

Ontbijt

Hier wordt niet over gesproken.

Lunch

Alle drie hebben ze een lunch gegeten. Eén at wit brood met hagelslag, een ander bruin brood met kaas. En de laatste at een wafel met chocolademelk. Het meisje dat bruin brood at gaf ook aan, geen wit brood te eten i.v.m. haar moeder die suikerziekte heeft. De jongen die wit brood at, gaf aan dat zijn moeder wit brood kocht maar dat het eigenlijk bruin brood is. De jongen van de wafel gaf aan dat hij wel wist dat het niet echt gezond was maar dat hij het gewoon heel lekker vindt om te eten.

Als de jongens mochten kiezen wat hun ideale lunch was dan aten ze een snackbox van de KFC (kippenvleugeltjes, patat en frisdrank) of een kapsalon (patat met shoarma) bij de snackbar om de hoek. Het meisje daarentegen ziet haar ideale lunch heel anders, zij eet liever stokbrood met tonijn.

Avondeten

Bij deze vraag werd er specifiek naar lekker en gezond eten gevraagd. Na lang nadenken kwam er spitskool, komkommer en sla uit. Verder gaven de jongens aan best wel vaak spaghetti of andere pasta zonder groente thuis te eten. Het meisje gaf aan dat haar moeder bijna elke dag groente klaar maakt. De meest vieze groenten van de jongens zijn bruine bonen, bloemkool en broccoli. Een van de drie leerlingen zegt wel eens thuis te helpen met koken omdat zijn vader vindt dat hij dat moet leren. De andere twee kunnen het niet maar willen het ook niet.

Tussendoortjes

Hier wordt niet over gesproken.

Drinken

Het meisje geeft aan dat ze gek is op cola en dat ze dat wel heel de dag door kan drinken, maar dat ze van haar moeder voor school pakjes drinken mee krijgt. Een van de jongens geeft aan altijd sap te drinken. Frisdrank daar houdt hij niet zo van. Ook bij zijn ontbijt drinkt hij graag sap. De laatste jongen geeft aan het liefste Aquarius te drinken maar omdat het best wel een duur drankje is drinkt hij vaker Fanta. Op de vraag of ze wel eens energiedranken drinken op school of thuis. Geven twee van de drie aan dat ze regelmatig energiedrank drinken en kopen. Energiedrank is heel zoet en lekker en bovendien goedkoop, 35 cent per blikje. De jongen die geen energiedrank drinkt gaf aan dat er een onderzoek naar gedaan is en dat hij weet dat het slecht voor je hersenen is en dat hij daarom de drank niet meer drinkt.

Sporten

Een van de jongens gaf direct aan dat hij aan taekwondo doet. En dat hij binnenkort begint met zwemmen. De andere gaat met zijn moeder 5 rondjes joggen in het Zuiderpark. Het meisje gaf aan veel aan sport te hebben gedaan maar op het moment helemaal niets doet.

Alcohol en drugs

Twee van drie geven aan wel eens wat alcohol gedronken te hebben maar dat ze het eigenlijk best wel vies vonden. De laatste leerling gaf aan dat zijn moeder bij Gall en Gall van de AH werkt en dat hij thuis wel eens wat mag proeven. Maar het liefste drinkt hij Shandy (daar zit maar 1% alcohol in). Maar als hij zestien is denkt hij te gaan beginnen met alcohol te drinken. Wat betreft roken gaf het meisje aan dat ze het niet eens zou durven omdat het echt niet van haar moeder mag. De jongens geven aan dat het wel verleidelijk is als iedereen om hen heen rookt.

Lessen

Alle drie gaven ze aan het heel leuk te vinden om les te krijgen over een gezonde leefstijl. Onderwerpen die ze er graag in terug willen zien is wederom Alcohol en drugs. Hoe schadelijk is het allemaal voor je en wat zijn de gevolgen. Ook het onderwerp sport en welke interessante sporten zijn er allemaal, lijkt ze interessant.

Paneldiscussie Wateringse Veld College

(2 meisjes en 1 jongen geïnterviewd)

Ontbijt

De leerlingen van het WVC gaven een duidelijk en gedetailleerd antwoord op de vraag wat ze aten tijdens het ontbijt. Een van hen zei: Chocopufs met melk erin met een beker chocomelk. Een ander zei 2 boterhammen met kruidenkaas en een glas water en nog een ander een boterham met pindakaas. Unaniem waren ze het er alle drie over eens dat een croissantje met verse Jus de Orange het lekkerste ontbijt is.

Lunch

De twee meiden hadden een zelfgemaakte lunch in hun tas zitten. Beiden hadden ze twee boterhammen bij zich. De een met kipfilet en Philadelphia en de ander met kruidenboter. De enige jongen gaf aan dat hij altijd zijn lunch op school in de kantine kocht. Meestal haalt hij een tosti of een broodje gezond. Ook gaf hij aan wel eens een broodje kipkorn of kipburger te halen in de kantine.

Avondeten

Op de vraag wat ze vanavond eten, wordt door een meisje direct antwoord gegeven 'wij gaan naar de snackbar'. Ze gaf aan een keer in de twee weken met het hele gezin naar de snackbar te gaan. Het andere meisje gaat juist een keer in de twee maanden naar de snackbar. Meestal drie keer in de week groenten en vier keer in de week iets anders. Bijvoorbeeld lasagne, pizza enzovoorts. Zaterdag eten ze meestal gewoon soep met brood. De jongen geeft aan dat zijn moeder altijd kookt, en als hij het niet lekker vindt maakt hij een tosti voor zichzelf klaar. Zijn moeder heeft daar geen problemen mee.

Als we het hebben over lievelingseten, dan worden er drie verschillende en uiteen lopende antwoorden gegeven. Het begint met buitenlands eten behalve Italiaans maar een patatje is ook heel lekker. De meisjes zijn wat uitgebreider en gezonder in hun antwoorden; bloemkool met een sausje eroverheen, lasagne met spinazie erin.

Ook leuk om te horen was dat alle drie de leerlingen het erg leuk vinden om thuis mee te helpen bij het koken.

Tussendoortjes

Het eerste meisje gaf aan wel eens een mars of andere chocoladereep uit de automaat van school te halen. Het tweede meisje gaf aan alleen op woensdag iets in de kantine te kopen. En de jongen gaf aan ongeveer twee in de week iets te kopen in de kantine. Wat er verder precies gekocht wordt is onduidelijk.

Drinken

De jongen gaf aan dat hij wel een liter cassis op een dag kan drinken. Het liefste drinkt hij dit gedurende de hele dag. Een van de twee meisjes gaf aan op school water te drinken en thuis vaak iets met prik. Het laatste meisje zegt regelmatig water en melk te drinken. Andere dranken drinkt ze eigenlijk niet.

Energiedrank wordt door deze drie leerlingen niet gedronken. Alleen voor het sporten wordt het liefst een Aatje gedronken.

Alcohol en drugs

Alle twee de meiden gaven direct aan nog nooit te hebben gerookt. Na door te vragen geeft eerst een van de meiden aan het wel eens geprobeerd te hebben. Het andere meisje volgt direct en zegt weleens te zijn gedwongen door een vriendin. De jongen daarentegen geeft aan het echt nog nooit te hebben geprobeerd. Maar wat betreft alcohol geven alle drie de leerlingen aan het wel eens te hebben geprobeerd. Ze geven aan erg nieuwsgierig te zijn, vooral de meiden maar willen pas gaan drinken na hun zestiende jaar. De jongen gaf aan al Bacardi cola of Pasa te drinken tijdens het uitgaan.

Sport

Alle drie de leerlingen gaven aan, aan sport te doen. De jongen die voetbalt bij een vereniging die traint dan ongeveer drie keer in de week. Een van de meisje zit op volleybal, zij heeft een keer in de week een training en een keer in de week een wedstrijd. Het tweede meisje geeft aan niet bij een sportvereniging te zitten maar geeft wel aan dat ze 1 keer in de week hard loopt (tenzij het slecht weer is, dan slaat ze het hardlopen over). In de zomer probeert ze ook wat vaker te skaten.

Lessen

De twee meiden gaven aan het interessant te vinden om lessen te krijgen over leefstijl. Voornamelijk de onderwerpen beweging, wat is gezond eten en hoe kan je het beste gezond blijven kwamen naar voren. De jongen geeft aan er niet heel veel behoefte aan te hebben als het buiten schooltijd om moet. Maar als hij moet kiezen dan toch wat meer informatie over hoe je zo snel verslaafd kan raken aan blowen/ roken/ drugs. Alle drie zijn ze het er over eens dat de lessen klassikaal gegeven moet worden met veel proefjes die ze zelf moeten uitvoeren.

6.2 Conclusie

Enquête VMBO zuidwest:

Ontbijt

Wij concluderen uit de antwoorden op vragen over het eerste onderwerp “het ontbijt” dat de leerlingen van VMBO Zuid- West niet veel doen met de informatie die zij mee krijgen op school tijdens de interventie. De interventie wil dat leerlingen 's ochtends, voordat ze naar school gaan, goed ontbijten zodat het energie niveau op peil is tijdens de lestijden. Kennelijk zijn er nog niet veel leerlingen die wat met deze interventie gedaan hebben.

Lunch

Bij de antwoorden op de vragen over de lunch concluderen wij dat iets minder dan de helft van de leerlingen eerder lunchen. De meeste lunches bestaan niet uit een boterham, maar uit iets ongezonds uit de kantine of dichtstbijzijnde supermarkt/ frituurtent. Gemiddeld besteedt de helft meer dan 5 euro per week op school om iets te kopen tussen de middag en dus ook tijdens de lunch. Lunch wordt meer gezien als lekker tussendoortje dan een goede gezonde maaltijd in de middag.

Avondeten

Wij concluderen bij het onderwerp avondeten, dat de meeste leerlingen niet weten wat nou precies gezond eten is. Korte antwoorden worden hier gegeven, leerlingen komen niet verder dan “fruitsalade”, “kip met rijst” en “soep”. Meer antwoorden dan deze drie komt er niet uit. Wij denken dat de leerlingen wel weten wat gezonde voeding is maar dat ze thuis niet veel gezonde voeding krijgen waardoor de antwoorden zo kort en krachtig zijn.

Tussendoortjes

Bij dit onderwerp is de conclusie, dat leerlingen van het VMBO Zuid- West een kantine hebben waar veel snoep en ongezonde broodjes zoals kroket en kipcorn wordt verkocht. Leerlingen maken hier kennelijk veel gebruik van. Ondanks het feit dat er ook een broodjes gezond worden verkocht blijven de ongezonde hapjes toch meer in trek.

Drinken

Opvallend bij het onderwerp drinken is dat de leerlingen zelfs al in de ochtend bij het ontbijt frisdrank en energiedrank drinken. Het is zelfs het meest gedronken drankje per dag. Op veel scholen worden energiedrankjes al verboden.

Bewegen

Bij het onderwerp sport concluderen wij dat de leerlingen van VMBO Zuid- West veel aan sport doen. Voetbal is de sport die het meest beoefend wordt. Er worden hier veel variaties van voetbal genoemd. Wij concluderen wel, dat de meeste leerlingen niet op een vereniging zitten maar buiten op straat voetballen met vrienden.

Het merendeel van de leerlingen komt met de tram naar school. Onze conclusie is dat de school niet op loopafstand is of dat er in sommige families helemaal geen sprake is van een fiets.

Na schooltijd hangen de meeste jongeren op straat of gaan naar huis om te computeren. Conclusies die wij hieruit zouden kunnen trekken zijn; verveling, het niet hebben van andere mogelijkheden en het niet lid zijn van een sportvereniging. De meeste leerlingen op deze school maken hebben een ooievaarspas. Maar in dit soort gevallen wordt hiervan kennelijk geen gebruik gemaakt.

Alcohol en drugs.

Conclusies die wij trekken bij het onderwerp alcohol en drugs zijn bij de enquêtes erg summier. De meeste leerlingen zeggen geen drugs of alcohol te gebruiken. We kunnen hieruit echter niet concluderen, dat de leerlingen ook geen interesse hebben in alcohol en drugs. Wij denken dat jongeren van deze leeftijd steeds meer interesse vertonen in drugs en alcohol. Bij de paneldiscussie zien we dit ook terug.

Bij het laatste onderwerp dat gaat over de lessen. Concluderen wij dat de leerlingen het zeer interessant vinden om met leefstijl bezig te zijn. Dit moet wel op een klassikale manier met veel proefjes doen in de klas. Verder is er veel interesse bij deze leerlingen voor de onderwerpen bewegen en hoeveel mag ik wegen. Dit zijn kennelijk onderwerpen waarover de leerlingen nog onzeker zijn en er dus op deze manier meer over te weten willen komen.

Enquête VMBO de Haagse:

Per onderwerp zullen we een conclusie geven van de antwoorden.

Ontbijt:

Onze conclusie uit deze analyse is moeilijk. Uit deze enquête kunnen we niet opmaken of er sociaal wenselijke of eerlijke antwoorden zijn gegeven. Wellicht dat veel leerlingen van deze school niet eerlijk durven zijn over het ontbijten. Wij denken dat als wij hiervan een meerkeuze vraag hadden gemaakt er misschien meer duidelijkere antwoorden waren gegeven dan alleen brood of broodje kaas. Wij concluderen dan ook dat deze open vraag bij het ontbijt geen goede vraag is voor een enquête bij deze groep.

Lunch:

Ook bij de lunch krijgen we dezelfde sociaal wenselijke antwoorden. De leerlingen geven niet veel prijs over hun lunch. Gelukkig zie je bij de openvragen dat de lunch toch ook wel gezien wordt als tussendoortje. Wij denken dat veel leerlingen van de Haagse niet precies weten wat het verschil is tussen lunch en tussendoortje.

Avondeten:

Belangrijke conclusies die wij trekken bij dit onderwerp is dat wij denken dat deze leerlingen geen idee hebben van wat gezond eten nou precies is. Bij de open vragen komen veel leerlingen niet verder dan soep of eten uit hun eigen cultuur. Wij vermoeden dan ook dat veel leerlingen ook weinig gezond eten thuis en dus misschien ook wel niet zoveel gezonde producten lusten.

Tussendoortjes:

Conclusies die wij hieruit trekken zijn dat in de kantine van de Haagse veel ongezonde producten worden verkocht. Wij vragen ons af of er eigenlijk wel gezonde producten verkocht worden in deze kantine of dat winst belangrijker is dan gezonde kinderen. Ook buiten school wordt er door meer dan de helft van de leerlingen friet gekocht. De friettent zit waarschijnlijk op de hoek van de straat. Ook concluderen wij dat school er niet veel aan doet om leerlingen gezond te leren eten.

Drinken:

Energiedrank en cola wordt al in de ochtend gedronken. Dit zijn de meest gedronken drankjes van deze school. Er wordt echter in een klein aantal gevallen ook water en sap genoemd.

Sport:

Leerlingen van de Haagse zijn niet echt bekend met verschillende soorten sporten. Het blijft op deze school bij voetbal en kickboksen. Andere sporten worden niet genoemd. Verder concluderen wij dat de meeste leerlingen van de Haagse geen fiets hebben en dus met de tram naar school moeten komen.

Alcohol en drugs:

De meeste leerlingen hebben nooit alcohol of drugs gebruikt. Interesse ligt meer bij het roken. Een groot gedeelte van de leerlingen heeft wel eens stiekem gerookt. Uit de enquête maken we op dat er alleen interesse is in roken.

De workshop:

Het is fijn om te lezen dat bijna iedereen les wilt krijgen over een gezonde leefstijl. Wij denken dan ook dat de behoefte om gezond te zijn groot is. Veel leerlingen willen wel gezonder gaan leven, maar worden thuis of juist op school hierin belemmerd. Het betreft hier voornamelijk leerlingen die veel doen wat hun vrienden belangrijk vinden. Een interventie op deze school is dan zeker belangrijk. Leerlingen willen klassikaal les, willen veel zelf uitproberen en krijgen het liefste les van iemand die ervaring heeft.

Enquêtes VMBO Wateringse veld college:

Ontbijt

Opvallend is op deze school is dat ontbijten als normaal wordt gezien. Bijna iedereen ontbijt hier dagelijks, waaruit wij concluderen dat extra aandacht voor ontbijt op deze school niet zo belangrijk is.

Lunch

De meest normale tijd om te lunchen is tussen 12 en 1 uur in. Opvallend is dat bijna alle leerlingen van het Wateringse Veld College lunchen binnen deze tijd. De lunch vinden wij nogal opvallend gezond. Een enkeling neemt snoep of een chocoladereep mee maar dat vinden wij eigenlijk wel heel normaal.

Avondeten

Bij dit onderwerp zijn de antwoorden naar ons idee sociaal wenselijk beantwoord. Ook hier wordt aangegeven, dat de leerlingen meestal thuis eten en iedereen bijna elke dag gezond eet. Wat betreft het lievelingseten zijn wij blij te zien dat er toch antwoorden uitkomen zoals; pizza, patat en lasagne.

Tussendoortjes

Het gemiddelde van twee tussendoortjes is een laag gemiddelde. Wij vragen ons dan ook af of dit wel echt het gemiddelde is. In school wordt er voornamelijk snoep gekocht. Een enkeling neemt een ongezond broodje. Wij concluderen hieruit dat ook op deze school de kantine veel ongezonde producten verkoopt. Misschien zijn de prijzen van de ongezonde producten aantrekkelijker dan die van de gezonde producten. Patat wordt buitenschool het meest gekocht. Opvallend is dat meer dan de helft van de leerlingen niets of bijna nooit iets koopt buiten school. Dit zou aan de regels van school kunnen liggen. Leerlingen mogen tijdens pauzes namelijk niet van het schoolplein af.

Drinken

Leerlingen van deze school ontbijten gezond. Maar als we dan kijken naar de antwoorden die ze geven wat gedronken wordt, vinden wij cola en/of andere frisdranken een erg ongezonde combinatie. Gelukkig geven toch ook behoorlijk wat leerlingen aan thee/ koffie of melk te drinken bij hun ontbijt. Ook op deze school wordt in de middag het meeste frisdrank en energiedrank gedronken. Over wat betreft het veel drinken van energiedrank willen we graag terugkomen bij de aanbevelingen. Wat ons verder opvalt is dat op de vraag 'wat drink je het meest?' ze ineens water noemen, terwijl dat in de eerste plaats bij de andere vragen niet of nauwelijks genoemd wordt. Het betreft hier volgens ons sociaal wenselijke antwoorden.

Bewegen

Het is leuk om te zien dat op deze school zoveel verschillende soorten sporten worden beoefend. Ook hier kan de conclusie getrokken worden dat hieraan geen extra aandacht hoeft te worden besteed. Ook opvallend op deze school is dat ze al veel aandacht besteden aan teamsporten.

Alcohol en drugs

Ondanks het feit dat op deze school de meeste leerlingen geen alcohol drinken valt ons wel op dat er toch wel al een aantal leerlingen zijn die interesse tonen/ hebben in alcohol. De dranken die gedronken worden zoals Whisky en Bacardi vallen onder de sterkere alcoholische drankjes. De aandacht voor alcohol op deze school vinden wij dus erg belangrijk. Wat betreft roken zien wij geen groot verschil tot het gebruik van alcohol. Ook hier wordt geëxperimenteerd, en het is dus belangrijk om dit terug te laten komen in de aanbevelingen. Als laatste komt drugs ook nog aan de orde. Hierbij zegt een enkeling wiet weleens te gebruiken. Daarom vinden wij dat ook het onderwerp drugs in het leefstijl programma/ workshop naar voren moet komen.

De workshop

Iedereen vindt een gezond leven erg belangrijk. Wij denken dat deze leerlingen van zichzelf al vinden dat ze erg gezond bezig zijn, vandaar misschien dat de helft van de leerlingen niet echt de behoefte heeft aan lessen over een gezonde leefstijl.

Als we kijken naar de lessen zelf. Dan valt ons op dat ook deze school veel behoefte heeft aan de mentor. Wij denken dat de mentor al een vertrouwensband heeft met de leerlingen en dat daarom de leerlingen vooral voor les van de mentor kiezen. De onderwerpen die bij deze school voornamelijk naar voren kwamen verschillen niet heel erg met die van de andere scholen. Het grote verschil zit voornamelijk in de nieuwsgierigheid naar alcohol en drugs.

Conclusie enquête: de drie scholen op een rijtje:

Ontbijt:

Conclusie algemeen:

Hieruit valt op te maken dat het Wateringse Veld College de minste aandacht nodig heeft voor wat betreft het ontbijt. Wij denken dat de leerlingen van zowel de Haagse als VMBO Zuid- West nog te weinig weten over hoe belangrijk een gezond ontbijtje is. Aan de hand van de antwoorden van de enquêtes maken wij op dat deze leerlingen niet/ bijna nooit ontbijten.

Lunch:

Conclusie algemeen:

Ook hier is te zien dat bij zowel de Haagse als bij Zuid- West de leerlingen hun lunch meer zien als tussendoortje dan een goede maaltijd gedurende de dag. Zie verdere uitwerking bij het onderwerp tussendoortje. Verder concluderen wij dat het Wateringse Veld College ook bij dit onderwerp niet veel extra aandacht nodig heeft.

Avondeten:

Conclusie algemeen:

Ook hier is weer een duidelijk verschil te zien tussen de witte en de zwarte scholen. Aan de antwoorden van de Haagse en Zuid- West blijkt dat de leerlingen niet goed weten wat nou precies gezond eten inhoudt. Door de korte en beperkte antwoorden die de leerlingen geven, maken wij op dat de meeste leerlingen van deze twee scholen niet veel gezonde producten lusten. Het Wateringse Veld College geeft daarentegen duidelijke en overzichtelijke antwoorden. Wij denken daarom dat zij heel goed weten wat gezond eten is. De aandacht voor het avondeten zal bij zowel de zwarte als de witte scholen op een verschillende manieren onder de aandacht gebracht moeten worden.

Tussendoortjes:

Conclusie algemeen:

Opvallend is dat in alle drie de scholen de kantine ongezonde producten verkoopt. Veel leerlingen kopen hier of buiten school een tussendoortje. In de meeste gevallen friet.

Drinken:

Algemene conclusie:

Op alle drie de scholen is opmerkelijk dat frisdrank en energiedrank het meest gedronken wordt. Ook geven de leerlingen van alle scholen aan zelfs in de ochtend bij het ontbijt al frisdrank of energiedrank te drinken. Zoals u bij de inleiding gelezen heeft het Wateringse Veld College op school al de regel 'verboden energiedrank te drinken'.

Bewegen:

Algemene conclusie:

Ook bij dit onderwerp komt naar boven dat op zowel Zuid- West als op de Haagse leerlingen wel aan sport doen, maar meestal niet op een sportvereniging/ club zitten.

De sporten die het meest beoefend worden op deze scholen zijn voetbal en kickboksen.

Alcohol en drugs

Algemene conclusie:

Opvallend is dat op het Wateringse Veld College de interesse voor alcohol en drugs het hoogst is. Op deze school wordt het meeste alcohol gedronken, wordt het meeste gerookt en wordt ook al gebruik gemaakt van wiet. De leerlingen op de Haagse en Zuid- West hebben daarentegen nog niet zoveel met alcohol en drugs, maar wel interesse in het roken. Dit onderwerp spreekt de leerlingen op alle drie de scholen bijzonder aan.

De workshop:

Algemene conclusie:

De scholen VMBO Zuid- West en de Haagse hebben de meeste interesse in een interventie met betrekking tot een gezonde leefstijl. Het Wateringse Veld College heeft dit iets minder, wij denken dat dit komt omdat ze van zichzelf al vinden dat ze gezond leven. Ondanks het feit dat deze leerlingen minder interesse tonen, geven ze wel aan hoe zij de lessen willen zien/ krijgen. Op alle drie de scholen wordt aangegeven, dat klassikaal les krijgen met veel proefjes doen het meest aantrekkelijk is. Deze conclusie dachten wij van tevoren al te weten aan de hand van de uitleg over de drie scholen.

Hier wordt verteld hoe VMBO leerlingen het liefste leren. Zij geven ook aan het liefst les te krijgen van hun eigen mentor. Dit ligt waarschijnlijk aan de vertrouwensband die zij met hun mentor hebben opgebouwd.

De top vijf onderwerpen die het meest gekozen worden op de drie scholen zijn; gezond en lekker eten, Hoeveel mag ik wegen, tussendoortjes, alcohol en drugs en leuke weetjes over een gezonde leefstijl.

Paneldiscussie VMBO Zuid- West

Ontbijt

Tijdens het BOS project wordt er veel aandacht besteedt aan het ontbijten en sporten. Voor school bewegen en ontbijten bevordert het concentratie vermogen van de leerling. Uit het interview komt naar voren dat de leerlingen alleen ontbijten tijdens het BOS project. De dagen daarbuiten wordt niet ontbeten. Pas in de middag tijdens de pauze worden er chocolade broodjes genuttigd wat de leerlingen zien als gezond. Wij vragen ons daarom af, hoeveel aandacht er, naast het een keer per week ontbijten met de leerlingen, besteed wordt aan de vraag 'wat is zinvol ontbijten?'. Krijgen de leerlingen uit de BOS interventie wel voldoende informatie.

Lunch

Opvallend is dat de leerlingen tijdens de pauzes niet van het schoolplein af mogen. Maar dat ze wel van het schoolplein af mogen tijdens tussenuren. Wij concluderen dat de leerlingen juist tijdens tussenuren te veel tijd hebben om even naar de pizzeria/ AH/ bakker/ shoarma zaak en snackbar te gaan. Alle ondervraagde leerlingen maken hiervan gebruik.

Avondeten

Dit onderwerp is niet besproken tijdens de paneldiscussie.

Tussendoortjes

Dit onderwerp is niet besproken tijdens de paneldiscussie.

Drinken

Wij concluderen dat energiedrank en frisdrank de meest gedronken dranken zijn op deze school.

Sporten

Ondanks de stimulans vanuit het BOS project dat de leerlingen veel moeten sporten. Doen deze leerlingen alleen na schooltijd met vrienden aan sport. Van sportverenigingen wordt geen gebruik gemaakt. Dit onderdeel vinden wij erg belangrijk en zullen er daarom verder op in gaan in ons advies.

Alcohol en drugs

De behoefte aan alcohol en drugs bij de leerlingen van deze school is nog niet zo hoog als op het Wateringse Veld College en de Haagse. Wat wel opviel was dat een jongen wat meer met blowen bezig was dan zijn klasgenoten. Het viel ons op dat hij er niet eerlijk vooruit durfde te komen bij zijn klasgenoten. Wij concluderen hieruit dat er toch wel interesse is voor blowen of het gebruik van andere soft drugs en dat het toch mee genomen moet worden in het advies.

Lessen

De leerlingen gaven aan dat een interventie met betrekking op leefstijl echt wel iets met je doet. Het feit dat de leerlingen het ook andere scholen aanraden zegt wel iets over hoe belangrijk zij de interventie vinden. Een andere interventie dan het BOS project zou dan ook zeker bij deze groep passen. Interventie in de groep vinden zij wel heel belangrijk en ze zouden ook graag wat meer informatie willen hebben over andere onderwerpen die gerelateerd zijn aan leefstijl.

Paneldiscussie VMBO de Haagse

Ontbijt

Hier wordt niet over gesproken.

Lunch

Uit de bovenstaande analyse concluderen wij dat de jongens wat betreft ontbijt ongezonder ontbijten dan het meisje. Uit de manier waarop zij hun ideale lunch omschrijven, maar ook uit de lunch die zij die middag hebben opgegeten kan deze conclusie getrokken worden. Het meisje heeft als voordeel dat haar moeder voor de gezonde producten in huis zorgt waardoor zij minder ongezonde producten binnenkrijgt.

Avondeten

Het valt ons op dat er maar weinig gezonde producten genoemd kunnen worden. Ook vinden de jongens niet veel lekker als het om gezond gaat. Dit vinden wij een belangrijk punt om mee te nemen naar het advies.

Tussendoortjes

Hier wordt niet over gesproken.

Drinken

Er worden veel frisdrank, energiedrank en verschillende sapjes gedronken. Deze dranken worden al genuttigd bij het ontbijt en verder heel de dag door.

Opvallend is ook dat de energiedrank juist veel gekocht en dus veel gedronken wordt omdat het zo goedkoop is.

Sporten

Twee van de drie ondervraagde leerlingen zitten niet op een sport. Dit vinden wij opvallend op deze school. In het advies gaan we hier dan ook verder op in.

Alcohol en drugs

Hier is opvallend dat een van de jongens thuis weleens alcohol mag proeven. Hij heeft besloten om op zijn zestiende te gaan beginnen met alcohol drinken. Wij denken dat alcohol daarom een belangrijk onderwerp is voor het advies. Ook bij het roken geven de jongens aan het erg verleidelijk te vinden om niet te gaan roken. Ook een belangrijk aandachtspunt dus voor roken dus ook meegenomen wordt voor het advies.

Lessen

Belangrijk is dat alle drie de leerlingen aangeven het erg leuk te vinden om les te krijgen over een gezonde leefstijl. Daarom vinden wij het extra belangrijk om juist voor deze groep/school een advies te geven over goed aansluitende interventie.

Paneldiscussie Wateringse Veld College:

Ontbijt

Wij concluderen hieruit dat de leerlingen van het Wateringse Veld College niet heel gezond ontbijten. Maar wel waarde hechten aan het ontbijten. Alle drie de leerlingen ontbijten voordat ze naar school gaan.

Lunch

Twee van de drie leerlingen maken hun eigen lunch zelf klaar. Een van de ondervraagde leerlingen haalt zijn lunch in de kantine. Conclusies die wij hieruit trekken is dat de kantine veel invloed kan uitoefenen op de leerlingen als het gaat om het aanbod dat ze verkopen.

Avondeten

Wat ons opvalt, is dat het 'eten bij de snackbar' in veel gezinnen als normaal gezien wordt. Een keer in de week of in de twee weken is een veelvoorkomend aantal. Ook wordt er in gezinnen aandacht besteedt aan het eten van groenten. Wat ons opvalt aan het verhaal van een van de leerlingen is dat er van te voren precies aangegeven wordt wanneer er groentes op tafel komen. Ze hebben dan zelf de keuze of ze wel of niet thuis blijven eten. Het verhaal van de jongen viel op omdat hij zelf de keuze heeft of hij zijn eten op eet of niet. Vindt hij het niet lekker dan mag hij thuis een tosti voor zichzelf klaarmaken. Wij concluderen hieruit concluderen dat de leerlingen niet veel lusten als het gaat om groenten of andere gezonde producten tijdens het avondeten.

Tussendoortjes

Er wordt wel degelijk door elke leerling wat gekocht op school. De automaten blijven erg populair. Hoeveel er precies uitgegeven wordt en wat er precies gekocht wordt dat blijft onduidelijk bij deze groep.

Drinken

Uit deze antwoorden concluderen wij dat er veel gedronken wordt. Dit varieert echter van water tot frisdrank. Opvallend is ook dat alle drie de leerlingen aangeven niet van energiedrank te houden.

Alcohol en drugs

Wat ons opvalt, is dat de behoefte en interesse naar alcohol hier groot is. Tijdens het uitgaan wordt door sommigen al alcohol genuttigd. Sommigen proberen wel al wat uit, maar geven wel aan pas na hun zestiende echt alcohol te gaan drinken. Aan het roken daar en tegen is minder behoefte maar wel hebben ze het alle drie al eens geprobeerd. Tijdens de interviews was er veel vraag naar verslaving, dit punt nemen wij dan ook zeker mee naar het advies.

Sport

Alle drie de leerlingen doen aan sport. Twee van drie zitten op een vereniging en een sport minimaal een keer in de week voor zichzelf. Wij concluderen dat zowel de school (zie inleiding) als de leerlingen zelf veel tijd aan sport besteden.

Lessen

Gezien de analyse denken wij dat deze leerlingen het erg leuk zouden vinden als er een interventie met betrekking tot leefstijl op hun school plaats zou vinden. Onderwerpen die bij deze leerlingen erg belangrijk zijn; bewegen, gezond en lekker eten en verslaving van alcohol en drugs. Ook willen de leerlingen klassikaal les krijgen met proefjes die ze zelf kunnen uitvoeren. Dit zijn belangrijke punten die wij meenemen in het opstellen van de workshop en of advies.

Deel 2: Het Advies

Wereldwijd zijn er meer dan een miljard volwassenen te zwaar en zeker driehonderd miljoen van hen lijdt aan obesitas. In Nederland kampt ruim 40% van de volwassenen met overgewicht, 10% met obesitas. Ruim 12% van de jongeren tussen de 2 en 19 jaar heeft overgewicht en 3% ernstig overgewicht (Wereldgezondheidsorganisatie 2007).

Hierom hebben wij een adviesrapport voor een workshop ter preventie van overgewicht ontwikkeld die eerstejaars VMBO leerlingen bewuster van hun leefstijl moet maken. In de volgende paragrafen zult u, ons beeld/advies over deze workshop lezen.

Hoofdstuk 1: Het advies

Aan de hand van de conclusies en het onderzoek uit deel 1, zullen we in dit hoofdstuk antwoord geven op onze hoofdvraag “*Hoe ziet een workshop over een gezonde leefstijl, ter preventie van overgewicht, eruit voor de eerstejaars VMBO leerlingen in de Scholen Groep Zuidwest in Den Haag?*”.

Hoofdstuk 1 zal bestaan uit vier paragrafen. We beginnen met de doelstellingen voor de workshop. Daarna zullen we het hebben over het organisatorische gedeelte en het beleid van de workshop. Hierna volgt onze aanbeveling voor de uiteindelijke workshop, we zullen hierin aangeven wat wij denken dat belangrijk is om de workshop goed te laten verlopen. In de laatste paragraaf van deel 2, zal in het teken staan van effectmeting en het evalueren van de workshop.

1.1 Doelstellingen van de workshop

Met dit adviesrapport hebben wij een aantal doelstellingen voor ogen.

De hoofd/einddoelstelling van de workshop zijn:

- Preventie van overgewicht bij (eerstejaars) VMBO leerlingen.
- Kennis over bewegen, voeding, drugs en alcohol, waardoor de deelnemer(ster) een gezonde leefstijl eigen kan maken.

Wij kiezen voor deze hoofddoelstellingen, omdat we uit ons onderzoek te weten zijn gekomen dat veel VMBO leerlingen neigen naar overgewicht of al overgewicht hebben. Daarnaast komen uit de interviews en enquêtes naar voren dat veel leerlingen niet tot nauwelijks aan sport doen en weinig kennis hebben van gezonde voeding. Voorbeelden hiervan; Lasagne in de ochtend is volgens een leerling een gezond ontbijt. Frisdrank is gezond en een boterham met pindakaas is ongezond. Wij denken dat het belangrijk is om de leerlingen basiskennis over voeding en voedingsstoffen bij te brengen, zodat de leerling meer kennis krijgt over wat gezond en ongezond is, bijvoorbeeld: wat komt uit een fabriek en wat wordt door moedernatuur gemaakt.

In de paneldiscussies kwam naar voren dat de leerlingen zelf meer willen weten over alcohol en drugs, wij vinden dat de kennis hierover bij kan dragen aan de ontwikkeling van een gezonde leefstijl. Wanneer de leerlingen deze (naar ons idee) basiskennis tot hun beschikking hebben, zijn ze meer in staat om zichzelf een gezondere leefstijl aan te meten. Wanneer deze leerlingen begrijpen wat er nodig is om gezonder te worden. Denken wij dat het overgewicht minder hard zal stijgen en daarmee het einddoel m.b.t. preventie van overgewicht zal worden behaald.

De doelstellingen die wij hebben voor de workshop zijn:

De doelstelling hieronder hebben allemaal betrekking op de hoofd/einddoelstellingen die hierboven gesteld worden. Zonder de één van deze doelstellingen zijn de twee hoofd/einddoelstellingen minder makkelijk te behalen, vandaar dat we de doelstellingen niet kunnen clusteren aan de hand van de einddoelstellingen en wij ze hieronder, onder elkaar plaatsen. (Wanneer u nieuwsgierig bent geworden naar de oefeningen die aan deze doelenstellingen gekoppeld kunnen worden kijkt u dan verder naar de volgende paragraaf.)

- De deelnemer heeft na de workshop een beter zelfbeeld.

Wij kiezen ervoor om met het zelfbeeld van de jongeren aan de slag te gaan omdat, zoals u kunt lezen in paragraaf 3.1, jongeren/pubers veel veranderingen ondergaan in de puberteit. De meesten worden onzeker, hetgeen vaak inhoudt dat hun zelfbeeld omlaag gaat. Met zelfbeeld bedoelen wij hoe ze zelf denken dat ze er uitzien of hoe anderen vinden dat ze eruit zien. Het zelfbeeld ontwikkelt zich tijdens de puberteit. Daarom willen wij dat beeld in positieve richting stimuleren, door vooral aandacht te besteden aan de positieve kanten. Dat moet het zelfbeeld positief beïnvloeden en het zelfvertrouwen vergroten.

- Er is na de workshop basiskennis over voedingsstoffen en koken.

Het is ons opgevallen dat jongeren weinig kennis hebben van voeding en voedingsstoffen. Als voorbeeld: Monique krijgt op haar werk kinderen van rond te 12 jaar oud, regelmatig de vraag: “ Monique, zit in dit kippenpootje geen varken? Mag ik dit gewoon eten?”. Uit de enquêtes en de paneldiscussies komen naar voren, dat veel leerlingen niet kunnen vertellen wat gezond eten is. Daarom vinden wij het erg belangrijk, dat de leerlingen meer kennis krijgen over producten en hoe je deze kunt bereiden.

- De deelnemer heeft na de workshop specifieke kennis over voeding; wat is gezond eten en wanneer eet je het.

Zoals u hierboven en in hoofdstuk 6 uit deel 1 heeft kunnen lezen, weten veel jongeren tegenwoordig niet meer wat gezond is. “ Op een hamburger zit toch ook augurk, dat is toch een groente en dus gezond?” Ook zien we in de enquêtes terug, dat jongeren pas om één uur in de middag ontbijten of helemaal niet en dat tussendoortjes gezien worden als lunch. Wij vinden het belangrijk dat de jongeren leren, wat gezond is en wat niet en dat het normaal is om meerdere maaltijden per dag te gebruiken, beginnend bij het ontbijt als je opstaat.

- Er is na de workshop kennis ontstaan over het lichaamsgewicht; wanneer ben je te zwaar en wat kan je doen aan overgewicht?

Zoals u zag in hoofdstuk 4 uit deel 1, ligt het percentage jongeren met een verhoogde BMI aan de hoge kant. Daarom vinden wij het belangrijk dat de jongeren inzicht krijgen in wat een gezond gewicht voor hen is en dat ze gemotiveerd worden om hiermee aan de slag te gaan.

- De deelnemer weet na de workshop hoeveel hij/zij moet bewegen en waarom er bewogen moet worden.

Zoals de reclame van 30 minuten bewegen al noemt, is het belangrijk dat iedereen 30 minuten per dag beweegt. In de enquêtes zien we terug dat ongeveer de helft van de leerlingen op de zwarte scholen geen 30 minuten per dag beweegt. Ze doen niet of nauwelijks aan sport en gaan met de tram naar school en dit terwijl bewegen juist zo belangrijk is voor de mens. In de inleiding citeerde we de woorden van Georgie Dom; *“ Afgelopen decennia zijn we niet meer gaan eten. Sterker nog, gemiddeld is de energie opnamen door voeding zelfs met 5 % afgenomen. Dat er toch steeds meer mensen te dik worden, komt omdat we te veel eten in verhouding tot hoeveel we bewegen”.*

- Er is kennis tijdens de workshop gemaakt met verschillende soorten sporten.

Voorgaan meldden we, dat meer dan de helft van de leerlingen (met uitzondering van het Wateringse Veld College) niet of nauwelijks sporten. De leerlingen die wel sporten beoefenen vooral vechtsporten, dansen en voetbal. Bij de paneldiscussie kwam ter sprake dat de leerlingen wel wilden sporten, maar dat het er nog niet van was gekomen. Daarom vinden wij het belangrijk dat de leerlingen kennis maken met een diversiteit aan sporten.

Wij willen graag onder de aandacht brengen dat ook ouders met een lager inkomen via de gemeente in het bezit kunnen komen van een ooievaarspas. Hiermee kunnen hun kinderen gratis of met korting lid worden van sportclubs/verenigingen. Dit zou een extra motivatie kunnen zijn voor de jongeren om een sport te kiezen die ze leuk vinden.

- Alcohol en drugs; de deelnemers weten na de workshop meer over verschillende soorten drugs en drank en wat deze producten met het lichaam doen en hoe het verslavingsproces er aan toe gaat.

Alle pubers zijn nieuwsgierig. Ze willen dingen uitproberen, en het liefst dingen die verboden zijn. Aan de hand van de theorie uit paragraaf 3.1 en 3.2 uit deel 1 en de paneldiscussie en enquêtes, zijn wij tot de conclusie gekomen, dat de belangstelling voor alcohol en drugs sterk toeneemt in deze leeftijdsgroep. Daarom vinden wij het belangrijk, dat de jongeren meer informatie krijgen over alcohol en drugs, zodat hun nieuwsgierigheid bevredigd wordt en de sfeer dusdanig is dat ze de onderwerpen die hen bezig houden ter sprake kunnen brengen.

- Na de workshop is er kennis over het eigen lichaam.

Wij vinden het belangrijk dat de leerlingen kennis krijgen over hun eigen lichaam m.b.t. voeding leren in de workshop. Omdat er bewustwording moet zijn over het lichaam waar ze nog vele jaren mee moeten doen. Het is dus belangrijk dat de leerlingen weten hoe hun eigen lichaam werkt en wat de gevolgen zijn van hun leefstijl. Wij zijn van mening dat veel leerlingen dit niet weten (zie hoofdstuk 6) en dat ze door slechte voeding hun lichaam uit balans kunnen brengen.

1.2 De workshop.

In deze paragraaf zullen we concretere aanwijzingen/adviezen geven m.b.t. de workshop.

Mentor of gastdocent?

Wij adviseren de lessen te laten geven door de eigen mentor onderbegeleiding van een werknemer van Kids in Balance. Deze werknemer van Kids in Balance kan de mentor en gastdocenten begeleiden in het geven van de lessen. In de enquêtes en paneldiscussies geven we de leerlingen aan het fijn te vinden gewoon les te krijgen van hun mentor. Wij adviseren daarom ook de mentor aan, omdat de mentor en de leerlingen elkaar het beste kennen en de vertrouwensband tussen de mentor en leerlingen er meestal al is. Zeker voor jongeren tussen de 12-14 jaar zijn deze onderwerpen gevoelig en is het belangrijk dat er een veilige sfeer is. De mentor ziet de leerlingen gedurende hun hele schoolcarrière wat hem/haar de mogelijkheid biedt om op specifieke momenten te refereren naar onderwerpen uit de workshop. Ook de leerlingen zelf geven aan het prettig en veilig te vinden als hun mentor deze onderwerpen behandelt (dit is ook terug te lezen in de conclusie van hoofdstuk 6 van deel 1). Ondanks het feit dat de mentor een belangrijke factor is in het leven van de VMBO leerlingen, raden wij ook aan om gastdocenten in te schakelen. De leerlingen hebben aangegeven, dat ze het leuk zouden vinden als een aantal onderwerpen van de workshop door ervaringsdeskundigen worden gegeven.

Met name voor de volgende onderwerpen, adviseren wij u een gastdocent in te schakelen:

- Sport; in Den Haag organiseert de gemeente een soort van sport “proeverijen”, waarbij leerlingen van de basisscholen kosteloos of tegen geringe betaling kennis kunnen maken met verschillende sporten.
- Alcohol en drugs: Zelf hebben wij ervaren om over dit onderwerp les te krijgen van een ex-verslaafde. Deze man kon zo levendig vertellen over zijn ervaringen als verslaafde, dat wij sterk aanbevelen zo’n gastspreker in te zetten. Daarnaast denken wij dat het de VMBO leerlingen meer motiveert om te luisteren naar iemand die dit vanuit eigen ervaring vertelt.
- Voeding: Zoals Kids In Balance zelf al doet in hun eigen lessen willen we op het VMBO ook een kok inschakelen. Ook een kok zal met meer passie kunnen vertellen over gezonde voeding, producten en de kookkunst dan iemand die geen kok is. Het lijkt ons raadzaam als de kok o.a. gezonde en minder gezonde producten bespreekt maar ook de smaakpapillen in de mond behandelt
- Eigen lichaam: Hiervoor zouden wij graag een arts uitnodigen. Wel vinden wij het belangrijk dat de arts basis onderwerpen op het juiste VMBO niveau behandelt, zoals o.a.: hoe zit je lichaam in elkaar, spijsvertering en ziektes, waarbij met name voeding een belangrijke rol speelt. Wij denken niet dat het verstandig is om het onderwerp gewicht en BMI klassikaal te behandelen, omdat een aantal jongeren dit een moeilijk en pijnlijk onderwerp vindt. Wel is het verstandig om de berekeningsmethode uit te leggen, zodat leerlingen deze zelf thuis of in andere veilige omgeving kunnen gebruiken.

Werkboek

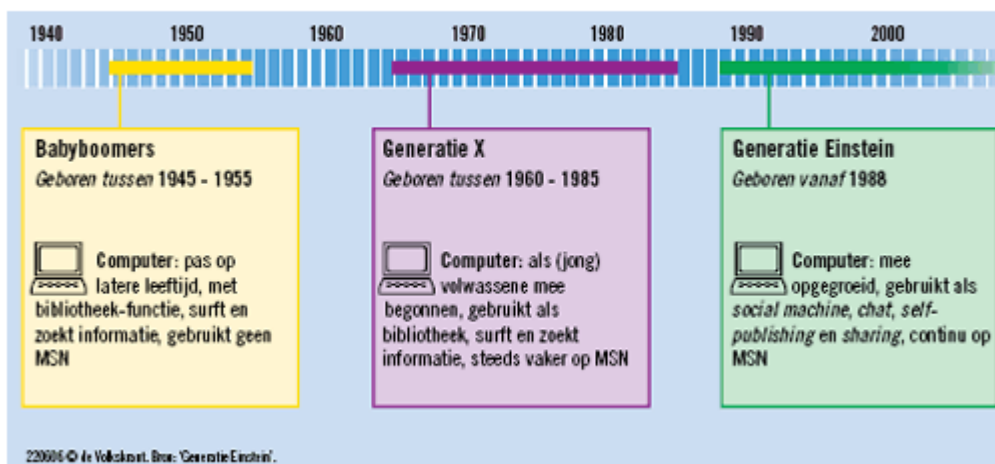
Wij vinden het belangrijk dat tijdens de workshop gebruik gemaakt wordt van een werkboek. Als leidraad nemen wij het werkboek: "Ik ga voor gezond!" van Kids in Balance zelf. Hiervoor hebben we een aantal redenen. Allereerst vinden wij het belangrijk dat het basis concept van Kids In Balance in onze workshop door moet schemeren, zodat het eigen blijft voor Kids In Balance. Een andere reden, waarvoor wij het werkboek als leidraad willen gebruiken is omdat bijna alle leerlingen aangeven, dat ze graag klassikaal les willen krijgen, maar ook graag individueel opdrachten willen maken en ervaren. Daarnaast vinden wij het een duidelijk en overzichtelijk werkboek, waar veel leuke opdrachten in staan dat zowel gastdocent als mentor kunnen gebruiken tijdens de lessen.

Werkvormen

Allereerst vinden wij het belangrijk dat de workshop klassikaal wordt gegeven. Naast het klassikale gedeelte denken wij dat het verstandig is om jongeren ook zelf op onderzoek uit te laten gaan. Zoals beschreven staat in paragraaf 3.2 van deel 1, is het juist belangrijk de VMBO leerling zelf op onderzoek uitgaat en op die manier hun eigen leerproces stimuleert. Bijvoorbeeld door een leuke sport te zoeken en zelf te ervaren of die sport wat voor je is of juist op internet een onderzoekje te doen naar verschillende soorten groentes.

In het onderstaande plaatje³¹ is te zien dat de generatie Einstein opgroeit met de computer. Voor deze generatie is internet een sociaal medium en staat centraal in hun leven. Naar aanleiding van de theorie van paragraaf 3.3 van deel 1, waarin beschreven staat dat de jongeren zelf behoefte hebben aan theorie/opdrachten op de computer vinden wij dat het belangrijk is om de computer/het internet te verwerken in de workshop. Zo zal de VMBO leerling meer op hem/haar eigen niveau worden gemotiveerd.

Drie generaties en hun computergebruik



³¹ http://www.marketingfacts.nl/berichten/20060627_generatie_einstein_slim_sterk_en_sociaal/

Duur van de workshop.

Wij raden aan om de workshop te geven tijdens een blokuur. Een blokuur staat voor anderhalf uur (en een lesuur voor 45 minuten). Langer dan een blokuur is het voor de VMBO leerlingen moeilijk hun aandacht erbij te houden (zie paragraaf 1.3.1 van deel 1)

Wij raden aan om de workshops in een periode van 10 weken aan te bieden, waarbij de leerlingen eens per week een blok uur les krijgen. Wij denken dat dit net lang genoeg is om de aandacht van de leerling erbij te houden en het onderwerp interessant te houden.

Workshop schema.

Welk onderwerp	Hoeveel keer	Gastdocent	Mentor
Zelfbeeld	Twee keer een blokuur		Beide uren door de mentor
Koken en voeding	Twee keer een blokuur	Eén blokuur door een kok	Eén blokuur door de mentor
Lichaam en gewicht	Een blokuur.	Eén lesuur door arts	Eén lesuur door de mentor
Beweging	Een blokuur	Door de gymdocent	
Kennismaking met verschillende sporten	Het gehele jaar door.		
Alcohol en drugs	Twee keer een blokuur	Eén blokuur door gastdocent	Eén blokuur door de mentor

Aanbevelingen voor onderwerpen tijdens de lessen

Omdat dit onderzoek een adviesrapport is zullen we niet uitgebreid in gaan op dit kopje. Maar we vinden het toch belangrijk om kort te benoemen wat voor oefeningen/onderwerpen er gedaan kunnen worden bij de verschillende onderwerpen.

Zoals u eerder heeft kunnen lezen vinden wij het belangrijk dat de handtekening van Kids In Balance blijft bestaan. En hierom het werkboek als leidraad blijft volgen. Daarnaast staan er in dit werkboek leuke opdrachten die nog op niveau zijn voor twee van de drie scholen (de Haagse en het Zuidwest).

Voorbeeld van een les Zelfbeeld:

We willen met deze les beginnen, omdat jongeren/pubers veel veranderingen ondergaan in de puberteit. De meesten worden onzeker, hetgeen vaak inhoudt dat hun zelfbeeld omlaag gaat. Zoals u in het deel mentor of gastdocent heeft kunnen lezen, raden wij aan om deze les door de mentor te laten geven zodat het een zo veilig mogelijk sfeer blijft in de klas.

De oefeningen die we aanraden zijn:

- Ga in een groepje zitten en geef degene rechts van je een compliment. Schrijf het compliment op welke jij krijgt van degene links (Opdracht uit het werkboek !k ga voor gezond van Kids In Balance blz. 7)
- Schrijf vijf dingen voor je zelf op waar je trots op bent.
- Schrijf vijf dingen op die je mooi aan jezelf vindt.

Huiswerk:

- Benoem elke dag voordat je gaat slapen drie dingen die je goed vind aan jezelf. Doe dit drie dagen.

Voorbeeld van een les koken en voeding:

Dit zal de 2^{de} les worden van de workshop. We hebben hiervoor gekozen, omdat we in de vorige les een pittig onderwerp hebben behandeld. Zoals u in het deel mentor of gastdocent heeft kunnen lezen, raden wij aan om deze les door de kok te laten geven omdat een kok met meer passie kan vertellen over gezonde voeding, producten en de kookkunst dan iemand die geen kok is.

De oefeningen die we aanraden zijn:

- Producten doornemen; Verschillende soorten groentes laten zien, verschillende soorten vis laten zien en waar komt het vandaan (dier, fabriek etc). En daarna doormiddel van een kleine test of proeverij het de leerlingen laten raden.
- Gezamenlijk een gezonde maaltijd bereiden en opeten.
- Smaakpapillen testen.
- Gezonde en lekkere broodjes maken voor de kantine.

Voorbeeld van een les lichaam en gewicht:

De 3^{de} les. Voor deze les willen wij graag een arts uitnodigen. Wel vinden wij het belangrijk dat de arts de basis onderwerpen op het juiste VMBO niveau behandelt, zoals o.a.: hoe zit je lichaam in elkaar, spijsvertering en ziektes, waarbij met name voeding een belangrijke rol speelt.

Wij denken dat het niet verstandig is om het onderwerp gewicht en BMI klassikaal te behandelen, omdat een aantal jongeren dit een moeilijk en pijnlijk onderwerp zal vinden (denk aan het zelfbeeld wat we proberen te verbeteren).

Wel willen we de berekeningsmethode uitleggen en de leerling enthousiast maken om dit thuis te berekenen.

De oefeningen die we aanraden zijn:

- Bekijken hoe het lichaam in elkaar zit met m.b.t. spijsvertering en ziektes.
- Oefeningen via het internet en testjes via het internet.
- En wat doet overgewicht met het lichaam, wat zijn de risico's hiervan.

Huiswerk:

- Bereken je BMI.

Een voorbeeld van een les beweging:

De 4^{de} les staat in het teken van bewegen. Voor deze les raden we een gymdocent aan of een werknemer van Kids in Balance. In ieder geval iemand die een verbinding heeft met sport en daar enthousiast over kan vertellen. Wij vinden het belangrijk dat tijdens deze les de volgende onderwerpen in ieder geval behandeld worden; hoe belangrijk is sport voor een mens en de verbranding van vetten en kilo calorieën. (Dit zijn tevens ook de antwoorden die de meeste leerlingen ook gaven tijdens de enquêtes)

De oefeningen die we aanraden zijn:

- In de kennismakingsles van Kids in Balance wordt er een tikspel gedaan waarbij een van de leerlingen een gevulde rugzak omgedaan wordt. Deze rugzak is gevuld met alle dingen die de leerling graag/vaak eet en drinkt. Tijdens dit tikspel moet de persoon met de rugzak blijven bewegen met het extra gewicht. Vanuit deze oefening kan worden besproken waarom bewegen belangrijk is.
- Het uitrekenen hoeveel er bewogen moet worden om een bakje patat te verbranden.

Een voorbeeld van een les alcohol en drugs:

De laatste les van de workshop: alcohol en drugs. Wij raden voor deze les een ervaringsdeskundige aan (ex-verslaafde). Meestal kan iemand die ervaring heeft met het onderwerp levendig vertellen over zijn ervaringen als verslaafde, daarom bevelen wij sterk aan zo'n een gastspreker in te zetten. We willen dat deze persoon (in samenwerking met een werknemer van Kids in Balance) vertelt over het proces van proberen tot verslaafd raken.

De oefeningen die we aanraden zijn:

- Verschillende opdrachten achter de computer.

De rest van het jaar, na de workshop:

We raden aan dat er de rest van het jaar aandacht blijft voor een gezonde leefstijl. Dit kan opgepakt worden door de mentor, door kleine oefeningetjes te herhalen of door de leerlingen nieuwe opdrachten te geven. Op deze manier blijft een gezonde leefstijl onder de aandacht van de leerlingen, waardoor de kans groter is dat de leerlingen zichzelf een gezondere leefstijl aanmeten. Een mooie afsluiting van het project/ workshop zou zijn als de leerlingen zelf gemaakte, gezonde broodjes gaan verkopen in de kantine.

1.3 Organisatorische en beleid.

Projectenpotje

De VMBO scholen in Den Haag hebben een potje voor projecten. Per jaar is er gemiddeld 7000 euro subsidie per leerling beschikbaar voor alle projecten die binnen de school georganiseerd worden (bron: medewerker projecten scholengroep zuidwest). Van die 7000 euro moeten ook de personele kosten en zowel boeken, projecten als alle andere bijkomende kosten van betaald worden.

Urenplaatje

Doordat de VMBO scholen veel bezig zijn met projecten hebben zij uren ter beschikking voor projecten. Dit betekent dat onze workshop niet ter vervanging van een bijvoorbeeld een biologie les gegeven moet worden, maar dat de scholen zelf uren tot hun beschikking hebben om de workshop in te zetten.

Samenwerkingsverbanden.

Kids in Balance kent op dit moment meerdere samenwerkingsverbanden. Wij noemen hier de samenwerkingsverbanden, die Kids in Balance kan gebruiken voor het organiseren van de workshops aan de VMBO leerlingen.

- Haagse hogeschool Voeding en Dietetiek.
- Studenten van de opleiding geneeskunde.
- High Five Health Promotion
- Albron Catering

Daarnaast raden wij Kids in Balance aan om samen te gaan werken met de afdeling sport van de gemeente Den Haag. Deze afdeling organiseert een soort "sportproeverijen". Dit houdt in, dat kinderen van een school 6 keer gratis mee kunnen doen op een sportclub die zich voor dit project heeft aangemeld.

Ook adviseren wij om de lessen drugs en alcohol te laten geven door een (of meerdere) ex-verslaafde en een student geneeskunde. Zelf hebben wij over dit onderwerp les gekregen van een ex-verslaafde. Deze man kon zo goed vertellen en uitleggen wat het betekent om verslaafd te raken en te zijn dat wij zeer aanbevelen zo'n soort gastspreker in te zetten. Daarnaast denken wij dat het de VMBO leerlingen motiveert om te luisteren naar iemand die dit vanuit zijn hart/ervaring vertelt.

Kosten

Voor de VMBO scholen zullen er aan de workshop niet meer kosten aan verbonden zijn dan kopieerkosten, het beschikbaar stellen van een mentor, lokaal en computers (zie het hoofdstuk de workshop).

1.4 Hoe evalueert u de workshop en hoe meet u de effecten?

Hoe kijken we terug? De evaluatie	
Wat is het resultaat van de workshop?	• Bouw evaluatiemomenten in: achteraf, maar ook tussentijds om te kijken hoe de workshop loopt. • Bedenk van tevoren hoe en door wie wordt geëvalueerd. • Controleer of de doelstellingen SMART genoeg zijn geformuleerd. Dat zijn immers voorwaarde voor een goede evaluatie van de resultaten.
Hoe is het proces verlopen?	• Procesevaluatie richt zich op de manier waarop de resultaten tot stand komen. • Ga regelmatig na wat goed en wat minder goed verloopt (succes- en faalfactoren). • Spreek hierover met belangrijke betrokkenen.
Wat leren we voor de toekomst?	• Bedenk hoe goede resultaten en processen voor de toekomst zijn te behouden. • Neem initiatieven om minder goede resultaten en processen te verbeteren. • Leg de evaluatie vast in een verslag, voorzien van aanbevelingen. • Verspreid de verslaglegging. Laat ook anderen van je ervaring leren.

De resultatenmeting	
Nulmeting	• Stel een enquête/vragenlijst op met kennisvragen vanuit de smartdoelstellingen. • Neem deze enquête/vragenlijst af op de eerste workshop dag.
Effectanalyse	• Op de laatste dag van de workshop laat u de leerlingen dezelfde enquête/vragenlijst invullen. Aan de hand van de verbetering in de antwoorden kan er gemeten worden of de leerlingen meer kennis in huis hebben.
Wat leren we voor de toekomst?	• Bekijk of de resultaten gewenst zijn en stel een plan op om de workshop aan te passen.

Geraadpleegde literatuur

Boeken

- Amstutz, K. (2006) *“Alles wat u wilt weten over kinderen en eten: de gezonde voedingsgids voor ouders”*. Utrecht
- Bakker-de Jong, M. en Myland, I. (2005) *“Handboek voor elke mentor”* Den Haag, Quirijn
- Beemen van, L. (2006) *“Ontwikkelingspsychologie”*. Groningen, Wolters Noordhoff.
- Boschma, J en Groen, I. (2007) *“Generatie Einstein slimmer, sneller en socialer communiceren met jongeren van de 21^{ste} eeuw”*. 2^{de} druk, Pearson Education Benelux B.V
- Consumentenbond (1997-2007) *“Gezond leven, gezond eten”*.
- Dom, G. (2007) *“Fit en gezond; voeding, beweging, ziekte voorkomen”*. 1e druk, Den Haag.
- Gemeente Den Haag, Dienst OCW (2008/2009) *“Activiteitenboek Welzijn”*
- Galenkamp, H. en Wassink (2006) *“Onderwijsontwikkeling en advies”* Amersfoort.
- JIP informatieboek (2008-2010) *“alles wat jij moet weten”*
- Kempen, P en Keizer, J. (2006) *“competent afstuderen en stagelopen”*. Groningen, Noordhoff uitgevers.
- Kids in balance (2009). *“Ik ga voor gezond”*, werkboek. 2^{de} druk.
- Klerk van de, D. (2005) *“inspireren tot leren”*. Bussum, Coutinho.
- Landelijk opleidingsoverleg CMV (2009) *“CMV in Veelvoud”*. SWP.
- Mooij, I en Wal v/d, W en Wilde de, J. (2006) *“identiteitsontwikkeling en leerlingbegeleiding”*. Bussum, Coutinho.
- Moorman, R. (2009) *“De hormoonfactor”*. Amsterdam, Cocobooks.
- Morris, C. (2007) *“Terug in je leeftijd”*. Utrecht, Kosmos – Z&K uitgevers.
- Pappilion (2008-2009) gepubliceerd in leven *“mens en gezondheid”*.
- Perkins, A en Wall Bake-Thompson, *“Kids in balance”*
- Rigter, J. (2004) *“Psychologie voor de praktijk”* 5^{de} druk. Bussum, Coutinho
- Ritzler, C. A. *“Nutrition for Dummies”*, vertaald naar *“Gezondheid en voeding voor dummies”* Amsterdam, Pearson Education Benelux B.V
- Schoolgids de Haagse. (2009-2010) *“school voor economie”*.
- Schoolgids VMBO Zuid- West. (2009-2010) *“school voor economie breed, zorg en welzijn breed”*.
- Schoolgids Wateringse Veld College. (2009-2010) *“school voor gymnasium, (tweetalig) VWO, HAVO en MAVO”*.

- Schulte, J. (1998) *"leefstijl voor jongeren, werkboek voor het voortgezet onderwijs"*. Nederland, Lions Quest.
- Verhelst, G. (2005) *"Suiker zoetstoffen"*. Wevelgem, Mannavita
- Voorhees van, B.W. (2006) *"MedlinePlus Medical Encyclopedia"*.
- Waal de, V. (2008) *"Uitdagend leren"*. Bussum, Coutinho.
- Widhalm, K. (2003) *"Help! Mijn kind is te dik, hoe je spruiten lekker maakt voor gezond eten"* Amsterdam, De driehoek Amsterdam.

Rapporten en onderzoeksrapporten:

- Faber, H drs. (2008) *"Obesitas: heeft bewegen zin?"*
- Faber, H drs. (2010) *"Overvoerde baby's worden later dikke volwassenen"*.
- Hamstra, D.G drs en Ende van der, J drs. (2006) *"De VMBO leerling. Onderwijspedagogisch en ontwikkelingspsychologische ideeën."*
(http://managervo.kennisnet.nl/attachments/session=cloud_mmbase+663999/Rapportage Onderzoek_de_vmbo-leerling.pdf)
- Sluyter, T. (2008) *"Kijk op leren en leerling"*
<http://www.kilala.nl/School/Images/KOLL1/KOLL1-Summary.pdf>
- Peschier, J. en Gaillard, M en Hooft M. (2009) *"Onderzoek voor minor leefstijlcoach"*

Websites

- Bvba Unilever Belgium sprl. (2005-2006). *"Gezondheids Professionals"*
Geraadpleegd in Januari.
http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=92
- Convenant gezond en bewegen. Geraadpleegd in maart 2010.
<http://www.convenantgezondgewicht.nl/vragen/>
- Convenant gezond gewicht (2010) Geraadpleegd in januari 2010
<http://www.convenantgezondgewicht.nl/nieuws/congres-overgewicht-samen-op-weg-naar-de-juiste-balans>
- Delfos, m drs en Boer de, M. en Lentjes, A (2003-2004) *"Voeding en gedrag"*
Geraadpleegd in februari.
<http://www10.antenna.nl/hersenstorm/Voeding.html>
- Dieet Afvallen. Geraadpleegd in januari 2010.
<http://www.dieetafvallen.com/bmi-berekenen>
- Dietz, H. (2007) geraadpleegd in december 2009
<http://www.zoenenenzovoort.nl/lichaamsbeeldenzelfbeeld.html>
- EO (2006) Geraadpleegd in mei 2010.

- http://www.eo.nl/programma/jong/2009-2010/page/Reageer_op__lk_ben_te_dik_/episode.esp;jsessionid=A34B916926CC4187584601E489A7680F.mmbase02?episode=6892331
- Gemeente Den Haag (2010) Geraadpleegd in april 2010.
<http://www.cjgdenhaag.nl/kind/vrijetijd/sporten/Pages/default.aspx>
 - GGD Nederland (2009). Geraadpleegd in december.
<http://www.ggd.nl/>
 - GGD IJsselland (2009-2010) Geraadpleegd in november 2009.
<http://ggdijselland.nl/Projecten/Projecten-GGD/Gezonde-Stad-Zwolle/>
 - Jip. Geraadpleegd in december 2009
www.jipdenhaag.nl
 - Ministerie van Volksgezondheid (2004) "*Bos Impuls, tijdelijke stimuleringsregeling buurt, sport en onderwijs*". Geraadpleegd in november.
http://www.ondwzjsachterstanden.nl/docs/bos_impuls2.pdf
 - Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Film. Geraadpleegd in januari.
<http://www.30minutenbewegen.nl/dagelijksedosis30/index.html>
 - Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Geraadpleegd in november.
www.Whoznxt.nl
 - Pinxteren, A. (2009). Geraadpleegd in mei 2010.
<http://gezondheid.blog.nl/overgewicht/2009/02/06/beter-leren-dankzij-jamie-oliver>
 - Preventie Parnassia Bavo Groep. Geraadpleegd in februari 2010.
www.drugsweb.nl
 - Richardson, A.J. en Montgomery, P (2005). Geraadpleegd in februari
<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/115/5/1360>
 - Telegraaf (2010) Geraadpleegd in mei 2010
(http://www.telegraaf.nl/buitenland/6639729/___Overgewicht_bedreigt_veiligheid___.html)
 - Thesis B.V. (2005-2010) Geraadpleegd in juni 2010
<http://www.thesis.nl/vier-leerstijlen/>
 - Victory For Live (2007). Geraadpleegd in november.
www.victoryforlife.nl
 - Voedingscentrum (2009) "*Waarom een gezonde schoolkantine?*" Geraadpleegd in november.
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/professionals/onderwijs/de-gezonde-schoolkantine/waarom-een-gezonde-schoolkantine.aspx>

- Voedingscentrum (2008) " *Weet wat je eet.* " Geraadpleegd in november.
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/professionals/onderwijs/voortgezette-onderwijs/weet-wat-je-eet.aspx>
- Waite, R. (2009) Geraadpleegd in maart 2010.
http://www.timesonline.co.uk/tol/life_and_style/food_and_drink/article5627478.ece
- Weeda, A. (2007) Geraadpleegd in maart.
http://www.agf.nl/nieuwsbericht_detail.asp?id=27928
- Wereld Kanker Fonds (2010) Geraadpleegd in februari 2010.
http://www.wcrf.nl/kankerpreventie/gewicht/overgewicht.php?gclid=CJOPsY6k_6ECF-cwrDgodNTWGCw
- Wijk, I. Geraadpleegd in april 2010.
http://www.opvoeddebat.nl/nl/Home/inspiratie/Professionals-over-opvoeden/Irma_van_der_Wijk_Ruzie_met_je_puber_en_hoe_ga_ik_er_mee_om.htm