

**Procesevaluatie van de basisreeks
'Gezond eten en bewegen'**

Gebruik en waardering bij de consument

**Ilona Boutestijn
September 2012**

Procesevaluatie van de basisreeks

‘Gezond eten en bewegen’

Opdrachtgeven: Jovanka Vis (Voedingscentrum)
Eerste begeleider: Claudia van Zoelen
Tweede begeleider: Inge Audenaerde

September 2012

Ilona Boutestijn
Studentnummer: 09006850
Bachstraat 61
2901 JX Capelle aan den IJssel

De Haagse Hogeschool
Opleiding Voeding en Diëtetiek
Johanna Westerdijkplein 75
Den Haag
Tel. 070 4458300

Voorwoord

Deze afstudeeropdracht is uitgevoerd in opdracht van het Voedingscentrum. Het is de afsluiting van mijn opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool, een afsluiting van drie jaar hard werken. Een paar maanden heb ik gezocht naar een interessante afstudeeropdracht, toen deze opdracht voorbij kwam heb ik geen moment getwijfeld. Het was een leerzame opdracht, waarin ik zowel mijn kennis en vaardigheden uit de diëtetiek als uit de psychologie heb kunnen gebruiken. Het was soms lastig, vooral de start, toen ik niet wist hoe ik het onderzoek op moest zetten. Maar ik ben trots op het eindresultaat.

Het eindresultaat bestaat uit een evaluatie onderzoek van een brochurereeks van het Voedingscentrum. Naast het onderzoeksverslag, is er ook een overzicht geschreven van wat er in de wetenschappelijke literatuur bekend is over dit onderwerp.

Ik heb het natuurlijk niet allemaal in mijn eentje gedaan. Ik wil Heleen van Raamsdonk en Jovanka Vis van het Voedingscentrum bedanken voor de interessante opdracht en dat ik een kijkje heb kunnen nemen bij het Voedingscentrum. Daarnaast ook Mariëtte Hillen-Faas en Karen van Drongelen van het Voedingscentrum. Mariëtte voor haar uitgebreide hulp bij het zoeken van tussenpersonen, zonder haar was het niet gelukt de vragenlijsten te versturen. Karen voor haar gesprek waarbij ze me met beide benen op de grond heeft gezet en me heeft doen beseffen dat ik mijn eerste plannen grondig moest herzien. Als we dit gesprek niet hadden gehad, was het nooit gelukt om op tijd klaar te zijn. Daarnaast veel dank voor mijn begeleider vanuit De Haagse Hogeschool, Claudia van Zoelen. Bedankt voor al je ideeën, motiverende gesprekken en nuttige feedback, ik heb er erg veel van geleerd. Tot slot wil ik al mijn vrienden, collega's en familieleden bedanken die me hebben geholpen om de vragenlijsten te verspreiden en altijd geïnteresseerd vroegen naar de voortgang van mijn opleiding en afstudeeropdracht.

Ilona Boutestijn
September 2012

Samenvatting

De basisreeks ‘Gezond eten en bewegen’ van het Voedingscentrum bestaat uit 15 korte informatiebrochures voor verschillende doelgroepen. Het doel van deze brochurereeks is consumenten informeren over gezond eten en bewegen, ter preventie van overgewicht. In dit onderzoek is voor acht van deze brochures onderzocht hoe het gebruik en de waardering is onder de eindgebruiker. De centrale vraagstelling van dit onderzoek is: ‘Wat is het gebruik en de waardering van de brochures uit de basisreeks ‘Gezond eten en bewegen’ door de eindgebruiker?’ Deze vraag is door middel van zes deelvragen onderzocht. Er is specifiek gekeken naar lezers met een lage sociaaleconomische status (SES) en niet-Nederlandse lezers. De eerste groep omdat deze een hoger risico loopt op ongezond gedrag, en vaak niet worden bereikt door voorlichtingscampagnes. De tweede groep om te onderzoeken of de brochures niet te Nederlands in taal en beeld zijn.

Er is een literatuuronderzoek en een procesevaluatie bij de eindgebruiker uitgevoerd. De aspecten aandacht, aantrekkelijkheid, begrijpelijkheid en acceptatie van het *Persuasion communication model* van McGuire zijn hierbij als uitgangspunt aangehouden. In het literatuuronderzoek worden een aantal aandachtspunten beschreven die van belang zijn bij het schrijven van een begrijpelijke tekst voor mensen met een lage SES. Hierbij gaat het vooral om het verlagen van het leesniveau door het gebruik van korte en makkelijke woorden, zinnen en alinea’s, het aanhouden van een duidelijke structuur, het gebruik van illustraties en de opmaak. Het evaluatie onderzoek is uitgevoerd aan de hand van een zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek. Het kwantitatieve onderzoek is gedaan door middel van een korte vragenlijst. Via de tussenpersonen zijn 555 vragenlijsten verspreid. Hiervan zijn er 58 geretourneerd (respons = 11%). Het kwalitatieve onderzoek bestond uit 16 interviews met de eindgebruiker. Deze interviews zijn een aanvulling op de vragenlijsten. Daarnaast zijn de tussenpersonen die de brochures verspreiden onder de eindgebruikers ondervraagd en is er een non-respons onderzoek uitgevoerd.

Uit het evaluatie onderzoek blijkt dat de eindgebruiker de brochures uit de basisreeks positief waardeert. De brochures worden bijna altijd gelezen. Zowel de inhoud als de lay-out worden goed gewaardeerd. Informatie die voor de eindgebruiker onduidelijk is of wordt gemist is in een overzicht weergegeven. Ook met de bekendheid van het Voedingscentrum is het goed gesteld. De inhoud is van een goed niveau, lezers met een lage SES begrijpen de boodschap. Niet-Nederlandse eindgebruikers lezen de brochures minder vaak vergeleken met Nederlandse ouders. De brochures worden, zowel in taal als in beeld, niet gezien als te Nederlands. Uit het contact met de tussenpersonen is een duidelijk beeld ontstaan van de manier waarop de brochures worden gebruikt. Het non-respons onderzoek heeft inzicht gegeven in de redenen waarom tussenpersonen niet mee wilden doen aan het onderzoek. Deze redenen waren niet gerelateerd aan de brochures zelf of de afzender ervan.

Er zijn een aantal verbeterpunten voor het Voedingscentrum onder elkaar gezet om voor een nog beter effect te zorgen. Vervolgonderzoek zou zich moeten richten op het effect van de brochures uit de basisreeks bij de eindgebruiker.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	1
2. Het Schrijven van een Begrijpelijke Brochure	4
3. Methode.....	11
3.1 Deelnemers	11
3.2 Materiaal en Procedure	11
3.3 Data-analyse	13
4. Resultaten	14
4.1 Vragenlijsten en Interviews	14
4.2 Contact met Tussenpersonen	20
4.3 Non-respons Onderzoek Tussenpersonen	21
5. Conclusie en Discussie.....	22
6. Literatuurlijst	28

Bijlagen

Bijlage 1. Brochures uit de basisreeks die zijn geëvalueerd

Bijlage 2. Het schrijven van een begrijpelijke tekst

Bijlage 3. Wervingsbericht naar tussenpersonen

Bijlage 4. Deelnemende tussenpersonen

Bijlage 5. De vragenlijst

Bijlage 6. Brief voor de tussenpersonen

Bijlage 7. Overzicht verspreide en geretourneerde vragenlijsten

Bijlage 8. Informatie die de eindgebruiker onduidelijk vindt of mist per brochure

Bijlage 9. Algemene opmerkingen van de eindgebruiker per brochure

1. Inleiding

Dit onderzoek betreft een procesevaluatie van de brochures van de basisreeks 'Gezond eten en bewegen' van het Voedingscentrum. Voordat er op dit onderzoek wordt ingegaan, wordt hieronder eerst het begrip 'de basisreeks' en het doel van een procesevaluatie beschreven.

De Basisreeks

De basisreeks 'Gezond eten en bewegen' is een reeks korte informatiebrochures voor verschillende doelgroepen. De reeks bestaat uit de volgende 15 titels:

- Borstvoeding
- Flesvoeding
- Borstvoeding en werk
- De eerste hapjes
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar
- Ziek van je eten
- Diabetes
- Overgewicht
- Eten met minder zout
- Wat is koemelkallergie
- Vezels
- Vetten

Het primaire doel van de brochures uit de basisreeks is consumenten informeren over gezond eten en bewegen, ter preventie van overgewicht (Loketgezondleven.nl, 2010). Daarnaast heeft het Voedingscentrum de brochures ontwikkeld als aanvulling op de voorlichting van de Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD) en andere zorginstellingen. Zij kunnen de brochures gebruiken als extra informatiebron voor de consument.

De brochures zijn ontwikkeld op basis van drie informatiebronnen. Ten eerste zoektermen waarop gezocht wordt op de website van het Voedingscentrum. Ten tweede vragen die bij de afdeling Informatiedienst binnenkomen, per telefoon of e-mail. Ten derde professionals die gezien worden op bijeenkomsten en congressen.

De verspreiding van de brochures uit de basisreeks verloopt via twee routes. Alle brochures uit de basisreeks zijn voor de consument gratis te downloaden vanaf de website van het Voedingscentrum. Daarnaast kunnen professionals de brochures gratis bestellen met een maximum van 500 exemplaren per brochure per bestelling. Professionals kunnen de brochures ook, tegen betaling, laten drukken met eigen logo en/of adresgegevens op de achterkant (Van Raamsdonk, 2011).

Procesevaluatie

Een procesevaluatie heeft als doel te onderzoeken hoe het proces verloopt, of de eindgebruiker het aangeboden materiaal begrijpt en waardeert. Bij een effectevaluatie wordt daarentegen gekeken naar het effect dat het materiaal bereikt, bij een informatiebrochure zoals de brochures uit de basisreeks zou dat kennistoename of gedragsverandering zijn. Voordat het effect van een interventie onderzocht kan worden, moet er eerst door middel van een procesevaluatie bekeken worden of er aan de voorwaarden voor effect voldaan wordt. Het geeft inzicht in de reden waarom een interventie wel of geen effect heeft en waar mogelijke verbeterpunten liggen (Brug, van Assema & Lechner, 2010).

Huidig Onderzoek

Voordat dit onderzoek opgestart is, is er een procesevaluatie onder de tussenpersonen uitgevoerd. Met tussenpersonen worden de mensen bedoeld die de brochures aan de eindgebruikers meegeven, zoals medewerkers GGD of een schoolarts. Het doel van dit eerdere onderzoek was om te bekijken of de randvoorwaarden voor de basisreeks om te consument te bereiken optimaal waren. Uit het onderzoek bleek dat de brochures door de tussenpersonen hoog gewaardeerd worden met betrekking tot uiterlijk, begrijpelijkheid, acceptatie en persoonlijke relevantie. Ondanks deze waardering worden brochures niet veel besteld. Reden hiervoor is dat de structuur van de jeugdgezondheidszorg (JGZ) complex is en de contacten met deze partijen niet optimaal zijn of niet optimaal benut worden. Verbeterpunten die zijn aangedragen zijn het bijhouden van een actueel adressenbestand, één persoon verantwoordelijk stellen voor het brochureoverzicht en het vergroten van de zichtbaarheid en het bereik van de basisreeks (Van Raamsdonk, 2011).

Het huidige onderzoek is een vervolg op het hierboven beschreven onderzoek. Na het gebruik en de waardering van de brochures uit de basisreeks bij de tussenpersonen te hebben onderzocht, wordt er nu gekeken naar de eindgebruiker (de consument). Het doel van dit onderzoek is de brochures van de basisreeks te verbeteren voor een optimaal effect bij de eindgebruiker. Samen met het eerder uitgevoerde onderzoek vormt dit de basis voor een evaluatie waarbij naar het effect bij de eindgebruiker gekeken kan worden.

In dit onderzoek wordt de invloed van de sociaal economische status (SES) en geboorteland van de eindgebruiker meegenomen. SES zegt iets over de positie in de maatschappij. Het kan op meerdere manieren gemeten worden, opleidingsniveau is een veelgebruikte indicator. Het houdt onder andere verband met vaardigheden, capaciteiten en kennis (Verweij, 2010). Er wordt vooral toegespitst op eindgebruikers met een laag leesniveau. In Nederland zijn er ongeveer 1,5 miljoen mensen boven de 16 jaar die moeite hebben met lezen en schrijven (Rijksoverheid). Mensen met een laag leesniveau hebben een hoger risico op ongezond gedrag. Deze relatie wordt onder andere veroorzaakt doordat voorlichtingsmaterialen vaak niet geschreven worden voor mensen die moeite hebben met lezen. Terwijl voorlichting juist voor deze groep belangrijk is (Weiss, Hart, McGee & D'Estelle, 1992).

Aan de hand van geboorteland wordt onderzocht of er verschillen zijn in gebruik en waardering tussen Nederlandse en niet-Nederlandse eindgebruikers. Mogelijk leidt dit tot aanpassingen om de brochures voor een bredere doelgroep aantrekkelijk te maken.

Niet alle 15 brochures uit de basisreeks zijn meegenomen in dit onderzoek. Er is alleen gekeken naar de brochures voor ouders van kinderen van 0-18 jaar (links in de opsomming op pagina 1). Deze brochures zijn opgenomen in bijlage 1. Hier is in de eerste plaats voor gekozen omdat de overige brochures niet zijn meegenomen in het eerste evaluatieonderzoek onder de tussenpersonen, omdat deze toen nog niet bestonden. Hierdoor bestaat er geen goed beeld van de verspreiding en het gebruik van deze titels. Daarnaast wijken deze brochures zodanig af dat ze niet bedoeld zijn voor een bepaalde levensfase, meer voor een bepaalde doelgroep met een probleem (zoals diabetes of koemelkallergie). Hoewel de brochure ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’ niet is meegenomen in het vorige onderzoek (omdat deze toen nog niet bestond), wordt deze nu wel geëvalueerd, omdat deze brochure een logisch vervolg is op de overige brochures.

De eindgebruikers die de brochures via de website van het Voedingscentrum downloaden zijn niet meegenomen in het evaluatie onderzoek, omdat dit niet aansluit op het vorige onderzoek. Als deze groep meegenomen zou worden in het onderzoek, zou eerst de motivatie voor het downloaden van deze brochures onderzocht moeten worden. De verwachting is dat deze vrijblijvender is, omdat de brochures voor iedereen op elk moment vanuit huis te downloaden zijn. Daarnaast worden er geen gegevens opgeslagen van de consumenten die de brochures downloaden. Hierdoor kan er na het downloaden geen contact met de eindgebruiker opgenomen worden.

Onderzoeksvraag

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: ‘Wat is het gebruik en de waardering van de brochures uit de basisreeks ‘Gezond eten en bewegen’ door de eindgebruiker?’

Deelvragen die hierbij beantwoord zullen worden zijn:

- Vormen de tussenpersonen een goede schakel tussen het Voedingscentrum en de eindgebruiker voor het verspreiden van de brochures uit de basisreeks?
- Worden de brochures uit de basisreeks door de eindgebruiker gelezen?
- Hoe waardeert de eindgebruiker de lay-out van de brochures uit de basisreeks?
- Hoe waardeert de eindgebruiker de inhoud van de brochures uit de basisreeks?
- Vindt de eindgebruiker de brochures uit de basisreeks te Nederlands in taal en beeld?
- Zijn de brochures uit de basisreeks te begrijpen voor eindgebruikers met verschillende SES?

Voordat er antwoord gegeven wordt op deze vragen zal eerst ingegaan worden op wat er in de wetenschappelijke literatuur bekend is over het schrijven van een begrijpelijke brochure voor mensen met een lage SES. Vervolgens zal de methode van het uitgevoerde onderzoek beschreven worden. Daarna volgen de resultaten en conclusies van het onderzoek die tot slot zullen resulteren in praktische aanbevelingen voor het Voedingscentrum.

2. Het Schrijven van een Begrijpelijke Brochure

Dit hoofdstuk beschrijft factoren die belangrijk zijn bij het schrijven van een brochure voor consumenten met een lage SES. Er is literatuur gezocht met behulp van Google Scholar en Pubmed. Hierbij zijn de volgende zoektermen gebruikt: ‘*written health education*’ OR ‘*brochure*’ AND ‘*comprehension*’ OR ‘*readability*’ OR ‘*effective*’. Dit leverde 7 reviews op, waarin een uitgebreid overzicht werd gegeven van wat er in de wetenschappelijke literatuur bekend is. Via deze artikelen is met behulp van de sneeuwbalmethode verder gezocht naar relevante literatuur. Dit leverde 24 bruikbare artikelen op. Aanvullend zijn een aantal boeken gebruikt.

Persuasion Communication Model

In de eerdere procesevaluatie onder de professionals zijn een aantal randvoorwaarden voor succes van een brochure uitgewerkt. Hierbij is het eerste gedeelte van het *Persuasion communication model* van McGuire aangehouden (Van Raamsdonk, 2011). Dit eerste gedeelte gaat in op de communicatie, het tweede en derde deel op het effect dat bereikt wordt (gedragsverandering). Deze zijn ook voor dit onderzoek nog niet interessant. Volgens het model van McGuire zijn er vier communicatievariabelen: de boodschap (inhoud van de brochures), de ontvanger (consument), het kanaal (tussenpersoon) en de boodschapper (Voedingscentrum). Het belangrijkste is dat een brochure gelezen wordt. Belangrijke elementen die hierop van invloed zijn, zijn de volgende (Schaalma & Kok, 2007):

1. Aandacht voor de brochure.
2. Aantrekkelijkheid van het materiaal en persoonlijke relevantie van de boodschap.
3. Begrijpelijkheid van de informatie.
4. Acceptatie van de boodschap en boodschapper.

Er zal een overzicht gegeven worden van effectieve strategieën om op deze vier aspecten in te spelen. Op deze manier wordt de kans groter dat de brochures gebruikt worden.

Het Gebruik van Brochures

Om gezondheidsinformatie over te brengen zijn brochures een veelgebruikte methode. Geschreven materiaal is het effectiefst als het wordt gebruikt als aanvulling op, of benadrukking van informatie die mondeling is overgebracht (Hill, 1997). Een gesproken boodschap wordt vaak niet in zijn geheel onthouden, uit onderzoek blijkt dat mensen minder dan 35% van de boodschap van een gezondheidswerker onthouden. Vaak speelt het mee dat mensen uit schaamte geen vragen durven te stellen wanneer ze iets niet begrijpen (Ley, 1982). Daarnaast krijgen patiënten vaak pas vragen na een consult. Als ze een brochure meekrijgen kunnen ze alle informatie nog eens op hun eigen tempo nalezen (Tang & Newcomb, 1998). Door de informatie eerst door te spreken en daarna op papier mee te geven, wordt de boodschap beter onthouden, en houden mensen zich beter aan de aanbevelingen (Griffin, McKenna & Tooth, 2003). Bijkomend voordeel is dat het efficiënt is wat betreft tijd en kosten (Bernier, 1993).

De inhoud van de brochures van de basisreeks is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur. De manier van informatie overbrengen echter niet (Van Raamsdonk, 2011). Dit terwijl er in de literatuur veel bekend is over het effectief overbrengen van (gezondheids)informatie, veelal gebaseerd op principes bekend uit de sociale en cognitieve psychologie. De brochures van het Voedingscentrum staan hierin niet alleen, zelden zijn voorlichtingsteksten gebaseerd op de bewezen effectieve principes voor het verbeteren van de elementen uit de theorie van McGuire. Uit onderzoek blijkt dat veel tekstschrijvers van prominente Nederlandse gezondheidsbevorderende organisaties niet van deze principes op de hoogte zijn (Kools, Ruiter, van de Wiel & Kok, 2004). Er valt vooral nog veel winst te halen op het gebied van aandacht voor een brochure, het aantrekkelijk maken van de informatie, het verhogen van tekstbegrip en acceptatie van het materiaal.

Leesniveau van Brochures

Uit onderzoek (Beaver & Luker, 1997; Cooley et al., 1995) blijkt dat veel geschreven voorlichtingsmaterialen voor gezond gedrag te moeilijk zijn geschreven voor het merendeel van de doelgroep. Een eenvoudig geschreven brochure heeft het niveau van groep acht (12-13 jaar). Dit terwijl de meeste voorlichtingsmaterialen minimaal op het niveau van de middelbare school zijn geschreven (Estey, Musseau & Keehn, 1991). Als de doelgroep uit mensen met verschillende SES bestaat, betekent dat niet dat er aparte materialen voor mensen met verschillende leesvaardigheden geschreven hoeven te worden (Davis et al., 1998). Uit een onderzoek naar tekstbegrip bleek dat 85% voorlichting op groep acht niveau begreep, terwijl slechts 44% de tekst op het niveau van de middelbare school helemaal begreep (Estey et al. 1991). Een tekst die is geschreven op een laag niveau bereikt meer mensen.

Hoewel er vaak wordt aangenomen dat eenvoudig geschreven teksten voor mensen met een normaal of hoog leesniveau te simpel en onprofessioneel overkomen, is dit niet het geval. In een onderzoek van Davis et al. (1998) werd gekeken naar een brochure voor ouders over vaccinaties bij hun kinderen. De bestaande brochure werd aangepast aan een lager leesniveau door het gebruik van simpelere taal, het toevoegen van kopjes en opsommingen en het gebruik van grotere letters en meer witregels. 76% van de ondervraagde ouders gaf de voorkeur aan de simpel geschreven brochure. Ze vroegen de ouders ook of zij de tekst niet te simpel vonden. Voor de originele brochure antwoordde 1% hier positief op, voor de aangepaste brochure 2%. Dit is dus wel iets hoger, maar niet noemenswaardig. Een brochure met tekst die op het niveau van groep acht is geschreven, heeft dus de voorkeur.

Als het niveau van de doelgroep niet bepaald is (of kan worden) zoals bij de brochures uit de basisreeks, heeft het niveau van groep zeven tot acht de voorkeur (Estey et al., 1991). Als van tevoren wel een duidelijke doelgroep bekend is, zou een leesniveau van twee tot vier niveaus lager aangehouden moeten worden (Boyd, 1987).

Verlagen van het Leesniveau

Het verlagen van het leesniveau heeft invloed op tekstbegrip en aandacht voor een brochure. Leesniveau is niet alleen afhankelijk van opleidingsniveau of kennis van de Nederlandse taal.

Ook motivatie speelt een belangrijke rol. Als de lezer niet geïnteresseerd is in het onderwerp moet hij meer inspanning leveren om zijn aandacht erbij te houden (Manning, 1981).

Er zijn meerdere manieren om zowel het leesniveau van een tekst te verlagen (en zo tekstbegrip te verhogen), als de motivatie van de lezer te verhogen. Veel van deze manieren zijn te verklaren vanuit de psychologie. Als een informatiebrochure gelezen wordt, wordt de informatie opgeslagen in het korte termijn geheugen (ook wel werkgeheugen genoemd). Dit geheugen heeft een beperkte capaciteit en filtert de informatie die binnenkomt. Sommige informatie wordt opgeslagen in het lange termijn geheugen. Kennis die in het lange termijn geheugen is opgeslagen is gecategoriseerd in schema's. Hierin is per onderwerp alles opgeslagen wat met dit onderwerp te maken heeft. Als er nieuwe informatie in het lange termijn geheugen opgeslagen wordt, moet dit in een bestaand schema terecht komen. Informatie kan sneller opgeslagen worden als het betreffende schema in je hersenen al is geactiveerd (Zimbardo, Weber & Johnson, 2007). Dit kan op verschillende manieren bereikt worden.

Woorden, zinnen en alinea's. Maak, om tekstbegrip te verhogen, gebruik van makkelijke en korte woorden, zodat deze makkelijk in het werkgeheugen verwerkt kunnen worden. Woorden met één of twee lettergrepen hebben de voorkeur (Manning, 1981; Bernier, 1993; Kitching, 1990). Gebruik geen jargon. Als het lastig is om vaktermen te vermijden, moeten deze altijd uitgelegd worden (Dickinson, Raynor & Duman, 2001). Woorden met een waarde oordeel moeten met voorbeelden verduidelijkt worden. Vervang bijvoorbeeld woorden als veel of weinig door een getal of een vergelijking met een andere situatie (Hoffmann & Worrall, 2004).

Schrijf niet te lange of complexe zinnen. Er is in de literatuur discussie over de meest ideale lengte van een zin, maar deze zou maximaal tussen de acht en vijftien woorden moeten zijn (Hoffmann & Worrall, 2004). Op deze manier hoeven er weinig woorden tegelijk in het werkgeheugen opgeslagen te worden en zijn ze makkelijker te begrijpen. Een gevolg hiervan is dat de lezer aangemoedigd wordt om verder te lezen (Griffin et al., 2003). Bespreek daarnaast altijd maar één onderwerp of aanbeveling per zin (Manning, 1981).

Dit geldt ook voor de alinea's, houd deze kort en bespreek slechts één onderwerp. Deel alinea's zo in dat ze eerst de context (bekende informatie) bespreken en daarna de uitleg (nieuwe informatie). Op deze manier wordt het cognitieve schema al geactiveerd. Noem bijvoorbeeld een aanbeveling het liefst in de eerste zin en gebruik de rest van de alinea om het advies kort uit te leggen (Bernier, 1993).

Schrijfstijl. De aandacht van een lezer kan langer vastgehouden worden door te schrijven op een actieve toon. Het materiaal leest hierdoor makkelijker en de inhoud wordt interessanter. Daarnaast heeft een persoonlijke schrijfstijl de voorkeur. Schrijf bijvoorbeeld 'je moet melk na een half uur weggooien', in plaats van 'melk moet na een half uur weggegooid worden'. Dit zorgt ervoor dat de lezer zich persoonlijk aangesproken en betrokken voelt (Manning, 1981). Gebruik om deze reden ook geen feiten en statistieken (Boyd, 1987). Om de lezer te motiveren kan het best geschreven worden in spreektaal, in een verhalende vorm (Vahabi & Ferris, 1995).

Structuur van de Tekst

De structuur van een tekst heeft een grote invloed op het leesniveau, en daarmee zowel tekstbegrip als aantrekkelijkheid van een brochure. Er moet een duidelijke samenhang in de tekst zitten en de structuur van de informatie moet logisch en consistent zijn. Dit is belangrijk omdat lezers nieuwe kennis proberen in te passen in bestaande kennis. Als een lezer weet wat hij kan verwachten verloopt dit proces efficiënter en zal de informatie beter onthouden worden. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen samenhang op macroniveau en op microniveau.

Macroniveau. Samenhang op macroniveau gaat over de tekst in het geheel en heeft vooral invloed op de aantrekkelijkheid van een brochure (Whittingham, Ruiter, Castermans, Huiberts & Kok, 2008). Eén van de manieren om samenhang op macroniveau te beïnvloeden is het gebruik van (sub)kopjes in de tekst (McNamara, Kintsch, Songer & Kintsch, 1996). Kopjes hebben verschillende functies. Ze dienen als aanwijzingen voor het activeren van relevante voorkennis, zodat nieuwe informatie sneller in het juiste cognitieve schema geplaatst kan worden (Brooks, Dansereau, Spurlin & Holley, 1983). Ze zorgen daarnaast voor een kader waarin nieuwe informatie geplaatst kan worden (Bernier, 1993). Ten tweede geven kopjes structuur aan een tekst, zodat het geheel overzichtelijk blijft (Brooks et al., 1983). Het gebruik van kopjes wekt ook de interesse van de lezer en zorgt ervoor dat de tekst er aantrekkelijker uitziet dan een lang stuk tekst zonder kopjes (Hoffmann & Worrall, 2004). Lezers scannen een brochure vaak voordat ze deze gaan lezen en kijken dan vooral naar kopjes en opsommingen (Buxton, 1999). De kopjes moeten de inhoud grotendeels weer kunnen geven, zodat de lezer weet of de informatie relevant is (Bernier, 1993). Tot slot zorgen kopjes ervoor dat de informatie later makkelijker weer naar boven gehaald kan worden als alleen de kopjes bekeken worden. Ze fungeren als een *retrieval cue* om de tekst te herinneren (Brooks et al., 1983).

Een andere manier om samenhang op macroniveau te verhogen is het gebruik van macrosignalen. Dit zijn verwijzingen naar het algemene thema van de brochure. Deze signalen verklaren hoe de informatie geïnterpreteerd moet worden in het algemene thema (McNamara et al., 1996). Dit kunnen bijvoorbeeld zinnen aan het begin of einde van een alinea zijn die uitleggen waarom bepaalde informatie volgt.

Microniveau. Samenhang op microniveau wordt verhoogd door ervoor te zorgen dat binnen een alinea of delen van de brochure de zinnen aan elkaar gerelateerd zijn. Dit zorgt voor een beter begrip van de tekst. Er zijn een aantal manieren om samenhang op microniveau te verbeteren. Een eerste manier om zinnen aan elkaar te relateren, en zo voor meer structuur te zorgen, is het gebruik van verbindingswoorden, zoals ‘daardoor’ of ‘omdat’. Ten tweede moeten zinnen zo geschreven zijn dat ze het belangrijkste woord uit de vorige zin herhalen. Dit wordt *argument overlap* genoemd. Elke zin herhaalt iets van de vorige zodat de tekst begrijpelijker wordt. Gebruik hierbij geen synoniemen voor de woorden, dat kan verwarrend zijn voor de lezer (Kintsch & van Dijk, 1978).

Probeer daarnaast alles zoveel mogelijk expliciet te benoemen. Ambigue voornaamwoorden zouden vervangen moeten worden door het zelfstandig naamwoord waar ze naar verwijzen. In ‘Eet twee sneeën brood. Deze kun je beleggen met kaas’, zou ‘deze’ bijvoorbeeld vervangen moeten worden door ‘de sneeën brood’. Benoem ook relaties expliciet, bijvoorbeeld door woorden toe te voegen als ‘veroorzaakt’ of ‘is het gevolg van’.

Een laatste manier betreft de volgorde waarin informatie wordt aangeboden. Geef altijd eerst bekende informatie voordat nieuwe informatie aangeboden wordt (Kools et al., 2004). Een voorbeeld hiervan dat in de literatuur aanbevolen wordt is de vraag-antwoord structuur (Manning, 1981; Boyd, 1987). Er worden vragen gesteld waaronder steeds een kort antwoord volgt. Zo’n structuur wekt de interesse van de lezer (Davis et al., 1998). Daarnaast zorgt het voor een overzichtelijke en consistente manier van schrijven. Hierdoor weet de lezer wat hij kan verwachten (Griffin et al., 2003). Dit komt neer op hetzelfde principe dat eerder is genoemd: begin een alinea met de context (de vraag), geef daarna de uitleg (het antwoord op de vraag).

Gebruik van Illustraties

Het gebruik van illustraties bij een tekst kan het begrip van de tekst verhogen. Als informatie zowel in verbale als in visuele vorm wordt aangeboden, en tegelijkertijd in het werkgeheugen terechtkomt, worden er relaties tussen beide informatievormen aangemaakt. Door deze relaties wordt de informatie beter onthouden en begrepen (Whittingham et al., 2008). Daarnaast zorgt het verwerken van tekst voor een grotere cognitieve capaciteit dan het verwerken van plaatjes. Als de tekst simpel is, is het gebruik van plaatjes niet nodig. Maar als de gegeven informatie bijvoorbeeld toegepast moet worden, is het aan te bevelen plaatjes toe te voegen zodat er niet teveel informatie in het werkgeheugen komt. Hierdoor kan *cognitive overload* voorkomen en wordt de informatie niet onthouden. Het gebruik van plaatjes zorgt er daarnaast voor dat de gebruiker sneller begrijpt hoe iets gedaan moet worden. Zeker als de methode ambigue is, zorgen plaatjes voor een beter begrip (Kools et al., 2004).

Een voorwaarde voor effectief gebruik van illustraties is dat er in de tekst duidelijk gerefereerd wordt naar het plaatje (Whittingham et al., 2008), dat ze eenvoudig te herkennen zijn en een duidelijke titel hebben. Plaatjes die ambigu zijn zorgen voor afleiding (Kitching, 1990).

In de brochures van de basisreeks is het gebruik van plaatjes niet nodig, omdat de lezer geen lange of ingewikkelde procedure hoeft te onthouden. Uit de literatuur blijkt echter dat lezers het gebruik van plaatjes wel waarderen, omdat het materiaal er aantrekkelijker door wordt. Hierdoor zal een brochure eerder gelezen worden (Hoffmann & Worrall, 2004). In dit geval zijn de plaatjes dus niet zo zeer functioneel, maar bedoelt voor de aantrekkelijkheid. Voor het plaatje op de voorkant van een brochure geldt dat deze vriendelijk, aantrekkelijk, aandachttrekkend moet zijn en het doel duidelijk moet communiceren. De titel die op de voorkant staat moet duidelijk zijn (Hoffmann & Worrall, 2004).

Opmaak

Een verzorgde opmaak zorgt voor een aantrekkelijke brochure en daardoor meer gebruik van de brochure. Vooral bij een doelgroep met een laag leesniveau zijn er een aantal punten waar rekening mee moet worden gehouden.

- Print donkere letters op een lichte achtergrond om ervoor te zorgen dat letters en woorden goed te herkennen zijn (Hoffmann & Worrall, 2004).
- De meest ideale grootte van de letters is 12 punten (Boyd, 1987).
- Het advies is om niet meer dan 50 tot 70 karakters per regel te gebruiken (Boyd, 1987).
- Nummers dienen niet uitgeschreven te worden (Kitching, 1990).
- De afstand tussen regels moet minimaal 2.5mm zijn om comfortabel te kunnen lezen (Kitching, 1990).
- Het gebruik van veel witregels leest prettig. Het is al eerder aan bod gekomen dat een lange lap tekst niet prettig oogt (Kitching, 1990).
- Het gebruik van hoofdletters en dik of cursief gedrukte tekst vertraagt het leestempo en begrip, en moet zoveel mogelijk vermeden worden (Boyd, 1987).
- Voor kopjes is dikgedrukte tekst wel geschikt, zo vallen ze meer op. Het opvallen van bepaalde stukken tekst wordt het *pop-out effect* genoemd (Whittingham et al., 2008). Dit kan ook toegepast worden bij andere delen van een brochure waar de aandacht naartoe getrokken moet worden, zoals een website waar meer informatie gevonden kan worden of een korte samenvatting. Deze kan bijvoorbeeld dik of in een andere kleur gedrukt worden zodat het opvalt (Manning, 1981).
- Dikte en stijl van en het papier en het gebruik van kleuren heeft ook een positieve invloed op de waardering van het materiaal. Het zorgt voor een verzorgde uitstraling en wordt minder snel weggegooid omdat het verkreukeld is (Davis et al., 1998).

Praktische tips

Hieronder zullen een aantal praktische tips gegeven worden om de tekst van een brochure beter over te laten komen bij de lezer. Deze tips zorgen ervoor dat zowel de informatie zelf als de bron van de informatie geaccepteerd wordt.

Benadruk dat de gegeven informatie betrouwbaar en nauwkeurig is, bijvoorbeeld door het vermelden van de publicatiedatum en de tekst regelmatig te vernieuwen. Op deze manier weet de lezer dat de informatie regelmatig herzien wordt. Daarnaast worden bronvermeldingen in brochures weinig gebruikt, maar vaak gewaardeerd. Als er voor de lezer iets onduidelijk is, kan hij de oorspronkelijke informatie zelf nog doorlezen (Coulter, Entwistle & Gilbert, 1999). Lezers vinden het fijn als een brochure ruimte biedt voor eigen opmerkingen, zodat de informatie persoonlijker wordt (Coulter et al., 1999). Daarnaast helpt een checklists om de lezer actief bij de informatie te betrekken. Dit zorgt ervoor dat de informatie beter wordt onthouden (Hoffmann & Worrall, 2004). Ook het geven van voorbeelden stimuleert dat lezers de informatie beter opnemen en in hun eigen situatie toe gaan passen (Bernier, 1993).

Zoals eerder beschreven bieden (sub)kopje houvast bij het lezen van een tekst. Ook het gebruik van opsommingen zorgt ervoor dat een tekst overzichtelijker wordt. Daarnaast is gebleken dat opsommingen ervoor zorgen dat informatie beter begrepen en onthouden wordt

(Hoffmann & Worrall, 2004). Tot slot zorgt ook een samenvatting van de belangrijke punten ervoor dat de lezer de tekst snel kan scannen. Een samenvatting aan het eind zorgt ervoor dat de inhoud beter wordt onthouden (Manning, 1981).

Uit onderzoek van de universiteit van Maastricht (Whittingham et al., 2008) blijkt dat aanpassingen zoals hierboven beschreven zorgen voor een toename aan kennis. Een brochure over alcoholgebruik is herschreven met aandacht voor de samenhang, het expliciet maken van verwijzingen, eerst bekende informatie geven daarna nieuwe en het laten opvallen van belangrijke teksten. Er werd geen verschil gevonden tussen de lezers van de originele en aangepaste brochure op het gebied van zelfgerapporteerd begrip van de informatie. Er werd wel een significant verschil gevonden tussen de groepen op een kennistest over de informatie uit de brochure. De veranderingen zorgen dus voor een grotere kennistoename, al merkt de lezer het verschil zelf niet. Dit effect was groter bij mensen met minder ontwikkelde cognitieve vaardigheden. Kleine aanpassingen kunnen er dus, vooral bij deze risicovolle groep, voor zorgen dat ze meer leren van een brochure.

Voor een duidelijk overzicht zijn alle aandachtspunten uit het literatuuronderzoek in bijlage 2 opgesomd.

3. Methode

In dit hoofdstuk zal de methode van de procesevaluatie beschreven worden. Er wordt eerst aandacht besteed aan de deelnemers van het onderzoek, vervolgens aan de gebruikte materialen en de procedure.

3.1 Deelnemers

Dit onderzoek kent twee groepen deelnemers. De primaire doelgroep is de eindgebruiker van de brochures van de basisreeks. De tweede groep bestaat uit de tussenpersonen die ervoor zorgen dat de brochures bij de eindgebruiker terechtkomen. Zij vormen de schakel tussen het Voedingscentrum en de eindgebruiker en zijn onmisbaar bij het bereiken van de eindgebruiker. Daarnaast hebben zij zelf ook meegedaan aan een deel van het onderzoek.

De tussenpersonen zijn geworven met behulp van de informatie die bij het Voedingscentrum beschikbaar was over de bestelde brochures van het afgelopen jaar. Van alle acht de brochures zijn de bestellijsten bekeken waarin informatie opgenomen is over de besteldatum, naam en adres van het bedrijf dat de brochure heeft besteld, naam, telefoonnummer en e-mailadres van de contactpersoon en aantal bestelde brochures. Er is gezocht naar tussenpersonen die alle acht de brochures hebben besteld, zodat de vragenlijsten efficiënt verspreid konden worden. Daarnaast waren er geen selectiecriteria. Dit leverde 50 tussenpersonen op die via e-mail benaderd zijn met de vraag of zij mee wilden werken aan het onderzoek (zie bijlage 3 voor het e-mailbericht). Hier zaten zowel grote instellingen, zoals Gemeenschappelijke Gezondheidsdiensten (GGD) en Centra voor Jeugd en Gezin (CJG), als kleinere gebruikers, zoals diëtisten- en verloskundigenpraktijken, tussen. Op deze manier is geprobeerd een zo breed en divers mogelijke doelgroep aan te spreken.

Uiteindelijk hebben negen tussenpersonen positief op het verzoek gereageerd, zes tussenpersonen hebben laten weten niet mee te willen of kunnen doen. De rest heeft niet op de e-mail gereageerd. In bijlage 4 is een lijst opgenomen met de gegevens van de deelnemende tussenpersonen. Naast de verspreiding via de tussenpersonen zijn er ook eindgebruikers via de eigen contacten van de onderzoeker geworven.

Via de tussenpersonen plus de eigen contacten zijn in totaal 555 vragenlijsten verspreid.

3.2 Materiaal en Procedure

Er is zowel een kwantitatief als een kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Het kwantitatieve onderzoek bestond uit een vragenlijst, met als doel te onderzoeken of verschillen in waardering beïnvloedt worden door SES of geboorteland van de eindgebruiker. Omdat waardering het best gemeten kan worden met kwalitatief onderzoek (open antwoorden), zijn er ook interviews uitgevoerd. Daarnaast zijn de tussenpersonen ondervraagd en is er een non-respons onderzoek uitgevoerd. Alle onderdelen zullen hieronder besproken worden.

Vragenlijst. De invloed van SES en geboorteland van de eindgebruiker op de waardering van de brochures uit de basisreeks is gemeten met behulp van een korte vragenlijst. Er is gekozen voor een vragenlijst omdat op deze manier, vergeleken met een interview, veel

mensen met verschillende SES en geboorteland bereikt konden worden en er minder kans is op sociaal wenselijke antwoorden (van der Burgt & van Mechelen-Gevers, 2008). Dit zorgt ervoor dat er betrouwbare conclusies kunnen worden getrokken.

Voor alle brochures uit de basisreeks is dezelfde vragenlijst gebruikt. De vragenlijst bestaat in totaal uit 15 vragen, waarvan 13 vragen met meerkeuze antwoorden en twee vragen met open antwoorden. Daarnaast bevat elke vraag een optie voor een eventuele toelichting. De vragen gaan in op de verschillende aspecten van het *Persuasion communication model* van McGuire (Kok, 1993) en de bekendheid met en vertrouwen in het Voedingscentrum als informatiebron. Met de vragenlijst is ook informatie verzameld over het opleidingsniveau en geboorteland van de ouder. De vragenlijst is te vinden in bijlage 5.

Aan de tussenpersonen die wilden meewerken aan het onderzoek is gevraagd hoeveel brochures zij tijdens de looptijd van het onderzoek (vier weken) konden verspreiden. Zij ontvingen per post een pakket met daarin een brief over het onderzoek voor de tussenpersoon (zie bijlage 6) en een afgesproken aantal enveloppen met daarin steeds een brochure uit de basisreeks, de vragenlijst met een korte uitleg over het onderzoek en een retourenvelop voor de eindgebruiker. Op de envelop stond vermeld welke brochure erin zat. De tussenpersonen konden deze envelop meegeven aan hun cliënt zoals zij normaal de brochure meegaven. Verder kon de normale procedure worden gevolgd. Als de tussenpersoon normaal uitleg geeft bij de brochure of deze samen met de cliënt bespreekt, werd dat nu ook gedaan.

Pretest vragenlijst. De vragenlijst is voor het onderzoek bij 20 mensen met verschillende SES gepretest. Op basis hiervan zijn een aantal vragen uit de vragenlijst verwijderd of aangepast. De belangrijkste aanpassingen zijn hieronder beschreven.

Het streven was om de vragenlijst op één A4 te laten passen, zodat de eindgebruiker meteen ziet dat het een korte vragenlijst is. Uit ruimtegebrek was ervoor gekozen om de vraag ‘Welke brochure heeft u ontvangen?’ te laten volgen door een witregel waarop de eindgebruiker zelf de titel van de brochure op moest schrijven. Tijdens de pretest werd meerdere keren gevraagd of de hele titel hier opgeschreven moest worden. Vooral de titels van de leeftijds specifieke brochures zijn lang. Daarom is er voor gekozen om de brochures allemaal te noemen, zodat de eindgebruiker de betreffende titel aan kan vinken.

De stelling ‘De brochure ziet er mooi uit’ werd door meerdere mensen als overbodig gezien. Uit de eerdere procesevaluatie onder de tussenpersonen bleek al dat de brochure op uiterlijk goed scoort. Daarom is deze vraag verwijderd.

De vraag ‘Zijn er onderwerpen waar u graag meer informatie over zou willen krijgen’ bleek te algemeen gesteld. Het was niet altijd duidelijk dat deze vraag enkel doelde op het onderwerp dat in de brochure behandeld werd. Daarom is deze vraag vervangen door de vraag ‘Mist u bepaalde informatie in de brochure?’ met daarbij ruimte voor opmerkingen.

De vraag ‘Van wie denkt u dat de brochure afkomstig is?’ was voor sommigen onduidelijk en is daarom vervangen door de vraag ‘Wist u dat deze brochure van het Voedingscentrum afkomstig is?’ Het is voor het onderzoek belangrijk om te weten of de eindgebruiker het Voedingscentrum herkent als afzender. Het is minder informatief om, als ze het Voedingscentrum niet herkennen, te weten wie ze denken dat de afzender wel is. Dit zal vrijwel altijd de tussenpersoon zijn waarvan ze de brochure hebben ontvangen.

Tot slot is in de begeleidende brief na de zin ‘Als u mee wilt doen aan het onderzoek, wil ik u vriendelijk vragen om de vragenlijst in te vullen.’ toegevoegd ‘...nadat u de brochure heeft gelezen.’.

Interview. Om dieper door te kunnen vragen op onderwerpen die in het kwantitatieve onderzoek werden genoemd, is aanvullend bij een aantal eindgebruikers een interview afgenomen. Onduidelijkheden uit de vragenlijsten konden zo worden nagevraagd. Voor elke brochure zijn twee interviews afgenomen. Het betrof gestructureerde interviews, waarbij de structuur van de vragenlijst is aangehouden maar meer is doorgevraagd. De interviews zijn afgenomen in de thuissituatie van de geïnterviewde en duurden gemiddeld een half uur. Deelnemers aan de interviews zijn geworven uit de eigen contacten van de onderzoeker.

Contact met tussenpersonen over gebruik brochures. Halverwege het onderzoek zijn de deelnemende tussenpersonen telefonisch benaderd om te motiveren de vragenlijsten te verspreiden. Tijdens dit gesprek werd tevens gevraagd hoe zij de brochures uit de basisreeks gebruiken. Vragen die gesteld werden zijn:

Geeft u de brochures mee of kunnen mensen de brochures uit een rek of van een balie pakken?

- Geeft u de brochure standaard mee op een bepaald moment of alleen als erom gevraagd wordt?
- Geeft u uitleg bij de brochure?
- Krijgt u weleens vragen over de inhoud van de brochure? Zo ja, welke?
- Kent of gebruikt u ook nog andere brochures over deze onderwerpen? Waarom worden deze wel/niet gebruikt?

Deze vragen zijn interessant omdat de brochures zo beter afgestemd kunnen worden op het gebruik. Het doel van de laatste vraag was meer inzicht te krijgen in het bestaan van concurrerende brochures.

Non-respons onderzoek. Omdat veel benaderde tussenpersonen niet hebben gereageerd op de e-mail (70%), is er een non-respons onderzoek uitgevoerd. Tussenpersonen die hebben aangegeven niet mee te willen werken of waarvan geen reactie is ontvangen zijn via e-mail benaderd met de vraag waarom ze niet wilden deelnemen aan het onderzoek of waarom er niet gereageerd is. Dit is gedaan om te onderzoeken of de afwijzing/non-respons veroorzaakt werd door de brochures/het Voedingscentrum of een andere reden.

3.3 Data-analyse

De data zullen worden geanalyseerd in SPSS 18. Er zal gekeken worden naar de waardering van de basisreeks als geheel en van de afzonderlijke brochures. Met behulp van onafhankelijke t-toetsen zal, waar dat relevant is, onderzocht worden of er verschillen in gemiddelde waardering bestaan voor geboorteland (Nederlands of niet-Nederlands) en opleidingsniveau (waarbij lagere school, middelbare school en MBO als laag worden beschouwd, HBO en WO als hoog). De resultaten van de interviews zullen bekeken worden als aanvulling op de resultaten van de vragenlijsten.

4. Resultaten

Hieronder zullen de resultaten van het onderzoek beschreven worden. De informatie die is voortgekomen uit de vragenlijsten en de interviews zullen eerst besproken worden. Daarna volgen de resultaten van het contact met de tussenpersonen en het non-respons onderzoek.

4.1 Vragenlijsten en Interviews

De vragenlijsten en interviews hebben veel informatie opgeleverd over de waardering van de brochures uit de basisreeks. De resultaten van beide onderdelen zullen, per onderdeel van de vragenlijst, samen besproken worden.

Deelnemers. Van de 555 vragenlijsten die naar de tussenpersonen zijn verstuurd, zijn er 58 door de eindgebruiker ingevulde vragenlijsten retour ontvangen. Dit is een respons van 11%. In bijlage 7 is een overzicht te vinden waarin per brochure is aangegeven hoeveel er zijn verspreid en geretourneerd. Van de 58 eindgebruikers is 80% geboren in Nederland. De overige 20% bestaat uit ouders die zijn geboren in Egypte, Groot-Brittannië, Iran, Polen, Sierra Leone, Suriname of Turkije. 17% van de ondervraagde eindgebruikers heeft een laag opleidingsniveau (lagere school, middelbare school, MBO). De overige 83% heeft een HBO op WO opleidingsniveau, dit wordt in dit onderzoek als hoog beschouwd.

Gebruik. Twee eindgebruikers gaven aan de brochure niet gelezen te hebben, acht eindgebruikers hebben de brochure gedeeltelijk gelezen. Dit betekent dat 84% de brochure in zijn geheel heeft gelezen. De brochures waarbij aangegeven werd dat deze niet gelezen was, waren ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’. De brochures waarbij aangegeven werd dat deze gedeeltelijk waren gelezen, waren ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar’ (drie keer), ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar’ (drie keer) en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar’ (twee keer). De redenen die werden aangegeven waarom de brochure niet (geheel) gelezen was, waren geen tijd (zeven keer) of de inhoud was al bekend (drie keer). De respondenten die aangaven dat de inhoud al bekend was, hadden de brochure van de leeftijdscategorie daarvoor al gelezen, veel informatie overlapt. Of de brochure was eerder al via een ander kanaal ontvangen.

Opvallend is, dat van de ouders die de brochure niet (helemaal) hadden gelezen, drie kwart niet in Nederland is geboren. Van de ouders die in Nederland zijn geboren heeft 95% de brochure helemaal gelezen, van de ouders die in een ander land zijn geboren 40%. Als er gekeken wordt naar het opleidingsniveau is er geen verschil tussen beide groepen voor het gebruik van de brochure.

Risicoperceptie. Zoals verwacht vinden alle ouders gezonde voeding voor hun kind belangrijk, er werden op de vraag ‘Ik vind gezonde voeding belangrijk voor mijn kind’ enkel vieren of vijven gescoord (schaal 1-5). De vieren werden gegeven door ouders van kinderen tussen 4-8 jaar (vier keer), 9-13 jaar (één keer) en 14-18 jaar (één keer). Dit waren allemaal

Nederlandse ouders, maar gezien de kleine steekproef kunnen hier geen conclusies uit getrokken worden. Op het gebied van opleidingsniveau zijn er geen verschillen. Uit de interviews blijkt dat ouders graag informatie ontvangen over gezonde voeding en beweging bij hun kind(eren). Bij ouders van jongere kinderen is dit sterker aanwezig dan bij ouders van oudere kinderen.

Waardering lay-out. De waardering voor de lay-out van de brochures is onderzocht door middel van twee vragen. Ten eerste of de voorkant van de brochure uitnodigt tot lezen, ten tweede of het gebruik van plaatjes in de brochure prettig wordt gevonden.

De voorkant van de brochures wordt goed gewaardeerd, deze nodigt uit tot lezen. Op de vijfpunt schaal scoort deze gemiddeld een 4.0. In tabel 1 zijn de gemiddelden per brochure weergegeven. Hieruit blijkt dat de brochures ‘Flesvoeding’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’ het laagst scoren. De brochures ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar’ scoren het hoogst.

Er is een significant verschil voor geboorteland, $t(46) = -2.981$, $p = .005$. Ouders die niet in Nederland zijn geboren geven de voorkant van de brochures een hoger cijfer ($M = 4.7$, $SD = .48$, tegenover $M = 3.9$, $SD = .78$). Lager opgeleide ouders waarderden de voorkant hoger vergeleken met hoger opgeleide ouders, maar dit verschil is niet significant.

Bij de brochures ‘Borstvoeding’, ‘Flesvoeding’ en ‘De eerste hapjes’ gaven ouders aan het jammer te vinden dat het tekstkader over het onderwerp van de brochure is geplaatst, de borst, de fles, of de lepel. De titels van de brochures voor de specifieke leeftijden (1-4 jaar, 4-8 jaar, 9-13 jaar en 14-18 jaar) worden door sommige ouders te lang gevonden. De leeftijd zou er meer uit moeten springen, zodat je snel ziet of de brochure relevant is.

Enkele opmerkingen uit de vragenlijsten en interviews over de voorkant van de brochures worden hieronder genoemd (met daarachter de brochure waar de opmerking op gericht was).

- “Niet te druk, duidelijk waar het over gaat” (Borstvoeding)
- “Simpele, rustige voorkant, duidelijke titel” (Flesvoeding)
- “Het plaatje is mij iets te weeïg” (Borstvoeding en werk)
- “Vrolijke voorkant, wel wat veel tekst in het kader” (De eerste hapjes)
- “De brochure heeft een prettige, frisse uitstraling. Ziet er professioneel uit” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar)
- “De voorkant maakt nieuwsgierig” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar)
- “De tekst in het kader sluit goed aan op wat er speelt bij mijn kind en vragen waar ik antwoord op hoop te vinden” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar)
- “Beetje saai, maar wel een volwassen uitstraling, dat past bij de doelgroep” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar)

De meningen over het gebruik van plaatjes zijn wisselend. Sommige ouders vinden de plaatjes niet functioneel, ze dragen bij de meeste brochures niets bij aan de tekst. Maar er werd ook opgemerkt dat de plaatjes ervoor zorgen dat de tekst niet te saai overkomt, het wordt

wat luchtiger, vrolijker en minder massief. Daarnaast zorgen ze voor vertrouwen en gezelligheid. Gemiddeld wordt de vraag ‘Het gebruik van plaatjes in de brochure vind ik prettig’ (op een vijfpunt schaal) met een 3.9 beantwoord. In tabel 1 zijn de gemiddelde cijfers per brochure weergegeven. Het cijfer voor de brochure ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar’ scoort het hoogst. De brochures ‘Borstvoeding’, ‘Flesvoeding’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’ scoren op deze vraag laag.

Niet-Nederlandse en lager opgeleide ouders waarderen de plaatjes iets hoger, maar hiervoor is geen significant verschil gevonden.

Tabel 1 *Gemiddelde cijfers voor waardering lay-out, per brochure.*

	‘De voorkant van de brochure nodigt mij uit tot lezen’ (schaal 1-5)	‘Het gebruik van plaatjes in de brochure vind ik prettig’ (schaal 1-5)
Borstvoeding	3.8	3.4
Flesvoeding	3.2	3.5
Borstvoeding en werk	4.0	3.7
De eerste hapjes	4.0	4.0
Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar	4.2	4.0
Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar	3.9	4.1
Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar	4.4	4.5
Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar	3.5	3.3

Waardering inhoud. Drie vragen uit de vragenlijst gingen over de waardering van de inhoud van de brochures. Namelijk of de informatie nuttig, begrijpelijk en toepasbaar is.

Lezers vinden de informatie die in de brochures wordt gegeven nuttig (gemiddelde score = 4.4, schaal 1-5). De waardering voor de inhoud van de afzonderlijke brochures is weergegeven in tabel 2. De informatie in de brochures ‘Borstvoeding’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’ scoort het laagst op mate van nuttig. Hierbij moet vermeld worden dat een kritische ouder voor de brochure over kinderen van 14-18 jaar een één heeft gescoord, omdat deze het niet eens is met de visie van het Voedingscentrum. Als deze score niet wordt meegerekend, komt het gemiddelde uit op een 4.3, dit is slechts gebaseerd op drie vragenlijsten. Voor de brochure ‘Borstvoeding en werk’ hebben alle ouders de hoogste score ingevuld.

Eindgebruikers waarderen het dat de informatie beknopt wordt weergegeven en dat er concrete tips worden gegeven waar je iets aan hebt. Een kritische kanttekening is dat meerdere ouders de informatie soms iets te opdringerig of belerend vinden. Vooral de onderwerpen tv kijken/computeren uit de brochures voor kinderen van 1-4, 4-8 en 9-13 jaar worden hierbij veel genoemd. Andere ouders meldden juist dat ze deze opvoedtips waarderen.

Enkele ouders waren al bekend met de informatie (dit waren ouders van kinderen tussen de 4-8 jaar en 14-18 jaar), zij vonden het daarom minder nuttig.

Hoewel lager opgeleide ouders en ouders die niet in Nederland geboren zijn de brochure nuttiger vinden, zijn deze verschillen niet significant.

Ook op begrijpelijkheid scoren de brochures hoog (gemiddelde = 4.6, schaal 1-5). De gemiddelde scores voor de begrijpelijkheid van de informatie van de afzonderlijke brochures is weergegeven in tabel 2. Er zijn geen cijfers lager dan een drie gegeven, niemand geeft aan de informatie niet te begrijpen. Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt doordat er weinig ouders met een laag opleidingsniveau aan het onderzoek hebben meegedaan. Lager opgeleide en niet-Nederlandse lezers scoren op begrijpelijkheid iets lager, maar er is geen significant verschil gevonden.

Ouders vinden de informatie uit de brochures goed toe te passen, de gemiddelde score is 4.2 (schaal 1-5). In tabel 2 is te zien hoe de verschillende brochures scoren. De brochures ‘De eerste hapjes’, ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’ scoren het laagst. Het gemiddelde van de brochures is naar beneden gehaald doordat alle drie de brochure een één gescoord hebben. Als deze score niet meegeteld wordt, zijn de gemiddelden respectievelijk 4.5, 4 en 4.3. Het is niet toegelicht waarom ouders hier een één hebben ingevuld. De overige brochures scoren allemaal hoog.

Veel geïnterviewde ouders proberen de informatie ook daadwerkelijk toe te passen. Sommige ouders geven aan dat ze ermee worstelen dat hun kind niet gezond wil eten (‘mijn kind haat groente en is gek op chocopasta’). Dit speelt vooral bij kinderen tussen de 4-13 jaar. Er is geen significant verschil gevonden voor opleidingsniveau, al scoren ook hier lager opgeleide en niet-Nederlandse ouders iets lager.

Hieronder worden enkele opmerkingen uit de vragenlijsten en interviews over de inhoud van de brochures genoemd (met daarachter op welke brochure ze gericht zijn).

- “Zonder veel poespas en met concrete tips” (Borstvoeding en Flesvoeding)
- “Nuttige informatie, is verder weinig over te vinden” (Borstvoeding en werk)
- “Precies de informatie waar ik naar op zoek was, de informatie van consultatiebureau is beperkt” (De eerste hapjes)
- “Zeker goede en nuttige informatie beknopt weergegeven in begrijpelijke taal. De opsommingen lezen prettig” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar)
- “De meningen over wat gezonde voeding is veranderen vaak. Hierdoor is het soms lastig om het altijd goed te doen, en worden adviezen minder serieus genomen” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar)
- “Handige informatie en vooral praktische tips. Deze doelgroep wordt vaak overgeslagen” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar)
- “Goede informatie, ik laat het ook aan mijn kinderen lezen” (Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar)

Tabel 2 *Gemiddelde cijfers voor waardering inhoud, per brochure.*

	‘De informatie die in de brochure wordt gegeven is nuttig’ (schaal 1-5)	‘De informatie die in de brochure wordt gegeven is begrijpelijk’ (schaal 1-5)	‘De informatie uit de brochure kan ik toepassen in mijn situatie’ (schaal 1-5)
Borstvoeding	3.4	4.2	4.5
Flesvoeding	4.3	4.7	4.5
Borstvoeding en werk	5.0	5.0	4.4
De eerste hapjes	3.7	4.3	3.3
Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar	4.5	4.7	4.4
Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar	4.4	4.4	3.8
Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar	4.6	4.8	4.6
Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar	3.5	4.5	3.5

Hoeveelheid informatie. Voor de meerderheid van de eindgebruikers is de hoeveelheid informatie die gegeven wordt in de brochure goed. Het wordt gewaardeerd dat de informatie beknopt wordt weergegeven. Twee van de ondervraagde ouders vonden dat er teveel informatie overgebracht werd (dit waren de brochures voor kinderen van 4-8 en 9-13 jaar). Zij vonden dat de brochures goede informatie gaven, maar waren al bekend met een groot gedeelte. Daarnaast waren er twee ouders die vonden dat de brochures te weinig informatie gaven. Dit waren ook ouders die de brochures voor kinderen van 4-8 en 9-13 jaar hadden gelezen. Zij misten vooral informatie over light- en biologische producten.

Onduidelijke/gemiste informatie. Een groot deel van de ouders vinden de informatie in de brochures duidelijk en missen geen informatie. Een vijfde van de ondervraagde ouders vonden informatie onduidelijk (18%), of heeft aangegeven informatie te missen in de brochures (21%). In tabel 3 is per brochure weergegeven hoeveel procent van de eindgebruikers informatie onduidelijk vindt of mist. De brochures ‘Borstvoeding’, ‘De eerste hapjes’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’ bevatten weinig onduidelijke informatie, de brochure ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar’ het meest. Bij de brochures ‘Borstvoeding’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar’ wordt het vaakst aangegeven dat er informatie gemist wordt. Alleen bij de brochure ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’ wordt aangegeven dat er geen informatie wordt gemist.

Voor zowel onduidelijke als gemiste informatie is er geen verschil voor geboorteland gevonden. Laag opgeleide ouders geven vaker aan dat informatie onduidelijk is. Er is voor opleidingsniveau geen verschil gevonden met betrekking tot gemiste informatie.

Tabel 3 Percentages van ouders die informatie onduidelijk vinden of missen, per brochure.

	‘Bent u informatie in de brochure tegengekomen die u onduidelijk vond?’	‘Mist u bepaalde informatie in de brochure?’
Borstvoeding	-	25%
Flesvoeding	20%	8%
Borstvoeding en werk	20%	8%
De eerste hapjes	-	8%
Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar	10%	17%
Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar	20%	8%
Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar	30%	25%
Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar	-	-

In bijlage 8 is per brochure aangegeven welke informatie onduidelijk wordt gevonden of wordt gemist door de lezer.

Bekendheid en vertrouwen Voedingscentrum. Acht eindgebruikers (14%) kennen het Voedingscentrum niet. 70% van de ondervraagde mensen vindt het Voedingscentrum een betrouwbare bron van informatie. Eén ouder (2%) vindt het Voedingscentrum geen betrouwbare bron van informatie. Deze gaf daarbij aan dat zij het niet eens is met de visie van het Voedingscentrum. Zij geeft bijvoorbeeld aan margarine als een ongezond product te beschouwen, ‘gemaakt door de industrie en zeker niet geschikt voor een baby’. Ook het advies van gemalen vlees als eerste hapje vindt zij ‘totaal niet nodig in de eerste fase’. Acht eindgebruikers vinden het Voedingscentrum een beetje betrouwbaar. Zij gaven aan het Voedingscentrum niet goed genoeg te kennen om van hun deskundigheid uit te gaan. Een aantal ouders gaf aan het Voedingscentrum wel te kennen, maar ze wisten niet dat ze ook informatie gaven over gezonde voeding bij baby’s.

Het blijkt dat hoger opgeleide ouders het Voedingscentrum vaker niet kennen vergeleken met lager opgeleide ouders. Ditzelfde beeld is te zien bij ouders uit Nederland, vergeleken met ouders die in een ander land zijn geboren, maar dit verschil is niet significant.

Er is een vraag gesteld om te onderzoeken of de eindgebruiker het Voedingscentrum als afzender van de brochure herkent. 4% van de lezers gaf aan niet te weten dat de brochures van het Voedingscentrum afkomstig waren. Dit was het geval bij de brochures ‘Borstvoeding’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar’.

Algemene beoordeling. De eindgebruiker is gevraagd om de brochure een cijfer (1-10) te geven. De brochures worden goed beoordeeld, ze krijgen in totaal gemiddeld een 8.1 als beoordeling. De cijfers voor de verschillende brochures zijn weergegeven in tabel 4. De brochures ‘Borstvoeding’ en ‘De eerste hapjes’ scoren het laagst. ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar’ en ‘Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar’ scoren het hoogst.

Nederlandse ouders geven gemiddeld een lager cijfer ($M = 7.9$, $SD = 0.93$, tegenover $M = 8.7$, $SD = 1.11$), dit verschil is significant, $t(46) = -2.114$, $p = .040$). Hoogopgeleide ouders geven gemiddeld een hoger cijfer, maar dit verschil is niet significant.

Tabel 4 *Gemiddelde cijfers voor de verschillende brochures.*

‘Wat voor cijfer (1-10) zou u de brochure geven?’	
Borstvoeding	7.4
Flesvoeding	7.9
Borstvoeding en werk	8.0
De eerste hapjes	7.5
Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar	8.3
Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar	8.1
Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar	8.3
Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar	8.0

De opmerkingen die in de vragenlijsten en interviews gegeven zijn over de brochures in het algemeen zijn in bijlage 9 per brochure opgesomd.

4.2 Contact met Tussenpersonen

Aan de tussenpersonen die deelnamen aan het onderzoek is gevraagd hoe zij de brochure gebruiken. Bij een enkeling kunnen de brochures uit een rek (bijvoorbeeld in de wachtkamer) gepakt worden, maar de meeste tussenpersonen geven de brochures mee aan hun cliënten. Alleen de brochures ‘Borstvoeding’, en ‘Flesvoeding’ worden op vaste momenten meegegeven. De overige brochures worden niet standaard bij een bepaalde leeftijd meegegeven, alleen als er bij de cliënt vragen bestaan die door de brochure beantwoordt kunnen worden, of als er sprake is van overgewicht of onvolwaardige voeding. Als de brochure wordt meegegeven, wordt deze door alle tussenpersonen samen met de cliënt besproken. Sommige tussenpersonen verwijzen ook naar de website van het Voedingscentrum. Cliënten komen nooit met vragen of onduidelijkheden over de brochure terug bij de tussenpersoon. Een verklaring hiervoor kan zijn dat cliënten pas na lange tijd weer terugkomen bij de tussenpersoon. Tijdens het bespreken van de brochure hebben cliënten weleens vragen over de aanbevolen hoeveelheden. Deze staan overzichtelijk in de brochures.

Naast het gebruik in spreekuren worden de brochures uit de basisreeks ook gebruikt tijdens informatiemarkten en voorlichtingsbijeenkomsten.

De meeste tussenpersonen die aan dit onderzoek hebben meegedaan kennen en gebruiken alleen de brochures van het Voedingscentrum. Naast de brochures uit de basisreeks worden ook de brochures ‘Het nieuwe eten’, ‘Gezond eten met de Schijf van Vijf’ en ‘De vetwijzer’ gebruikt. Op deze manier krijgt het hele gezin informatie over gezonde voeding.

Tussenpersonen die aangaven ook andere brochures te kennen, gebruiken deze vaak niet omdat zij de brochures van het Voedingscentrum het duidelijkst vinden. Andere veelgegeven redenen zijn dat het Voedingscentrum het meest aansluit bij de richtlijnen die aangehouden worden en financiën. De enige brochures, anders dan die uit de basisreeks, die zijn genoemd gaan vooral over borstvoeding (van het Zuivelbureau).

4.3 Non-respons Onderzoek Tussenpersonen

Aan de tussenpersonen die de brochures bij het Voedingscentrum hebben besteld maar niet of afwijzend op de uitnodiging van het onderzoek hebben gereageerd, is gevraagd waarom zij niet of afwijzend hebben gereageerd. De respons op deze vraag was 52%. De meest genoemde reden was tijdsgebrek. Andere redenen die meerdere keren genoemd zijn:

- Ik wil mijn cliënten niet lastig vallen met vragenlijsten / teveel lopende onderzoeken.
- De mail is doorgestuurd naar degene die hierover beslist, maar er is niet meer gereageerd.
- Brochures worden gebruikt bij voorlichtingsbijeenkomsten die binnenkort niet plaatsvinden.
- Ik heb de brochures besteld maar gebruik ze (nog) niet. Reden:
 - o Te weinig spreekuur.
 - o Materiaal alvast besteld omdat ik binnenkort uit ga breiden naar kinderen.
 - o Brochures blijken weinig zinvol voor mijn cliënten.
 - o Geen vraag naar deze informatie.

5. Conclusie en Discussie

De onderzoeksvraag die in deze afstudeeropdracht centraal stond is: ‘Wat is het gebruik en de waardering van de brochures uit de basisreeks ‘Gezond eten en bewegen’ door de eindgebruiker?’ Door middel van verschillende methoden is informatie verzameld om antwoord te kunnen geven op deze vraag. Aan de hand van deze informatie zullen eerst de geformuleerde deelvragen beantwoord worden. Vervolgens wordt er antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek.

Vormen de tussenpersonen een goede schakel tussen het Voedingscentrum en de eindgebruiker voor het verspreiden van de brochures uit de basisreeks?

Deze eerste deelvraag heeft betrekking op het aspect acceptatie uit het model van McGuire. Het Voedingscentrum heeft ervoor gekozen om, naast het gratis downloaden via de website, de brochures te verspreiden via de tussenpersonen. In dit onderzoek is gekeken of dit een goede keuze is geweest, of dat de brochures beter op een andere manier verspreid kunnen worden.

Uit zowel de vragenlijsten als de interviews blijkt dat de eindgebruiker het Voedingscentrum herkent als de afzender van de brochures van de basisreeks. Daarnaast vindt de meerderheid het Voedingscentrum een betrouwbare bron om deze informatie van aan te nemen.

Er is daarnaast contact geweest met de deelnemende tussenpersonen om te onderzoeken hoe de brochures gebruikt worden. Dit blijkt redelijk eenduidig te zijn, bijna alle tussenpersonen gebruiken de brochures op dezelfde manier. Er worden naast de brochures van het Voedingscentrum weinig andere informatiebrochures gebruikt.

Er kan geconcludeerd worden dat de tussenpersonen een goede schakel vormen tussen het Voedingscentrum en de eindgebruiker. De eindgebruiker ziet het Voedingscentrum als bron van de informatie en vindt deze bron betrouwbaar. Daarnaast geven de tussenpersonen uitleg als de brochure aan de eindgebruiker meegegeven wordt en verwijzen ze vaak naar de website van het Voedingscentrum, waardoor meer mensen hiermee bekend raken.

Worden de brochures uit de basisreeks door de eindgebruiker gelezen?

Deze deelvraag heeft betrekking op het aspect aandacht uit het model van McGuire. Dit aspect vormt de basis voor een effect van de brochures bij de eindgebruiker. Immers, als de brochure de aandacht van de eindgebruiker niet trekt, zal deze niet gelezen worden en geen effect hebben.

Zowel informatie uit de vragenlijsten als uit de interviews laat zien dat het gebruik van de brochures zeer goed is. Een grote meerderheid van de eindgebruikers die de brochures hebben ontvangen, hebben deze ook gelezen. De niet-leeftijdsspecifieke brochures (Borstvoeding, Flesvoeding, Borstvoeding en werk en De eerste hapjes) werden door iedereen helemaal gelezen, de overige brochures (Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4, 4-8, 9-13 en 14-18 jaar) niet altijd of gedeeltelijk. De meest gegeven reden hiervoor was dat ouders geen tijd hadden om de informatie te lezen.

De vragenlijst en interviews hebben ook gekeken naar risicoperceptie, vinden ouders dat hun kind(eren) risico lopen op een ongezond eet- en beweegpatroon? Als de eindgebruiker niet van mening is dat zijn of haar kind risico loopt op een ongezond voedings- en/of beweegpatroon, zal dit ervoor zorgen dat de brochures niet gebruikt worden. Risicoperceptie is, vooral bij ouders van jongere kinderen, sterk aanwezig. Ouders van jonge kinderen vinden het erg belangrijk om de juiste keuze op het gebied van voeding te maken. Bij ouders van oudere kinderen is dit iets afgezwakt.

De brochures uit de basisreeks worden gelezen door de eindgebruiker, zij vinden de informatie die ermee overgebracht wordt belangrijk om te weten.

Hoe waardeert de eindgebruiker de lay-out van de brochures uit de basisreeks?

Deze deelvraag heeft betrekking op het aspect aantrekkelijkheid uit het model van McGuire. Dit is een belangrijk aspect, omdat het bepaalt of een brochure gebruikt wordt. Als de brochure er niet aantrekkelijk uitziet, zal deze niet gebruikt worden.

Er is in dit onderzoek vooral gekeken naar de waardering van de voorkant van de brochures en het effect van de gebruikte plaatjes. De voorkant nodigt veel eindgebruikers uit tot het lezen van de brochure. Het gebruik van plaatjes in de brochure wordt door de eindgebruiker gewaardeerd. Hoewel ze niet functioneel zijn, zorgen ze ervoor dat de brochures er aantrekkelijker uitzien. De eindgebruikers waarderen de lay-out van de brochures uit de basisreeks positief. Ze zien er verzorgd en professioneel uit.

Hoe waardeert de eindgebruiker de inhoud van de brochures uit de basisreeks?

Deze deelvraag heeft betrekking op de aspecten begrijpelijkheid en persoonlijke relevantie uit het model van McGuire. Deze zorgen ervoor dat de boodschap goed overkomt en past bij de lezer, zodat de eindgebruiker iets met de informatie kan doen.

Alle brochures uit de basisreeks worden goed gewaardeerd op het aanbieden van nuttige, begrijpelijke en toepasbare informatie. Vooral de brochures ‘Borstvoeding en werk’ wordt zeer gewaardeerd, omdat deze informatie niet makkelijk te vinden is. De titels ‘Borstvoeding’ en ‘De eerste hapjes’ scoren om deze reden het laagst. Deze informatie is ook via andere kanalen (voornamelijk internet) te vinden. Alle brochures uit de basisreeks zijn goed te begrijpen voor de eindgebruiker en de informatie is voor ouders goed toe te passen in hun eigen situatie.

De vragenlijsten en interviews zijn tevens ingegaan op de hoeveelheid informatie die de brochures uit de basisreeks overbrengen. Deze hoeveelheid wordt positief gewaardeerd. In sommige brochures staan wat onduidelijkheden, en de eindgebruiker heeft aangegeven welke informatie gemist wordt.

Vindt de eindgebruiker de brochures uit de basisreeks te Nederlands in taal en beeld?

Deze deelvraag heeft betrekking op alle aspecten uit het model van McGuire. Als een niet-Nederlandse ouder de brochure er te Nederlands uit vindt zien, zal de kans dat hij/zij er geen aandacht aan besteedt groter zijn. Daarnaast vermindert de aantrekkelijkheid en persoonlijke relevantie wanneer de illustraties en tekst niet aansluiten bij de doelgroep. Als de tekst te Nederlands is, bijvoorbeeld door typisch Nederlandse uitdrukkingen of producten, is het lastig

te begrijpen voor ouders die niet goed Nederlands kunnen lezen. Tot slot zullen zij om bovengenoemde redenen de boodschap en de boodschapper niet accepteren.

Er zijn helaas geen niet-Nederlandse eindgebruikers geïnterviewd, en maar weinig hebben de vragenlijsten geretourneerd. Het is niet duidelijk of de vragenlijsten wel bij veel niet-Nederlandse eindgebruikers terecht zijn gekomen. Door dit kleine aantal niet-Nederlandse lezers, zijn er weinig conclusies te trekken, maar er zijn wel trends aan te geven.

Niet-Nederlandse eindgebruikers waarderen de brochures hoger dan Nederlandse eindgebruikers. Zowel de totale brochure als de voorkant van de brochures wordt door niet-Nederlandse ouders hoger gewaardeerd. Dit zorgt voor een hoog gebruik onder deze groep. Daarnaast zijn alle brochures uit de basisreeks goed te begrijpen voor niet-Nederlandse eindgebruikers. Helaas blijken niet-Nederlandse ouders de brochures toch minder vaak te lezen dan Nederlandse ouders. Dit kan niet verklaard worden door een gebrek aan risicoperceptie, hier scoorden niet-Nederlandse ouders namelijk iets hoger op.

Er kan geconcludeerd worden dat de brochures niet te Nederlands zijn. Niet-Nederlandse lezers scoren niet lager op de vragen over de waardering van de lay-out of inhoud van de brochures dan Nederlandse lezers. Toch leest deze doelgroep de brochure minder vaak. Uit dit onderzoek kan niet opgemaakt worden wat de reden hiervan is. Dit zou een belangrijk punt zijn om mee te nemen in het vervolgonderzoek, de effectevaluatie bij de eindgebruiker.

Zijn de brochures uit de basisreeks te begrijpen voor eindgebruikers met een verschillende SES?

Ook bij deze deelvraag zijn, op dezelfde manier als bij geboorteland, alle aspecten van het model van McGuire van invloed. Er zijn een aantal effecten van opleidingsniveau gevonden, maar het heeft weinig invloed op het gebruik en de waardering van de brochures.

Lager opgeleide ouders lijken het Voedingscentrum beter te kennen dan hoger opgeleide ouders en waarderen het gebruik van plaatjes in de brochures hoger. Daarentegen vinden zij informatie uit de brochures vaker onduidelijk, maar begrijpen ze de informatie wel.

Het literatuuronderzoek dat is uitgevoerd voor dit onderzoek heeft geresulteerd in een aantal richtlijnen voor het schrijven van een begrijpelijke tekst voor mensen met een lage SES. De teksten in de brochures van de basisreeks zijn hier al goed op aangepast. Zo worden er korte zinnen gebruikt, met niet teveel moeilijke woorden. Er wordt goed gebruik gemaakt van kopjes en de alinea's zijn niet te lang. Uit de evaluatie blijkt dan ook dat de teksten goed te begrijpen zijn voor de eindgebruiker.

Wat is het gebruik en de waardering van de brochures uit de basisreeks 'Gezond eten en bewegen' door de eindgebruiker?

Nu de deelvragen beantwoord zijn, kan er gekeken worden naar de hoofdvraag van dit onderzoek: 'Wat is het gebruik en de waardering van de brochures uit de basisreeks 'Gezond eten en bewegen' door de eindgebruiker?' Er kan gesteld worden dat de eindgebruikers de brochures uit de basisreeks zeer positief waarderen. Er wordt aan alle vier de aspecten van het *Persuasion communication model* van McGuire voldaan. De voorkant van de brochures zorgen ervoor dat de aandacht van de eindgebruiker wordt getrokken. Het blijkt dat de brochures, als ze eenmaal in het bezit zijn, vaak ook gelezen worden. Het tweede aspect gaat

in op de aantrekkelijkheid van het materiaal en persoonlijke relevantie van de boodschap. Naast de positieve waardering voor de voorkant van de brochures uit de basisreeks, wordt ook de binnenkant positief beoordeeld. Zowel de plaatjes als de indeling van de tekst in korte alinea's dragen daar aan bij. Persoonlijke relevantie blijkt uit het feit dat ouders gezond eten en bewegen belangrijk vinden voor hun kind en de informatie uit de brochures toe kunnen passen in hun eigen situatie. Het derde aspect, begrijpelijkheid, is ook voldoende aanwezig. Sommige informatie uit de brochures zou aangepast kunnen worden, zodat de informatie duidelijker en vollediger is (zie bijlage 8 en 9), maar de teksten zijn begrijpelijk voor wel- en niet-Nederlandse mensen, met hoge en lage SES. Tot slot gaat het model van McGuire in op de acceptatie van de boodschap en de boodschapper. Het Voedingscentrum is bij de eindgebruiker bekend, en een betrouwbare bron van informatie.

Aanbevelingen Voedingscentrum

Deze afstudeeropdracht resulteert in een aantal aanbevelingen voor het Voedingscentrum. Met deze aanbevelingen kunnen de brochures uit de basisreeks aangepast worden voor een beter effect bij de eindgebruiker.

Uit het evaluatie onderzoek blijken een aantal punten voor verbetering vatbaar. Deze aanbevelingen hebben voornamelijk invloed op acceptatie van de boodschap en boodschapper.

- Het Voedingscentrum zou meer kunnen investeren in bekendheid over informatieverstrekking voor (kleine) kinderen. Dit is niet bij iedereen bekend.
- Er kan meer aandacht besteedt worden aan alternatieve eetpatronen, zoals vegetariërs of biologisch eten. Consumenten die deze keuze maken, vinden dat het Voedingscentrum hier niet genoeg op ingaat.
- Verplaats de tekstkaders op de voorkant van de brochures, zodat deze niet over het belangrijkste deel van het plaatje vallen. Laat de leeftijd waarvoor de brochure bedoeld is meer opvallen zodat ouders sneller herkennen of de brochure relevant is.
- Er zouden bij een aantal brochures plaatjes toegevoegd kunnen worden die de tekst verduidelijken. Bijvoorbeeld van een speen met één of twee gaatjes bij de brochure 'Flesvoeding'. Bij de brochure 'Borstvoeding en werk' is dit gedaan, door een plaatje bij het kopje 'Waarom kolven'. Daarop is afgebeeld hoe een kolf eruit kan zien. Het is niet nodig om plaatjes te gebruiken om iets uit te leggen.
- Hoewel er bij de tabellen met aanbevolen hoeveelheden aangegeven staat dat de kleuren overeenkomen met een productgroep uit de Schijf van Vijf, is dit voor veel lezers niet duidelijk. Laat deze uitleg meer opvallen. De kleuren groen en rood worden ten onrechte geïnterpreteerd als goed en fout.
- Breng de opvoedkundige tips minder dwingend en geef meer tips over wat te doen als kinderen niet gezond willen eten, zodat de ouders meer handvatten hebben.
- Geef meer aandacht aan buitenlandse producten, vooral de producten die al ingeburgerd zijn. Noem bijvoorbeeld bij de aardappelen en pasta ook couscous.
- Verbeter de spelfouten die zijn aangegeven in bijlage 9.

Hieronder volgen aanbevelingen die zijn gebaseerd op het literatuuronderzoek. Deze hebben als doel de brochures nog begrijpelijker en aantrekkelijker te maken voor alle eindgebruikers.

- Vermeld de publicatiedatum op de brochures. Zo weet de lezer of de informatie nog up to date is. Vaak hoort de eindgebruiker via de media verschillende berichten, de informatie zou betrouwbaarder overkomen als ze zien dat de brochures regelmatig vernieuwd worden.
- Laat zien waar de informatie vandaan komt. Deels om mensen te laten zien waar de tips op gebaseerd zijn en deels om mensen de gelegenheid te geven zelf verder te zoeken naar aanvullende informatie.
- Geef de lezer ruimte om eigen opmerkingen te maken in de brochure. Bijvoorbeeld over de uitleg van de tussenpersoon of iets dat ze via een ander kanaal horen.
- Laat websites meer opvallen, soms zijn deze dikgedrukt en hebben ze een andere kleur, maar dit is niet altijd gedaan. Door dit te doen vallen de websites meer op (*pop out effect*).

Uit het eerdere evaluatie onderzoek van Van Raamsdonk (2011) bleek dat ook de tussenpersonen de brochures uit de basisreeks positief waarderen. Toch blijkt, zowel uit het onderzoek van Van Raamsdonk (2011) als uit het non-respons onderzoek, dat veel tussenpersonen de brochures bestellen, maar ze niet gebruiken. Deze discrepantie is lastig te verklaren.

Een oplossing zou gezocht kunnen in *push* en *pull* strategieën (Verhage, 2005). De *push* strategie richt zich vooral op de tussenpersonen. Het Voedingscentrum moet de tussenpersonen meer stimuleren om de brochures uit de basisreeks te bestellen. Dit kan bereikt worden door beter zichtbaar te zijn voor de tussenpersoon en de bestellingen makkelijker te laten verlopen. Aanbevelingen om dit te verbeteren komen uit het onderzoek van Van Raamsdonk (2011):

- Vermeld op de voorkant van de brochure dat het om de basisreeks gaat. Dit moet een begrip worden.
- Stel één persoon verantwoordelijk voor het brochureoverzicht. Dit voorkomt onduidelijkheid over (gepersonaliseerde) bestellingen en hoeveelheden.
- “Be good and tell it”. Het Voedingscentrum is hét kennisinstituut als het gaat om voeding. Draag dit dan ook uit.
 - Maak gebruik van het netwerk bij GGD Nederland, zodat GGD'en vanuit hun koepelorganisatie geïnformeerd worden over de basisreeks.
 - Zorg dat je wordt opgenomen als adviesbrochure in het uniforme deel van het basistakenpakket bij risicoreducerende voorlichting over voeding.
 - Wees zichtbaar op congressen waar de doelgroep aanwezig is.
- Houd actuele ontwikkelingen in de gaten en speel daarop in. Bijvoorbeeld berichten in de nieuwsbrief van de GGD Nederland waaruit blijkt dat er extra contactmoment met de doelgroep is, waarbij de brochures uit de basisreeks kunnen worden ingezet.
- Betrek diëtisten bij de ontwikkeling van de brochures.

De *pull* strategie richt zich op het verhogen van de vraag van de brochures bij de consument. Om dit te bereiken moeten de brochures meer onder de aandacht van de eindgebruiker gebracht worden. Bijvoorbeeld door in elke brochure te verwijzen naar de volgende brochure uit de basisreeks. Hierdoor is de eindgebruiker op de hoogte van het bestaan van alle brochures en kan deze ernaar vragen bij de tussenpersoon. Dit wordt bij een aantal brochures gedaan, maar niet bij allemaal. Het plaatsen van een plaatje van de voorkant van de volgende brochure uit de reeks zou hierbij kunnen helpen. Het Voedingscentrum kan daarnaast een display ontwikkelen waarin alle brochures van de basisreeks getoond kunnen worden.

Beperkingen Huidig Onderzoek

Dit onderzoek kent een aantal beperkingen. Ten eerste is het aantal deelnemers laag. Dit is vooral veroorzaakt door een krappe tijdsplanning. Hierdoor was het helaas niet mogelijk om een herinnering naar de tussenpersonen te sturen. Uit het non-respons onderzoek bleek dat na het sturen van een tweede e-mail een aantal tussenpersonen alsnog positief reageerden en mee wilden doen met het onderzoek, maar toen waren de vragenlijsten al verstuurd. Vanwege de korte tijd waarin de vragenlijsten teruggestuurd moesten worden (vier weken), was het niet haalbaar deze tussenpersonen nog mee te laten doen met het onderzoek. Daarnaast is de wervingsmail tijdens een schoolvakantie gestuurd. Hierdoor zijn waarschijnlijk ook deelnemers gemist.

Een tweede beperking betreft de samenstelling van de steekproef. Er zaten weinig eindgebruiker met een lage SES of niet-Nederlands geboorteland in de steekproef, terwijl dit voor het onderzoek twee belangrijke groepen zijn. Bij het werven van deelnemers is hier te weinig aandacht aan besteed. Dit is ook lastig omdat de eindgebruikers via de tussenpersonen zijn bereikt. Opleidingsniveau lijkt niet veel invloed te hebben op gebruik en waardering van de brochures. Of een lezer wel of niet uit Nederland komt lijkt hier wel invloed op te hebben. Hier zou in vervolgonderzoek meer aandacht aan besteed moeten worden.

Tot slot is het onduidelijk of eindgebruikers met een lage SES meer sociaal wenselijke antwoorden geven. De vragenlijsten zijn hier minder gevoelig voor dan de interviews, omdat deze anoniem worden ingevuld. De invloed van sociaal wenselijke antwoorden zouden de conclusies van dit onderzoek minder sterk maken. Helaas kan deze invloed nooit helemaal vermeden worden.

Vervolgonderzoek

Samen met het eerder uitgevoerde procesevaluatie onderzoek bij de tussenpersonen (Van Raamsdonk, 2011), is dit onderzoek een goede basis voor een effectevaluatie bij de eindgebruiker. Beide onderzoeken hebben gekeken of er aan de voorwaarden voor effect wordt voldaan, dit is het geval. Vervolgens kan dit effect gemeten worden. Voordat dit vervolgonderzoek uitgevoerd kan worden, moet het Voedingscentrum eerst de het precieze doel van de basisreeks duidelijk krijgen. Daarna kan met behulp van het tweede en derde deel van het model van McGuire gekeken worden naar het effect dat bereikt wordt. Hierbij kan ook overwogen worden om de eindgebruikers die de brochure via de webshop van het Voedingscentrum downloaden in het onderzoek mee te nemen.

6. Literatuurlijst

- Beaver, K. & Luker, K. (1997). Readability of patient information booklets for women with breast cancer. *Patient Education and Counseling* , 31, 95-102.
- Bernier, M. (1993). Developing and evaluating printed education materials: A prescriptive model for quality. *Orthopaedic Nursing* , 12, 39-46.
- Boyd, M. (1987). A guide to writing effective patient education materials. *Nursing management* , 18, 56-57.
- Brooks, L., Dansereau, D., Spurlin, J. & Holley, C. (1983). Effects of headings on text processing. *Journal of Educational Psychology* , 75, 292-302.
- Brug, J., Assema, P. van & Lechner, L. (2010). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: Van Gorcum.
- Burgt, M. van der & Mechelen-Gevers, E. van (2008). *Preventie en gezondheidsbevordering door paramedici*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Buxton, T. (1999). Effective ways to improve health education materials. *Journal of Health Education* , 30, 47-50.
- Cooley, M., Moriarty, H., Berger, M., Selm-Orr, D., Coyle, B. & Short, T. (1995). Patient literacy and the readability of written cancer educational materials. *Oncology Nursing Forum*, 22, 1345-1351.
- Coulter, A., Entwistle, V. & Gilbert, D. (1999). Sharing decisions with patients: Is the information good enough? *British Medical Journal* , 318, 318-322.
- Davis, T., Fredrickson, D., Arnold, C., Murphy, P., Herbst, M. & Bocchini, J. (1998). A polio immunization pamphlet with increased appeal and simplified language does not improve comprehension to an acceptable level. *Patient Education and Counseling* , 33, 25-37.
- Dickinson, D., Raynor, D. & Duman, M. (2001). Patient information leaflets for medicines: Using consumer testint to determine the most effective design. *Patient Education and Counselling* , 43, 147-159.
- Doak, L., Doak, C. & Meade, C. (1996). Strategies to improve cancer education materials. *Oncology Nursing Forum* , 23, 1305-1312.
- Estey, A., Musseau, A. & Keehn, L. (1991). Comprehension levels of patients reading health information. *Patient Education and Counseling* , 18, 165-169.
- Griffin, J., McKenna, K. & Tooth, L. (2003). Written health education materials: Making them more effective. *Australian Occupational Therapy Journal* , 50, 170-177.

- Hill, J. (1997). A practical guide to patient education and information giving. *Baillieres Clinical Rheumatology* , 11, 109-127.
- Hoffmann, T. & Worrall, L. (2004). Designing effective written health education materials: Considerations for health professionals. *Disability and Rehabilitation* , 26, 1166-1173.
- Kintsch, W. & Dijk, T. van (1978). Toward a model of text comprehension and production. *Psychological Review* , 85, 363-394.
- Kitching, J. (1990). Patient information leaflets - the state of the art. *Journal of the Royal Society of Medicine* , 83, 298-300.
- Kok, G. (1993). Theorieën van gedragsverandering. In V. Damoiseaux, H. v. Molen & G. Kok, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: Van Gorcum.
- Kools, A., Ruiter, A., Wiel, W. van de & Kok, G. (2004). Increasing readers' comprehension of health education brochures: A qualitative study into how professional writers make texts coherent. *Health education & behavior* , 31, 720-740.
- Ley, P. (1982). Satisfaction, compliance and communication. *British Journal of Clinical Psychology* , 21, 241-254.
- Loketgezondleven.nl. (2010). *Basisreeks gezond eten en bewegen*. Opgeroepen op Juli 07, 2012, van <http://www.loketgezondleven.nl/i-database/interventies/b/12059/>
- Manning, D. (1981). Writing readable messages. *Public Health Reports* , 96, 464-465.
- McNamara, D., Kintsch, E., Songer, N. & Kintsch, W. (1996). Are good texts always better? Interactions of text coherence, background knowledge, and levels of understanding in learning from text. *Cognition and Instruction* , 14, 1-43.
- Raamsdonk, H. van (2011). *Procesevaluatie van de basisreeks 'Gezond eten en bewegen'*. Den Haag: De Haagse Hogeschool.
- Rijksoverheid. (sd). *Wat is analfabetisme en wat is laaggeletterdheid?* Opgeroepen op Juli 07, 2012, van <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/volwassenenonderwijs/vraag-en-antwoord/wat-is-analfabetisme-en-wat-is-laaggeletterdheid.html>
- Schaalma, H. & Kok, G. (2007). Interventieontwikkeling. In J. Brug, P. van Assema & L. Lechner, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Tang, P. & Newcomb, C. (1998). Informing patients: A guide for providing patient health information. *Journal of the American Medical Informatics Association* , 5, 563-570.
- Vahabi, M. & Ferris, L. (1995). Improving written patient education material: A review of the evidence. *Health Education Journal* , 54, 99-106.

- Verhage, B. (2005). *Inleiding tot de marketing*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Verweij, A. (2010). *Wat is sociaaleconomische status*. Opgeroepen op Juli 07, 2012, van <http://www.nationaalkompas.nl>: <http://www.nationaalkompas.nl/>
- Weiss, B., Hart, G., McGee, D. & D'Estelle, S. (1992). Health status of illiterate adults: relation between literacy and health status among persons with low literacy skills. *Journal of the American Board of Family Practice* , 5, 257-264.
- Whittingham, J., Ruiter, R., Castermans, D., Huiberts, A. & Kok, G. (2008). Designing effective health education materials: Experimental pre-testing of a theory-based brochure to increase knowledge. *Health Education Research* , 23, 414-426.
- Zimbardo, P., Weber, A. & Johnson, R. (2007). *Psychologie, de essentie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.

Bijlagen

Bijlage 1. Brochures uit de basisreeks die zijn geëvalueerd

Borstvoeding



De beste start

Moedermelk is goed voor je kind. Er zitten veel gezonde stoffen in. Geef je kind daarom in ieder geval zes maanden borstvoeding. Dat is ook goed voor jouw gezondheid.

Borstvoeding moet goed op gang komen in je kraamtijd. Het is belangrijk dat je je kind goed leert aanleggen en dat je hem leert kennen.

Hoe komt borstvoeding goed op gang?

Vlak na de bevalling is het beetje melk dat je aanmaakt genoeg voor je kind. Als je kind vaak drinkt, gaat je lichaam meer moedermelk maken. Het gaat sneller als je kind vaak zuigt en drinkt aan de borst. Zo zorgt hij zelf voor voldoende melk.



Wat je verder kunt doen:

- Leg je kind vlak na zijn geboorte bloot tegen je aan. Geef hem binnen een uur de borst.
- Laat je kind zo vaak en zo lang aan de borst drinken als hij wil. Leg hem in ieder geval iedere 3 uur aan, ook 's nachts. Je kind heeft in het begin ongeveer 8 tot 12 voedingen per 24 uur nodig. Meer kan ook.
- Geef bij elke voeding allebei je borsten. Begin de ene keer met de ene borst, de andere keer met de andere borst.
- Blijf zo veel mogelijk bij je kind in de buurt. Dan kun je je kind vaak aanleggen. Ook leren jullie elkaar zo goed kennen.

Hoe leg je je kind goed aan?

De eerste dagen zijn om te oefenen. Je kind moet goed leren drinken. Daarvoor moet jij hem goed aan de borst leggen.

Dat ziet er zo uit:

- Zijn lippen krullen naar buiten.
- Zijn tong ligt onder je tepelhof.
- Een groot stuk van je tepelhof zit in zijn mond.
- Zijn kin ligt stevig tegen je borst aan.
- Je voelt geen pijn tijdens het voeden. Het kan alleen even steken als je kind begint met zuigen.

Doet het voeden pijn na het aanzuigen? Of kan je kind niet goed zuigen? Vraag dan om advies. Tijdens de kraamperiode zal de kraamverzorgende je helpen met de borstvoeding. Ook kun je terecht bij je verloskundige. Zij kan je verwijzen naar een lactatiekundige.

Na de kraamperiode kun je terecht bij het consultatiebureau of een lactatiekundige. Wil je contact met iemand die ervaring heeft? Neem dan contact op met de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of Borstvoeding-organisatie LLL.

Kijk voor adressen op www.borstvoeding.nl

Vraag en aanbod

Je lichaam maakt meer moedermelk aan als je kind vaker goed drinkt. Zolang je kind goed drinkt, kun je hem zolang laten drinken als hij wil. Na een paar weken krijgt je kind een eigen ritme. Hij drinkt dan vaak op vaste momenten van de dag. Gemiddeld wil een kind 6 - 8 keer per 24 uur drinken. Meer kan ook. Soms zal je kind ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken. Hij wil meer voeding en vraagt daar ook om. Leg je kind dan vaker aan. Zo maak jij meer voeding aan. Na een paar dagen is er een nieuw ritme.

Alles is nieuw

Alles is nieuw voor je kind. Een rustige omgeving en regelmaat zijn fijn voor hem. Het is goed als verschenken, spelen en slapen zo veel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren.

Vooral in het begin is het best lastig om huilen en andere geluiden van je baby te begrijpen.

Wat probeert je kind je duidelijk te maken?

Heeft hij honger? Wil hij contact met jou? Is hij geschrokken? Is het te druk? Sommige baby's zijn heel gevoelig voor harde geluiden, scherp licht of drukte. Kijk goed naar je kind. Zo leer je hem goed kennen.

Hoe weet je zeker dat je kind voldoende drinkt?

Je kunt niet zien hoeveel moedermelk je kind drinkt. Toch kun je wel aan hem merken of het goed gaat:

- Je kind is levendig.
- Hij heeft ongeveer 6 zware plasluiers per dag.
- De eerste weken heeft hij meerdere keren ontlasting per dag.
- Hij groeit goed.

Twijfel je? Maak dan een extra afspraak bij het consultatiebureau. Of ga naar het inloopspreekuur.

Heeft je kind extra vitamines nodig?

Ja!

- Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Zodra je kind een week oud is, geef je 10 microgram vitamine D per dag. Dat heeft hij nodig totdat hij 4 jaar is.
- Vanaf dat moment geef je ook elke dag 150 microgram vitamine K. Dat blijf je doen tot hij drie maanden oud is.

Druppeltjes met vitamine D en vitamine K zijn te koop bij de apotheek of drogist.

Wat heb je zelf aan voeding nodig?

Zorg goed voor je kind, zorg ook goed voor jezelf. Borstvoeding geven kost energie en vocht. Je hebt van allebei dus voldoende nodig.

Verder: eet gezond, gevarieerd en voldoende, vooral groente, fruit en brood. Daarnaast heb je net als je kind ook 10 microgram extra vitamine D nodig.



Eet gevarieerd en waar je van houdt. De kans is heel klein dat je kind darmkrampjes krijgt door jouw eten. Let wel op de hoeveelheid cafeïne in je dranken. Dat zit vooral in koffie, thee en cola. Cafeïne komt in je moedermelk terecht. Dat kan je kind onrustig maken. Een paar kopjes koffie of thee per dag is geen probleem.

Tip: Kraanwater

Drink kraanwater!
Goed voor jezelf, je portemonnee
en het milieu.



Alcohol, roken en medicijnen

- Drink geen alcohol. Alcohol komt in de moedermelk terecht.
- Rook niet. Je kind krijgt via jouw melk nicotine en andere giftige stoffen binnen.
- Medicijnen kunnen in je moedermelk terechtkomen. Daar kan je kind last van hebben. Vraag je huisarts en apotheker om informatie over veilige medicijnen.

Wanneer heeft je kind ook andere voeding nodig?

Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding nodig. Bijvoorbeeld fruit, groente en brood. Dat heet bijvoeding. Meer hierover kun je lezen in de folder 'De eerste hapjes'. Moedermelk is dan nog steeds een prima melkbron. Ga dus gerust door met moedermelk zolang jij en je kind dat willen.

Beweegtips

Ook beweging is belangrijk om gezond groot te worden. Door te bewegen en te spelen leert je kind zichzelf en de wereld kennen.

Bewegen is het begin van omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Blijf er altijd bij als je kind aan het bewegen is.

- Leg je kind overdag regelmatig even op zijn buik, bijvoorbeeld na iedere verschoning.
- Geef je kind ruimte om vrij te bewegen in de box of op een speelkleed. Geef hem één speeltje in de box.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in een wipstoeltje.
- Verander na een tijdje de plaats waar je kind kan bewegen (box, speelkleed, tuin). Zo heeft hij weer andere mogelijkheden om te spelen.



Borstvoeding en werk

Als je weer aan het werk gaat, kun je gewoon borstvoeding blijven geven. Je gaat dan kolven. Meer daarover kun je lezen in de folder 'Borstvoeding en werk'.



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.



Flesvoeding



Aandacht voor de fles

In het eerste jaar is borstvoeding de beste voeding voor je kind. Geef je geen borstvoeding, dan geef je de fles.

Vind je antwoorden op vele vragen in deze folder.

Wanneer geef je je kind een voeding?

Ieder kind heeft een eigen ritme. Geef je kind een voeding wanneer hij duidelijk laat weten dat hij honger heeft. De meeste kinderen willen ongeveer 6 keer per dag een fles. Sommige kinderen drinken minder vaak, anderen juist iets vaker. Stop zodra je kind niet meer wil drinken. Het flesje hoeft niet leeg.

Maak je je zorgen over het drinken van je kind? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.



Welk merk?

Alle gezonde stoffen die je kind nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding'. Bij alle merken staat dat op de verpakking. Daarop kun je ook lezen welk type voeding het is. Er is bijvoorbeeld voeding voor hongere baby's en voeding voor baby's met krampjes. Verander nooit zomaar het type voeding. Je kunt beter eerst overleggen met het consultatiebureau.



Hoeveel melk doe je in de fles?

Op de verpakking van de flesvoeding staat hoeveel afgestreken maatschepjes poeder en water je moet gebruiken. De hoeveelheid heeft te maken met het gewicht van je kind. Per dag heeft hij per kilo van zijn gewicht ongeveer 150 ml vocht nodig. Dus voor een kind van 5 kilo is dat ongeveer $5 \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml}$ vocht. Later krijgt hij ook ander voedsel. Dan is minder flesvoeding nodig.

Krijgt je kind genoeg?

Je weet zeker dat je kind voldoende drinkt als:

- je kind levendig is
- minimaal zes zware plasluiers per dag heeft
- en goed groeit volgens het consultatiebureau.

Extra vitamines?

Geef elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid flesvoeding. Als je kind minimaal 500 ml flesvoeding krijgt, is vitamine K niet nodig.

Hoe maak je de fles klaar?

Maak de fles heel nauwkeurig en hygiënisch klaar. Doe je dat niet, dan kan je kind ziek worden.

Stap voor stap:

1. Maak de plek waar je de fles schoonmaakt, goed schoon.
2. Was je handen.
3. Zorg dat de fles schoon is.
4. Lees op de verpakking hoe je de flesvoeding moet klaarmaken.
5. Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. In Nederland is het water uit de kraan erg veilig. Je hoeft het niet eerst te koken.
6. Probeer op de binnenkant van je pols of de klaargemaakte melk niet te warm is.
7. Is de warmte goed, geef de fles dan meteen aan je kind.
8. Laat je kind niet langer dan een halfuur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

9. Direct na het drinken spoel je de fles en speen om met koud water.
10. Was de fles en speen:
 - in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C
 - of in heet sop met een flessenborstel.
11. Zet de fles en speen omgekeerd op een droge, schone doek te drogen.

Kun je flesvoeding van tevoren klaarmaken?

Het beste is om de voeding per fles klaar te maken. Als het eens nodig is kun je één of twee flessen van tevoren klaarmaken. Ze moeten wel meteen na het klaarmaken in de koelkast. En de temperatuur in de koelkast moet niet hoger zijn dan 4°C. Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast.

Hoe maak je flesvoeding onderweg?

Ga je op reis, neem dan de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles mee. Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermosfles. Zo kun je overal een fles klaarmaken en geven.

Hoe verwarm je de fles?

Je kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

- in een pannetje met warm water
- in een flessenwarmer
- in de magnetron.

De flesvoeding mag niet warmer worden dan 30-35°C. Dat is een goede temperatuur om te drinken. Een fles uit de magnetron voelt aan de buitenkant misschien koud aan. Maar de voeding kan al heet zijn. Schud de fles altijd even om de warmte van de melk goed te verdelen. Probeer het daarna op de binnenkant van je pols. Is de melk nog te warm, wacht dan even met geven.

Hoe lang moet je de fles in de magnetron verwarmen?

- Een fles van 100 ml ongeveer 30 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 150 ml ongeveer 45 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 200 ml ongeveer 60 seconden op 600 Watt.



Hoe geef je de fles?

Geef je kind veel aandacht als je de fles geeft. Neem hem lekker bij je op schoot. Laat in het begin niet te veel verschillende mensen de fles geven. Alleen jij en andere verzorgers is genoeg. Je kind leert jullie dan goed kennen.

Andere tips:

- Zorg dat de speen vol blijft met melk. Anders krijgt je kind veel lucht binnen.
- Stop met de fles geven als je kind niet meer wil. Van te veel flesvoeding kan je kind te zwaar worden.
- Geeft je kind als het een boertje laat ook een mondje terug? Als je kind vrolijk is, is er niets aan de hand. Spugen kan ook het gevolg zijn van te veel of te gulzig drinken.
- Geef een speen met één klein gaatje als je kind snel drinkt. Zo verslikt hij zich niet. Voor een langzame drinker is een speen met twee gaten beter.

Alles is nieuw

Alles is nieuw voor je kind. Een rustige omgeving en regelmaat zijn fijn voor hem. Het is goed als verschenken, spelen en slapen zo veel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren. Vooral in het begin is het best lastig om de geluiden van je baby te begrijpen. Wat probeert je kind je duidelijk te maken? Heeft hij honger? Wil hij contact met jou? Is hij geschrokken? Is het te druk? Sommige baby's zijn heel gevoelig voor harde geluiden, scherp licht of drukte. Kijk goed naar je kind. Zo leer je hem goed kennen.



Je kind krijgt de fles als hij daarom vraagt. Maar geef niet bij elk huiltje meteen de fles. Let goed op de signalen die je kind geeft. Misschien wil hij gewoon slapen of heeft hij een vieze luiër.

Wanneer ga je minder flesvoeding geven?

Als je kind ouder wordt, krijgt hij steeds minder melkvoedingen. Met 6 maanden heeft je kind bijvoeding nodig. Dat is ander eten en drinken dan melk. Meer hierover staat in de folder 'De eerste hapjes'.

Beweegtips:

Ook beweging is belangrijk om gezond groot te worden. Door te bewegen en te spelen leert je kind zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is het begin van omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Blijf er altijd bij als je kind aan het bewegen is.

- Leg je kind overdag regelmatig even op zijn buik, bijvoorbeeld na iedere verschoning.
- Geef je kind ruimte om vrij te bewegen in de box of op een speelkleed. Geef hem één speeltje in de box.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in een wipstoeltje.
- Verander na een tijdje de plaats waar je kind kan bewegen (box, speelkleed, tuin). Zo heeft hij weer andere mogelijkheden om te spelen.

Tip:

Bestel het boek 'Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter' op www.voedingscentrum.nl/webshop



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

Borstvoeding en werk



Alles over kolven

Geef je borstvoeding en ga je weer aan het werk? Als je wilt, kun je doorgaan met borstvoeding.

In deze folder staat hoe je dat doet. Er staat ook in welke wettelijke regels er zijn voor je werkgever.

Waarom kolven?

Wanneer je weer aan het werk bent kan je kind minder vaak bij je drinken. Daardoor maak je minder moedermelk aan. Als je kolft, blijf je genoeg melk aanmaken. Een kolf vervangt eigenlijk het mondje van je kind als je kind niet bij je is. Je bewaart de melk. Een volgende werkdag krijgt je kind deze melk op het kinderdagverblijf of van de oppas of je partner.



Hoe begin je met kolven?

Goed kolven moet je leren. Begin er daarom op tijd mee. Dan ben je er handig in als je weer gaat werken.

Je kunt beginnen met kolven, zodra de borstvoeding goed loopt. Dat is ongeveer zes weken na de bevalling. Dan ben je nog niet aan het werk. Je hebt dus alle tijd om te oefenen. Je kunt bijvoorbeeld een beetje melk afkolven na de ochtendvoeding. Dan heb je genoeg melk.

Geef de melk aan je kind in een zuigflesje. Hij kan dan uit een flesje leren drinken. Oefen dit elke dag. Zo went je kind goed aan het speentje. Dat voelt heel anders aan dan een tepel.

Oefen alleen als je kind goed drinkt aan de borst. Drinkt jouw kind niet zo goed? Wacht dan met kolven. Voeden aan de borst gaat voor. Vraag eventueel hulp van een lactatiekundige.

Adressen vind je op www.nvlborstvoeding.nl

Kolven gaat het best als je je ontspant. Gun jezelf even de tijd. Neem iets te drinken, blader een tijdschrift door, bekijk foto's van je kind of luister naar muziek.

De afgekolfde melk kun je ook invriezen. Dan heb je straks een voorraadje. Dat is handig als je een keer wat minder borstvoeding hebt.

Welke kolf?

Een kolf doet de zuigbeweging van je kind na. Daardoor stroomt de melk uit je borst. Kolven kan met een handkolf of met een elektrische kolf. Elektrische kolven zijn er 'enkelzijdig' en 'dubbelzijdig'. Met een dubbelzijdige kolf kun je aan twee borsten tegelijk melk afkolven.

'De beste kolf' bestaat niet. Het gaat erom welke kolf het beste past bij jou. Hoe vaak heb je een kolf nodig? Elke dag? En hoe vaak per dag? Wat is je budget? Laat je goed informeren bij een organisatie voor borstvoeding of bij een lactatiekundige.

Koop geen kolfapparaat voor de geboorte. Je weet dan nog niet hoe de borstvoeding gaat lopen. Neem ook geen tweedehandsapparaat. Misschien is dat apparaat niet goed meer. Het is ook niet zo hygiënisch.

Wanneer kolf je?

Als je weer gaat werken, kolf je op het moment dat je je kind zou voeden.

Je hoeft minder vaak op je werk te kolven als je:

- je kind zelf voedt vlak voordat je naar je werk gaat
- direct je kind voedt als je weer thuis bent.

Hoe bewaar je moedermelk?

Zet de afgekolfde melk op je werk direct in de koelkast. Neem de melk in een koeltas mee naar huis. Thuis bewaar je de melk in schone flesjes, ijsblokzakjes of speciale zakjes voor borstvoeding. In de koelkast kun je de melk maximaal drie dagen bewaren. De koelkast moet koeler zijn dan 4°C. Je kunt de melk ook invriezen. In de diepvries blijft de melk zeker drie maanden goed. De temperatuur moet dan kouder zijn dan -18°C.

Hoe verwarm je afgekolfde moedermelk?

Thuis kun je de melk opwarmen in een flessenwarmer, in een pannetje met warm water of in de magnetron. Houd voor de magnetron ongeveer deze tijd aan: bij een fles van 100 ml duurt het 30 seconden bij een vermogen van 600 Watt.

De melk mag niet warmer worden dan 30-35°C. Controleer dit met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols. Als je de melk in de magnetron opwarmt, moet je hem halverwege even schudden. Dat doe je ook als het flesje warm is. Dan wordt de warmte goed verdeeld.

Gooi restjes die overblijven na de voeding altijd weg!

Hoe ontdooi je ingevroren moedermelk?

Ingevroren moedermelk moet in het flesje of zakje langzaam ontdooien: in de koelkast. Dat duurt dus even. Heb je een keer snel een portie nodig? Zet het flesje of zakje dan in warm water. Is de fles van glas? Maak het water dan niet te heet. Anders knapt de fles.

De ontdooide melk blijft in de koelkast nog 24 uur goed. Opnieuw invriezen kan niet.

De rol van je werkgever

Je werkgever moet zich houden aan wettelijke regels.

Deze staan onder andere in de Arbowet en het Arbeidstijdenbesluit:

- De eerste zes maanden na de bevalling moeten ze er op je werk rekening mee houden dat jij wilt kolven en borstvoeding geven. Je werk, je werkplek en de manier van werken moeten zodanig zijn, dat je melkproductie gewoon kan doorgaan. Is dat niet mogelijk? Dan moet er iets worden aangepast in je werk of in je werktijden. Bij voorbeeld een aangepast rooster of flexibele werktijden. De eerste 6 maanden na de bevalling hoef je geen nachtdiensten te draaien.



- De eerste negen maanden na de bevalling mag je je werk onderbreken om borstvoeding te geven of te kolven.
- Je mag zo vaak en zo lang kolven als nodig is, tot maximaal een kwart van je werktijd.
- Je werkgever moet deze tijd doorbetalen.
- Er moet een geschikte ruimte voor je zijn. Deze moet op slot kunnen. Ook moet hij voldoende privacy bieden. Is er geen goede ruimte? Dan moet je werkgever je de kans geven om thuis te voeden of te kolven.
- Je werkgever hoeft niet toe te staan dat je je baby meemeemt naar je werk.

In de wet staat ook dat jij je werkgever van tevoren moet vertellen dat je borstvoeding wilt blijven geven.

Kijk hoe alle regels passen bij jouw situatie. Maak een plan hoe jij het gaat aanpakken. Dat bespreek je met je werkgever.

Tips voor op je werk

- Vertel al tijdens je zwangerschap dat je borstvoeding wilt blijven geven als je weer gaat werken. Zo kunnen je werkgever en collega's zich daarop voorbereiden.
- Vertel dat je je werk geregeld moet onderbreken, maar dat het maar voor een paar maanden is.
- Bedank je leidinggevende en je collega's voor hun begrip.
- Draag kleding die je makkelijk kunt openknopen of openritsen. Je kunt ook kleding kopen die speciaal bedoeld is voor het geven van borstvoeding. Deze kleding is vaak te koop in winkels die zwangerschapskleding verkopen. Je kunt ook kijken bij speciale winkels op internet.
- Leg zoogcompressen en een extra shirt of trui op je werkplek. Dan heb je iets schoons bij je als je borsten gaan lekken of je kleding nat wordt.
- Neem een koelboxje mee om de voeding te vervoeren. Het koelelement moet goed koud zijn.

Als het niet lukt

Lukt het kolven niet? Dan kun je borstvoeding geven en flesvoeding van melkpoeder. Thuis geef je borstvoeding. Als je werkt, krijgt je kind flesvoeding.



Tip:

Bestel het boek 'Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter' op www.voedingscentrum.nl/webshop



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

De eerste hapjes

Van drinken naar eten

Veel ouders kijken ernaar uit: de eerste hapjes van hun kind. Jij ook? Wil je weten hoe je kind went aan vaste voeding, dus aan brood, fruit en warm eten? Deze praktische folder helpt je op weg.

Nog meer informatie vind je op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes. Natuurlijk kun je met vragen ook terecht bij je consultatiebureau.

Wanneer begin je met vaste voeding?

Vanaf zes maanden heeft je kind meer nodig dan alleen borstvoeding of flesvoeding. Denk jij dat je kind voor die tijd al toe is aan hapjes? Vraag dan advies aan je consultatiebureau.

Hoe bouw je vaste voeding op?

Dat gaat geleidelijk, dus stapje voor stapje. Wanneer aan vaste voeding duurt ongeveer een halfjaar. Je kind begint met een paar hapjes van een lepeltje. Dit is om te oefenen. Je geeft hem steeds nieuwe smaken. Eerst prak je het hapje fijn. Geleidelijk mag het steviger zijn, met stukjes erin.

Vanaf ongeveer acht maanden worden de hapjes steeds meer echte maaltijden. De hoeveelheid melkvoeding wordt dan langzaam minder. Borstvoeding kan uiteraard onderdeel van de voeding blijven zolang jij en je kind dat willen. Op het moment dat je de melkvoeding (borst- of flesvoeding) echt wilt gaan afbouwen, dan is een goede vuistregel: één melkvoeding per week afbouwen en de vaste voeding tegelijkertijd geleidelijk opbouwen. Rond zijn eerste verjaardag eet je kind drie maaltijden per dag en iets tussendoor. Overleg hierover ook met je consultatiebureau, voor advies op maat.

Hoe snel gaat het?

In het tempo van jouw kind. Het is geen wedstrijd 'wie eet als eerste de meeste hapjes'. Vergelijk je kind dus niet met andere kinderen. Vertrouw op jezelf en je kind. En maak je niet bezorgd of je het wel goed doet. Je kind laat zelf wel zien wat hij wil. Kijk daarom goed hoe hij reageert als je hem een hapje geeft. Hapt hij gretig? Of draait hij zijn gezicht weg? Het is een kwestie van uitproberen, voor hem en voor jou.



Heb je twijfels? Bijvoorbeeld omdat je kind echt niets wil eten of omdat hij klachten heeft na het eten (zoals overgeven of diarree)? Bespreek het op het consultatiebureau.

Feit of fabel?

Een kind móét met een fruithapje beginnen.

Fabel! Het maakt niet zoveel uit wat het eerste hapje is. Een lepeltje fruit of groente, een stukje brood, een lepeltje fijngeprakte aardappel of een beetje fijngemaakt vlees; het mag allemaal. Als je het hapje maar fijnmaakt en als het maar een zachte smaak heeft. Aan zachte smaken went je kind makkelijker dan aan zure of bittere smaken.



Welk voedingsschema kun je aanhouden?

Er bestaat niet één voedingsschema dat voor alle kinderen geldt. Waarom niet? Omdat kinderen niet allemaal evenveel nodig hebben. Ze eten en drinken ook niet precies hetzelfde. Ieder kind is uniek. Op het consultatiebureau krijg je advies over jouw kind.

Het wennen aan vaste voeding gaat ongeveer zo:



Vanaf zes maanden: volledige melkvoeding en oefenhapjes

Het eerste hapje is vaak een groente- of fruithapje, of pap met een lepel. Wat kleine stukjes brood zonder korst, een beetje aardappel, rijst of bijvoorbeeld een hapje vlees of vis kan ook.

Het maakt niet zoveel uit waarmee je begint. Dit zijn echt oefenhapjes: je kind leert happen van de lepel en oefent daarmee zijn mondspieren. Ook went hij aan nieuwe smaken. De melkvoedingen blijven het belangrijkste tot je kind ongeveer acht maanden oud is.

Prak het hapje fijn met een vork en geef het direct na een borst- of flesvoeding of tussen twee voedingen door. Je kind is dan ontspannen en heeft geen enorme honger meer. Dat is een goed moment om iets nieuws te proeven. Probeer verschillende smaken uit.

Wil je kind maar één lepeltje? Wil hij niet of spuugt hij het hapje uit? Dat hoort bij het wennen. Probeer het een volgende keer gewoon weer.



Vanaf zeven maanden: volledige melkvoeding, oefenhapjes en een broodkorst

Je kind kan nu ook een broodkorst eten. Zo leert je kind kauwen, ook als hij nog geen tanden en kiezen heeft. Hij bijt en sabbelt met z'n kaken. Dat is goed voor z'n mondspieren. Verder ga je gewoon door met kleine oefenhapjes.



Vanaf acht tot twaalf maanden: minder melkvoeding, meer vaste voeding

Je kind gaat nu echt maaltijden eten, die de melkvoedingen vervangen. Eerst vervang je één keer per dag een melkvoeding door een vaste voeding. Geleidelijk aan bouw je de vaste voeding verder op. Hoe je dat doet hangt af van de voeding die je geeft: borst- of flesvoeding. Het consultatiebureau geeft je advies op maat.

Een voorbeeld van een maaltijd is een groentehapje met aardappel, rijst en een beetje vlees of vis. Prak het hapje met een vork. Misschien lust je kind ook nog wel een toetje, bijvoorbeeld een beetje magere yoghurt. Ook borstvoeding is in deze fase een goed besluit van de maaltijd, of van de dag.

Wat kun je geven?

Je kunt je kind al heel jong gevarieerd leren eten! Wissel smaken dus zoveel mogelijk af. Variatie is de basis van een gezonde voeding.

Fruit

In het begin is vooral zoetig, zacht fruit lekker, zoals peer, banaan, meloen en perzik. Appel kan ook, als je de stukjes heel fijn raspt. Gaat het goed? Kies dan ook ander fruit. Fruit moet vers en rijp zijn. Schil het en maak het in het begin fijn. Later kun je kleine stukjes geven.



Groente

Begin met bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. Kook de groente gaar in een beetje water zonder zout.

Tip: Seizoensproducten

Geef jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op www.voedingscentrum.nl/webshop.



Vlees, vis of vegetarisch eten

In vlees en vis zit ijzer en dat is belangrijk voor je kind. Kies de vleessoorten met weinig vet en zout. Geef je vis, kies dan voor filet, daar zitten geen graten in. Je kunt vlees en vis koken, stoven, bakken of braden. Zorg in ieder geval dat het goed gaar is. In het begin maak je het fijn, later snijdt je het in kleine stukjes.

Je kind kan ook vegetarisch eten. Let wel op dat hij voldoende ijzer binnenkrijgt. Kijk op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes.

Brood en graanproducten

Begin met stukjes licht bruinbrood, witte pasta, witte rijst en pap van rijstebloem (zonder suiker). Zo wennen de darmen van je kind rustig aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, stap dan geleidelijk over op volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst of pap van volkorenmeel.

Smeer op brood altijd een beetje zachte margarine uit een kuipje. Meer beleg hoeft niet, maar kan wel. Bijvoorbeeld appelstroop of jam. Hartig beleg kan zijn een plakje kipfilet of jonge kaas met minder zout. Fruit is ook lekker als broodbeleg, geprakt of in kleine stukjes.

Goede vetten en olie

In goede vetten zitten belangrijke stoffen voor jonge kinderen. Goed vet zit in margarine die je koopt in een kuipje, in bak- en braadvet in een fles, en in olie. Doe altijd een beetje margarine op brood. Een warm hapje maak je extra lekker met een klontje zachte margarine of een theelepeltje olie (zodra je kind met de pot mee-eet, hoeft dit niet meer).

Melkvoeding

Geef je borstvoeding? Zolang jij en je kind dat willen, kun je hiermee doorgaan. Als je kind meer vaste voeding gaat eten, vraagt hij minder borstvoeding. Hierdoor zal de borstvoeding minder worden. Natuurlijk kun je borstvoeding blijven geven als onderdeel van de maaltijd of als drinken tussendoor.

Krijgt je kind flesvoeding, geef dan 'opvolgmelk' tot zijn eerste verjaardag. Tot die leeftijd heeft je kind namelijk meer ijzer en goede vetten nodig dan gewone melk kan leveren.

De melkvoedingen worden stapsgewijs minder. Tegen de tijd dat je kind één jaar oud is, heeft hij ongeveer 300 ml melkproducten per dag nodig. Dat zijn bijvoorbeeld twee bekertjes opvolgmelk en een bakje magere yoghurt. Vanaf één jaar kan je kind gewone koemelk drinken.

Ander drinken naast borstvoeding of opvolgmelk

Naast borstvoeding of opvolgmelk kan je kind water drinken, lauwe (vruchten)thee zonder suiker, verdund vruchtensap of groentesap.



Tip: Kraanwater

Geef kraanwater!
Goed voor je kind,
je portemonnee en het milieu.

Er is geen richtlijn hoeveel je kind precies nodig heeft. Drinkt hij de beker niet leeg? Dat geeft niet, dan heeft hij geen dorst.

Geef vanaf 8 maanden het drinken zoveel mogelijk in een gewone beker, dat is beter voor de ontwikkeling van zijn mondmotoriek. Laat je kind er rustig mee oefenen. Een beetje gekliederd hoort erbij. Gebruik je een tuitbeker? Zorg dan dat je kind hem direct leegdrinkt. De hele dag door steeds een slokje uit de tuitbeker is slecht voor zijn gebit.

Zijn extra vitamines nodig?

Ja, het is heel belangrijk dat je kind extra vitamine D krijgt tot hij vier jaar oud is. Geef je kind elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid borst- of flesvoeding. Vitamine D druppels zijn te koop bij de drogist. Het consultatiebureau vertelt je hoeveel druppels je kind nodig heeft.



Wist je dat...

.. een kind soms wel tien tot vijftien keer een smaak moet proeven voordat hij die lust? Het ene kind went makkelijker aan een nieuwe smaak dan het andere.



Is voeding uit een potje gezond?

Kant-en-klaar voeding uit een potje bevat alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft. Maar de smaken zijn meestal gemengd. Zo went je kind niet aan 'losse' smaken op zijn bordje. Als je zelf kookt, went je kind makkelijker aan alle smaken uit jouw keuken. En hoe meer je kind daaraan went, hoe makkelijker hij straks met de pot mee-eet. Zelf koken hoeft niet moeilijk te zijn. Je kunt ook voor meerdere dagen tegelijk koken en de hapjes invriezen.



Mag ik iets tussendoor geven?

Ja, als het eten van je kind op maaltijden gaat lijken, kun je ook iets kleins tussendoor geven. Lekker is wat fruit, een rijstwafeltje of een soepstengel.

Werk toe naar vaste eet- en drinkmomenten. Bijvoorbeeld: ontbijt - tussendoormoment - lunch - tussendoormoment - warme maaltijd. Zo leert je kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Dat is ook beter voor het gebit.



Dagmenu-idee voor een kind van 10 maanden

Ontbijt:

½-1 sneetje bruinbrood met zachte margarine uit een kuipje en jam (zonder suiker) of fijnemaakt vers fruit

Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor:

Een fruihapje, bijvoorbeeld 3 lepeltjes geraspte appel of geprakte peer

Middag:

1 sneetje bruinbrood met zachte margarine uit een kuipje en een plakje gebraden fricandeau
Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor:

Een soepstengel of korst bruinbrood
Een bekertje thee zonder suiker of water

Avond:

Warme maaltijd, bijvoorbeeld 1 eetlepel gaar rundergehakt, 3 eetlepels gekookte groente, 1-2 eetlepels fijngemaakte aardappel en een eetlepel jus

Tussendoor:

Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Het bordje hoeft niet leeg! Je kind kan zelf heel goed aangeven wanneer hij genoeg heeft gegeten en gedronken. Hij volgt zijn eigen gevoel en dat is juist goed. Dan eet hij niet te veel of te weinig. Zo blijft zijn gewicht gezond.

Kijk voor meer dagmenu-ideeën voor kinderen van 8, 10 en 12 maanden op:

www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes.

Wat geef je nog even niet?

- Extra zout: voeg geen zout toe aan het eten. In ieder geval niet tot je kind één jaar is, maar het liefst zo lang mogelijk. Te veel zout is ongezond. Ons eten bevat al voldoende zout van zichzelf.
- Honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie die jonge kinderen erg ziek kan maken. Wacht daarom met honing totdat je kind één jaar oud is.
- Gewone melk: daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten. Borstvoeding of opvolgmelk blijven de belangrijkste melkbronnen tot je kind één jaar oud is. Een beetje magere yoghurt als toetje kan wel.

Geef niet te veel:

- Smeerleverworst. Hierin zit veel vitamine A. Te veel vitamine A is ongezond. Geef per week niet meer dan één tot twee boterhammen met smeerleverworst.
- Smeerkaas. In gewone smeerkaas zit veel zout. Houd het bij één tot twee boterhammen met smeerkaas per week. Of kies voor een zoutarme smeerkaas.
- Nitraatrijke groenten, zoals spinazie, andijvie, bietjes, bleekselderij, sla, venkel en paksoi. Geef ze niet vaker dan twee keer per week en liever niet tegelijk met vis.



Begin je op advies van het consultatiebureau met vaste voeding voordat je kind zes maanden oud is?

Geef dan nog geen nitraatrijke groenten en geen gluten. Dit zijn eiwitten in graan. Gluten zitten onder andere in brood, koekjes, pasta, pap en tarwemeel.



Hoe leer je je kind gezond te eten?

- Eet zelf gezond en eet samen met je kind aan tafel. Zo klein als je kind is: hij volgt wat jij doet en zal je nadoen. Dat geldt voor alles, dus ook voor goede en slechte eetgewoonten. Geef daarom zelf het gezonde voorbeeld.



- Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet. Je kind bepaalt hoeveel hij eet.
- Eet op tijd. Wacht niet met eten totdat je kind eigenlijk al te moe is voor een maaltijd.
- Zorg voor rust tijdens het eten. Zet de televisie uit.
- Gebruik eten of drinken niet als troost of als beloning. Als je kind dat aanleert, gaat hij zich later misschien ook troosten of belonen met eten. Dat kan leiden tot overgewicht. Geef liever even aandacht. Een knuffel is altijd goed.

Wist je dat voldoende bewegen nu al belangrijk is?

Je kind is nog klein. Toch is lekker kunnen bewegen nu al belangrijk. Bewegen helpt om gezond te blijven. Het is ook goed voor de motoriek van je kind én voor een gezonde trek in eten. Daarom: leer je kind rollen en kruipen. Laat hem spelen op de grond. Speel samen met



een zachte bal en geef speelgoed dat beweegt. Daar kan hij achteraan kruipen. Kijk voor meer tips op www.beweegkriebels.nl.

Waar vind je meer informatie?

Op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes vind je meer informatie over bijvoorbeeld:

- waar je op moet letten als je voor de zesde maand met hapjes begint;
- het afbouwen van melkvoedingen;
- voedselovergevoeligheid ;
- het klaarmaken en bewaren van eten;
- meer dagmenu-ideeën.

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op
www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar

Variatie en regelmaat

Als je kind één jaar is, kan hij gewoon hetzelfde eten als de rest van het gezin. Leer je kind gezond te eten.

Dan krijgt hij alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn en blijft zijn gewicht goed.

Gezonde eetgewoontes

Gezond eten betekent dat je veel verschillende dingen eet en dat je op vaste momenten iets eet en drinkt. Dat heet variatie en regelmaat.

Jij bepaalt wannéér en wát je kind eet. Je kind bepaalt hoeveel hij eet. Op deze leeftijd voelt hij zelf wanneer hij genoeg heeft. Dring dus geen eten op.



Regelmaat

Dit zijn vaste eetmomenten: drie hoofdmaaltijden en op vaste tijden iets tussendoor (maar niet meer dan vier keer). De hoofdmaaltijden zijn de basis. Iets tussendoor is extra.



Tips om gezonde eetgewoontes aan te leren:

- Kies vaste tijdstippen voor maaltijden en tussendoortjes.
- Zorg dat je kind niet te moe is voor het avondeten.
- Eet zoveel mogelijk met het hele gezin tegelijk.
- Maak het niet te lang, wel gezellig.
- Eet niet voor de televisie of onder het spelen. Ga er zelf niet bij zitten lezen.
- Je kind doet jou na. Geef dus zelf het goede voorbeeld.
- Laat je kind af en toe zelf kiezen. Bijvoorbeeld tussen twee soorten beleg of tussen twee groentesoorten.
- Laat je kind bepalen hoeveel hij opeet. Genoeg is genoeg.
- Het bordje hoeft niet leeg. Maar een tweede bordje mag ook.
- Eet je kind niet of weinig? Geef dan niks anders. Ook geen extra tussendoortjes. Anders heeft hij steeds geen trek tijdens 'etenstijd'.
- Beloon je kind niet als hij de groenten opeet. Dan lijkt het of groenten niet lekker zijn.
- Straf je kind niet als hij niet 'goed' eet. Geef hem bijvoorbeeld wel een toetje.
- Zeg iets aardigs als hij gezellig was aan tafel. Bijvoorbeeld: 'jij hebt goed op je stoel gezeten!'. Of: 'Wat ben jij al groot zeg!'

Gezond eten voor je kind

Er is niet één soort eten en drinken waar genoeg van alle gezonde stoffen in zit. Daarom moet je kind **elke dag** iets eten uit **alle soorten** eten hieronder. Je kind hoeft niet per se de hoeveelheden te eten die erbij staan. Misschien heeft hij minder nodig.

- Volkoren of bruin brood met zachte margarine (2-3 sneetjes)
- Kaas voor op brood (1/2 plak)
- Vleeswaren voor op brood (1/2 plak)
- Melk(producten) (2-3 bekertjes, 300 ml in totaal)
- Fruit (1-2 keer, 150 gram in totaal)

- Aardappels (1-2 stuks/50-100 gram)
of rijst/pasta/peulvruchten
(1-2 opscheplepels/50-100 gram)
- Groente (1-2 opscheplepels/50-100 gram)
- Vlees, vis, ei of vleesvervanger (50 gram),
klaargemaakt in olie of zachte margarine uit
een fles
- 3/4 liter drinken (inclusief 300 ml melk-
producten)

Vitamine D

Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Tot je kind 4 jaar is, heeft hij elke dag 10 microgram extra vitamine D nodig. Tabletjes met vitamine D voor kinderen zijn te koop bij de apotheek of drogist.

Gezond drinken voor je kind

Vanaf 1 jaar heeft je kind per dag ongeveer 6-7 bekertjes drinken nodig (3/4 liter). Een deel daarvan bestaat uit melkproducten, zoals melk, vla en yoghurt. Hiervan heeft je kind ongeveer 2-3 bekertjes op een dag (300 ml) nodig. Geef je veel meer, dan heeft hij minder trek in zijn eten. Geef hem verder het liefst water, lauwe (vruchten)thee of groentesap. Door veel limonade, frisdrank, diksap, vruchtensap en yoghurt drank kan je kind te zwaar worden. Wil je eens een glaasje frisdrank geven? Kies dan frisdrank met minder calorieën. Dat staat op het etiket.

Tip: Kraanwater

Geef kraanwater!
Goed voor je kind,
je portemonnee en het milieu.



1 jaar: wég met die zuigfles en tuitbeker

Geef je kind na zijn eerste verjaardag geen zuigfles meer. Liever ook geen tuitbeker. Steeds een slokje sabbelen is niet goed voor zijn tanden. Een gewone beker is ook beter voor zijn mond. Hij kan dan goed leren praten en kauwen.

Geef je kind vanaf 1 jaar bij voorkeur halfvolle of magere melk. Vanaf die leeftijd heeft je kind geen opvolgmelk meer nodig. Dit geldt ook voor groeimelk, dreumesmelk en peuter-melk. Deze bevatten toegevoegde vitamines en mineralen, maar vaak ook meer calorieën in vergelijking met halfvolle en magere melk. Dreumesen en peuters die gezond eten hebben die extra vitamines en mineralen niet nodig.

Tussendoor eten

Tussendoor is iets kleins genoeg. Je kind moet nog trek hebben in de hoofdmaaltijd. Geef bijvoorbeeld wat fruit, een volkorenbiscuitje, een stukje kinderkoek, soepstengel of rijstwafel, rozijntjes, stukjes komkommer of wortel. Wil je iets te snoepen geven, geef dan ook iets kleins. Bijvoorbeeld een tumtum of een klein dropje. Koeken die je zelf eet, zoals een stroopwafel of spritskoek, zijn echt te groot voor kinderen.

Smaak

Ieder kind houdt weer van andere dingen. Dat is normaal. Een kind moet ook wennen aan elke nieuwe smaak. Soms moet hij wel 10 keer iets proeven, voordat hij eraan went. Geef het eten met die nieuwe smaak daarom juist vaker. En laat merken dat je het zelf lekker vindt. Dat helpt. Nieuwsgierige kindjes willen graag proberen wat papa en mama eten!



Als je kind 'slecht' eet

Vanaf één jaar groeit je kind minder snel. Daardoor heeft hij minder trek. Jonge kinderen voelen dat zelf goed aan. Zolang je kind goed groeit, gaat het goed. Als je twijfelt, ga dan een keer extra naar het consultatiebureau voor advies.

'Nee!'

Op een dag zegt je peuter alleen nog 'nee'. Ook tegen zijn bordje met eten. Misschien wil je wat anders te eten geven. Doe dat niet. Zo geef je je kind zijn zin. Hij roept dan de volgende keer weer 'nee' tegen zijn eten. Maar dring ook geen eten op. Gebruik de tips over gezonde eetgewoontes.

Gezonde tanden

Tips om de tandjes mooi en gezond te houden:

- Geef je kind niet vaker dan 7 keer per dag iets te eten en/of te drinken. Dus 3 hoofdmaaltijden en niet meer dan 4 keer iets tussendoor. Zo heb je vaste eet/drinkmomenten.
- Poets de tanden met peutertandpasta. Na het doorkomen van het eerste tandje één keer per dag. Na de tweede verjaardag twee keer per dag.
- Laat je kind rustig drinken. Heeft hij geen zin, haal de beker dan weg. Laat het restje niet staan.
- Stop op tijd met de zuigfles en tuitbeker.

Goed bewegen

Lekker bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling van je kind en voor zijn gewicht.

Beweegtips:

- Je kind moet elke dag flink kunnen bewegen. Het liefst meerdere keren per dag.
- Peuters bewegen het liefst met hun hele lichaam. Bijvoorbeeld: wandelen, rennen, dansen, springen, klimmen, stoeien, kruipen, fietsen en zwemmen.
- Kinderen tot 4 jaar doen eigenlijk nooit iets wat ze niet kunnen. Natuurlijk moet je de



veiligheid in de gaten houden, maar laat ze verder zoveel mogelijk hun gang gaan.

- Zet je kind zo weinig mogelijk in de wandelwagen. Laat hem vaak zelf lopen.
- Traplopen kan je kind al snel alleen. Laat hem zelf oefenen. Blijf wel steeds in de buurt.
- Lang stilzitten is niet goed. Eén uur tv per dag is meer dan genoeg.
- Is je kind niet zo actief? Speel dan zelf met hem mee.

Meer leuke tips:

Kijk op www.beweegkriebels.nl

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.



Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar

Lekker buiten spelen

Je kind zit op de basisschool. Hij leert elke dag nieuwe dingen. Ook ziet hij wat andere kinderen mogen.

Hoe ga je daarmee om? Bijvoorbeeld als het gaat om eten, snoep en frisdrank? En hoelang mag je kind televisie kijken en computeren?

Een gezond gewicht

Het is erg belangrijk dat je kind een gezond gewicht heeft:

- zo kan hij zich goed bewegen
- hij kan zich lichamelijk goed ontwikkelen
- en hij heeft minder kans op overgewicht als hij volwassen is.

Steeds meer kinderen eten elke dag meer dan hun lichaam nodig heeft. Daardoor krijgen ze te veel lichaamsvet. Het vet gaat niet vanzelf weg met de groei. Als ze niet minder gaan eten en meer gaan bewegen, kan overgewicht ontstaan. Overgewicht vergroot de kans op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Ook hebben kinderen met overgewicht vaak last van hun omgeving. Ze worden uitgelachen of gepest.

Gezond leven betekent: gezond eten en veel bewegen. Zo voorkom je overgewicht.



Wat is een gezond gewicht?

Je gewicht moet passen bij je lengte. Dan is je gewicht gezond. Dat geldt voor kinderen en volwassenen. Je kunt dit zelf testen op www.voedingscentrum.nl. Kijk bij de Body Mass Index (BMI).

Tip: Seizoensproducten



Geef jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op www.voedingscentrum.nl/webshop.

De basis voor een gezond gewicht:

- Gezond en gevarieerd eten
- Regelmatig eten met 3 hoofdmaaltijden
- Maximaal 4 keer iets tussendoor eten en/of drinken
- Elke ochtend ontbijten
- Weinig snoepen, snacks en frisdrank drinken
- Veel bewegen en buiten spelen
- Weinig tv kijken en computeren

Je kind moet elke dag iets eten uit alle groepen van de Schijf van Vijf. In de tabel in deze folder staat hoeveel ongeveer. Zo krijgt hij genoeg van alle gezonde stoffen.

Drie hoofdmaaltijden zijn de basis voor een goede voeding. Eet je kind weinig? Maak je niet te snel zorgen. Dring geen eten op. Als hij groeit en actief is, komt hij niets te kort. Als je kind alleen aan tafel geen trek heeft, dan eet hij waarschijnlijk te veel tussendoor.

Elke ochtend ontbijt is goed voor de concentratie op school. Het voorkomt trek in snoep, koek en snacks de rest van de dag.

- Kies voor volkorenbrood of bruinbrood. Hierin zitten veel gezonde stoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
- Besmeer het brood met halvarine. Zo krijgt je kind genoeg vitamine A en D en een beetje van het goede vet.
- Kies beleg dat niet te vet is: jam, appelstroop, honing, vruchtenhagel, gestampte muisjes, 20+ en 30+ kaas, beenham of kipfilet.
- Calorierijk broodbeleg als pindakaas, chocoladepasta, chocoladehagel en hazelnootpasta kun je beter alleen af en toe nemen. Eet je kind bijvoorbeeld 4 boterhammen, laat hem dan 3 keer slim kiezen. Op de vierde mag iets anders.
- Eet je kind 's morgens minder goed brood? Pap of muesli met melk of yoghurt is ook een goede start.

Geef tussen de middag ook groente en fruit. Ook als je kind overblijft op school. Geef aardbeien mee, plakjes banaan, schijfjes tomaat of plakjes komkommer. Denk daarnaast eens aan sandwichspread of groentespread als beleg. Volkorenbrood of bruinbrood zijn prima. Croissants zijn erg vet.

Een goede warme maaltijd vult de maag met gezonde producten. Dat zijn aardappelen, rijst, pasta of bonen, natuurlijk met groente en aangevuld met een beetje vlees, vis of vleesvervanger. Magere soorten vlees zijn bijvoorbeeld kipfilet, runderlapen, rosbief, tartaar, hamlapen, fricandeau en varkenshaas. Kies twee keer in de week voor vis. Vis bevat belangrijke vetten.

Groente bevat veel vezels, vitamine C en andere gezonde stoffen. Eigenlijk kun je er nooit te veel van eten. Kies voor verse groente of voor groente uit de diepvries, uit een pot of blik. Je kind leert makkelijker groente eten als je groentesoorten afwisselt. Maak ze ook eens anders klaar. Je kunt groente koken, roerbakken of door een saus doen. Of maak een salade. Ook bij een kant-en-klaarmaaltijd hoort wat rauwkost of salade.

Gebruik bij het koken bak- en braadvet uit een fles, zachte margarine of olie. Hierin zit het goede soort vet. Gebruik voor frituren frituurvet uit een fles of olie. Gezonde keuzes per productgroep vind je in de keuzetabellen op www.voedingscentrum.nl.

TIP: Ketchup en fritessaus zijn een betere keus dan mayonaise.

Naast melk als drinken is (vruchten)thee, water, bouillon of groentesap een goede keuze. Geef weinig limonade, yoghurtdrank, frisdrank en vruchtensap. Daarin zitten veel calorieën. Bewaar ze liever voor een speciale dag. Water is goedkoop en bevat geen calorieën. Het beste bij dorst!

Maximaal vier keer iets tussendoor

Iets kleins voor tussendoor hoort erbij, maar maximaal vier keer per dag is genoeg. Kies het liefst iets gezonds uit de Schijf van Vijf, zoals een boterham of fruit. Geef weinig snoep, snacks of dranken met suiker. In zoete en vette extraatjes zitten weinig gezonde stoffen. Ze zitten wel vol calorieën. Geef je kind op vaste momenten iets tussendoor te eten en te drinken. Dat voorkomt gezeur op andere momenten. Bovendien is het beter voor zijn tanden.



TIP: Gebruik eten nooit als troost of als beloning. Even aandacht geven of samen iets doen helpt net zo goed.

Lekker voor tussendoor, thuis en op school: fruit, worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes, boterham, rijstwafel, plak ontbijtkoek, krentenbol, mueslibol, (volkoren)biscuitje, speculaasje, kinderkoekje of een lange vinger. Veel tussendoorkoeken, zoals Evergreen of Sultana, zitten per twee verpakt, maar één koek per keer is echt genoeg. Bewaar de andere koek voor een andere keer.

Meer weten?

Bestel het boek 'Alles over eten en bewegen met kinderen van 4 tot 18 jaar' in de webshop van het Voedingscentrum op www.voedingscentrum.nl.



Veel bewegen en buiten spelen

Bewegen is nodig om de calorieën uit eten te verbruiken. Laat je kind elke dag ten minste 1 uur bewegen, ook bij slecht weer. Dat lukt makkelijk als hij naar school loopt of fietst en buiten speelt. Daarnaast is het goed om 2 x per week extra veel te bewegen. Bijvoorbeeld sporten, zwemmen of een flinke wandeling of fietstocht maken. Wil je weten of je kind voldoende beweegt, kijk dan op www.30minutenbewegen.nl.

Weinig tv en pc

Voor de tv of pc beweegt je kind helemaal niet. Twee uur per dag tv kijken of computeren is daarom meer dan genoeg. Spreek af wanneer de tv of pc aan mogen en hou je aan die afspraak. Het helpt om een vast programma af te spreken dat hij mag kijken. Zet geen tv op de slaapkamer van je kind. Je weet dan niet hoeveel en wat hij kijkt.



Jij bent het voorbeeld

Geef zelf het goede voorbeeld. Wat je kind nu van jou leert, is de basis voor later. Loop of fiets samen naar school, winkels, naar vriendjes of de sportclub. Doe zo weinig mogelijk met de auto.

TIP: Eerst buiten spelen en dan pas de tv of pc aan!

'Nee' zeggen

Wees niet bang om 'nee' te zeggen tegen je kind. Zo leert je kind zich te beheersen. Kinderen moeten leren dat ze niet alles hoeven te kopen dat ze lekker vinden of in de reclame zien.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag	
Productgroep	4-8 jaar
Groente	100-150 g 2-3 opscheplepels
Fruit	150 g 1 ½ stuk
Brood	105-140 g 3-4 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	100-150 gram 2-3 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers	60-80 gr
Melk (producten)	400 ml
Kaas	10 g ½ plak
Halvarine	15-20 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 liter

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf. Eet iedere dag uit ieder vak!

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

A young girl with long blonde hair and a woman with dark hair are looking at each other outdoors. The girl is on the left, wearing a light pink shirt, and the woman is on the right, wearing a white shirt. They are both smiling and looking towards each other. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with greenery.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar

Goed voorbeeld doet volgen

Je kind zit in de hoogste groepen van de basisschool. Hij groeit flink en krijgt een eigen mening. Bijvoorbeeld als het gaat om eten, snoepen, televisie kijken en computeren.

Wil je weten wat goed is voor je kind?
Lees dan deze folder.

Een gezond gewicht

Het is erg belangrijk dat je kind een gezond gewicht heeft:

- zo kan hij zich goed bewegen
- hij kan zich lichamelijk goed ontwikkelen
- hij heeft minder kans op overgewicht als hij volwassen is

Steeds meer kinderen eten elke dag meer calorieën dan hun lichaam nodig heeft. Daardoor krijgen ze te veel lichaamsvet. Het vet gaat niet vanzelf weg met de groei. Ze moeten minder eten en meer bewegen. Anders kan overgewicht ontstaan. Overgewicht vergroot de kans op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Ook hebben kinderen met overgewicht vaak last van hun omgeving. Ze worden uitgelachen of gepest.

Gezond leven betekent: veel bewegen en gezond eten. Zo voorkom je overgewicht.



Wat is een gezond gewicht?

Je gewicht moet passen bij je lengte. Dan is je gewicht gezond. Dat geldt voor kinderen en volwassenen. Je kunt dit zelf testen op www.voedingscentrum.nl. Kijk bij de Body Mass Index (BMI).

Is de BMI van je kind een beetje te hoog, dan moet je kind minder tussendoor eten en meer bewegen. Is de BMI flink te hoog? Vraag dan advies aan de schoolarts, huisarts of een diëtist. Je moet je kind niet zomaar op dieet zetten. Dat kan ongezond zijn.

De basis voor een gezond gewicht:

- Gezond en gevarieerd eten
- Een regelmatig eetpatroon met 3 hoofdmaaltijden
- Maximaal 4 keer iets tussendoor eten en/of drinken
- Elke ochtend ontbijten
- Weinig snoepen, snacken en frisdrank drinken
- Veel bewegen en buiten spelen
- Weinig televisie kijken en computeren

Je kind moet elke dag iets eten uit alle groepen van de Schijf van Vijf. In de tabel in deze folder staat hoeveel ongeveer. Zo krijgt hij genoeg van alle gezonde stoffen, zoals vitamines.

Drie hoofdmaaltijden zijn de basis voor een goede voeding. Laat je kind maximaal vier keer iets tussendoor eten of drinken. Water drinken mag natuurlijk vaker.

Elke dag ontbijten

Ontbijten is goed voor de concentratie op school. Ook heeft je kind dan minder trek in ongezond eten tussendoor.

- Kies voor volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met halvarine. Zo krijgt je kind voldoende vitamine A en D binnen en een beetje van het goede vet.
- Kies beleg dat niet te vet is: jam, 20+ of 30+ kaas, kipfiet, appelstroop of vruchtenhagel.
- Eet je kind 's morgens minder goed brood? Pap of muesli met melk of yoghurt is ook een goede start. Of geef een boterham mee voor onderweg of op school

Veel groente, fruit en brood

Groente, fruit, brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten zitten vol gezonde stoffen. Rauwkost, fruit, een boterham of krentenbol is ook tussendoor lekker, bijvoorbeeld op school. Een frisse salade is lekker en gezond bij een kant-en-klaar maaltijd. Groente uit de diepvries, uit een pot of blik is een goed alternatief voor verse groente.

Tip: Seizoensproducten



Geef jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op www.voedingscentrum.nl/webshop.

Tussendoor ook bewust

Je kind kan soms enorme trek hebben. Dat hoort erbij. Snoep, koek, chocola en chips bevatten veel calorieën, maar weinig gezonde stoffen. 's Middags uit school is iets voedzaams uit de Schijf van Vijf de beste keuze. Denk aan fruit, een boterham, tosti of beschuit. Heeft je kind daarna alweer trek en gaan jullie nog niet eten? Dan helpt rauwkost, nog wat fruit of een cracker. Kies iets kleins als je kind na het avondeten weer 'honger' krijgt. Bijvoorbeeld een volkoren biscuit en wat melk.

Elke keer dat je kind iets tussendoor neemt, moet je zien als een eet- en drinkmoment. Dan wordt de hele dag door eten en snoepen geen gewoonte. Tegelijkertijd wat eten en drinken is ook beter voor het gebit. Spreek af wat je kind van zijn zakgeld mag kopen. Zorg dat het geen snoepgeld wordt.

Weinig frisdrank en vruchtensap

In frisdrank en vruchtensap zitten veel calorieën. Thee of water zijn de beste dorstlessers.

- frisdrank zonder calorieën is beter dan gewone frisdrank
- van vruchtensap is 1 glas per dag genoeg
- ook lekker: bouillon, groentesap of yoghurt-drink zonder toegevoegd suiker

Voldoende bewegen

Bewegen helpt om calorieën te verbranden en is goed om even af te reageren na school. Eerst uitrusten voor de televisie of computer is echt niet nodig.



Elke dag: heeft je kind ten minste één uur lichaamsbeweging nodig. Het gaat om gewone activiteiten, bijvoorbeeld naar school lopen of fietsen. Denk ook aan een boodschap halen, de hond uitlaten of een klusje in huis.

Twée keer in de week moet je kind intensief kunnen bewegen: bijvoorbeeld sporten, zwemmen, een flinke wandeling maken of een eind fietsen. Wil je weten of je kind voldoende beweegt, kijk dan op www.30minutenbewegen.nl

Eten en sporten

Voor en na het sporten is voldoende drinken belangrijk. Gewoon water is prima. Een sportdrankje of energiereep voor extra energie is echt niet nodig. Sport je kind rond etenstijd? Geef dan van tevoren bijvoorbeeld een boterham en een beker melk. Warm eten kan dan na het sporten.

Tip: Kraanwater

Geef kraanwater!
Goed voor je kind,
je portemonnee en het milieu.



Televisie kijken, gamen en computeren: maximaal 2 uur per dag.

Oudere kinderen spelen soms minder buiten. Ze zitten liever voor de televisie of de pc. Daar worden ze duf van. Ook verbranden ze minder calorieën. Spreek daarom af wanneer de televisie of computer aan mogen. Houd je kind aan jullie afspraak. Begin niet aan televisie op zijn slaapkamer. Je ziet dan niet hoeveel en wat hij kijkt.

Je rol als ouder

Je kind let steeds meer op jou. Geef zelf het goede voorbeeld. Zo leg je een basis voor straks, als hij naar de middelbare school gaat.

Vindt je kind de regels bij jullie thuis stom? Leg ze uit en praat er samen over. Met een ouder kind mag je ook best een beetje onderhandelen.



Wil hij een bepaald televisie-programma zien? Dan moet hij ook kiezen welk programma hij niet meer hoeft te zien. Anders gaat hij alleen maar méér televisie kijken.

Meer weten?

Bestel het boek 'Alles over eten en bewegen met kinderen van 4 tot 18 jaar' in de webshop van het Voedingscentrum op www.voedingscentrum.nl.



Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag	
Productgroep	9-13 jaar
Groente	150-200 g 3-4 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks
Brood	140-175 g 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	150-200 gram 3-4 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers	80-100 gr
Melk (producten)	600 ml
Kaas	20 g 1 plak
Halvarine	20-25 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1-1½ liter

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf. Eet iedere dag uit ieder vak!

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar

Slimme tips voor ouders

Een puber geef je steeds wat meer vrijheid.
Toch houd je ook invloed. Bijvoorbeeld op
wat je kind eet en drinkt.

Hoe? Lees het in deze folder.

Pubers willen gezond kiezen. Echt.

Als ouder zie je je puber steeds minder. Ze zijn op school, naar vrienden, op pad. Ze willen en kunnen veel zelf bepalen. De boterhammen gaan in de prullenbak. Het zakgeld gaat op aan frisdrank en kaassouffles. Niets aan te doen, denken veel ouders. Gelukkig blijkt dit niet altijd te kloppen.

Uit onderzoek op middelbare scholen blijkt dat de meeste jongeren best gezond willen kiezen. Ze hebben daar alleen wel hulp bij nodig. "Nee" zeggen tegen snoep en snacks is voor volwassenen al lastig. Voor een puber is dit zonder hulp vrijwel onmogelijk. Als ouder kun je ze leren omgaan met verleidingen.



10 tips voor een gezonde thuisbasis

1. Zorg voor regelmaat, dus altijd ontbijten, lunchen en avondeten.
2. Varieer, dus koop en kook niet steeds hetzelfde.
3. Eet 's avonds samen aan tafel.
4. Zorg dat je puber maximaal 4 keer per dag iets tussendoor eet of drinkt.
5. Zet een goed gevulde fruitschaal neer.
6. Haal weinig snoep, snacks en frisdrank in huis.
7. Maak afspraken over tv-kijken, computeren en gamen (max 2 uur per dag).
8. Doe regelmatig iets actiefs samen, zoals wandelen, fietsen of skaten.
9. Geef het goede voorbeeld. Eet gezond, beweeg genoeg.
10. Geef een compliment als je kind "nee" zegt tegen een verleiding of fietst in de regen.

Eten in de groei

Je kind is in de groei tot ongeveer 18 jaar. De grootste groeispurt is tot 16, 17 jaar. Daarna neemt de bot-, spier- en vetmassa nog toe. Ook blijven de hersenen volop in ontwikkeling. Juist nu hebben kinderen alle belangrijke voedingsstoffen hard nodig: eiwitten, vitamines en mineralen (vooral calcium en ijzer). Ook onverzadigd vet en visvetzuren zijn belangrijk. De tabel op de achterkant van deze folder helpt je om te bepalen wat je kind nodig heeft.

Jij bepaalt de (regel)maat

Je puber heeft geld en vrijheid om zelf eens iets te gaan drinken of te snacken. Maar het grootste deel van wat er op het menu staat, bepaal jij.



Ontbijt en lunch

Ontbijt altijd. Zo heeft je puber meer energie voor school. En: als de kleine pauze komt, rent je kind minder snel naar de snoepautomaat. Jongeren zijn geen ochtendmensen. Laat ze 's avond de boterhammen vast klaarmaken. Veel gezinnen eten bij het ontbijt en de lunch brood. Het is goed om ook daarbij te variëren. Neem verschillende soorten beleg. Maak ook eens salade erbij. Of doe plakjes tomaat of fruit op brood. Zo krijgt je puber alles binnen wat hij of zij nodig heeft.

Tips voor de boodschappenlijst:

- muesli
- magere yoghurt
- fruit
- volkorenbrood
- halvarine
- mager beleg, zoals jam, appelstroop, vruchtenhagel of 30+-kaas, ham en kipfilet
- snacktomaatjes, worteltjes, rauwkost
- halfvolle of magere melk of karnemelk

Warme maaltijd

Eet zo vaak mogelijk samen, aan tafel. Het blijkt dat mensen die dit doen, gezonder eten. Of je nu van de Hollandse pot of de tajine houdt: kies gerechten met veel vezels, vitamines en mineralen. Laat kinderen ook zelf koken.

De basis is elke dag:

- veel groenten met daarbij bijvoorbeeld aardappelen, rijst, pasta, couscous of peulvruchten.
- melk en melkproducten, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers voor eiwitten, calcium en ijzer.

Op www.voedingscentrum.nl staan gemakkelijke, lekkere recepten. Maak eens een dubbele hoeveelheid en vries wat in voor later. Zo heb je ook een goede maaltijd op drukke dagen.

Snoep en snacks

Als je verder gezond eet, is af en toe wat snoepen of snacken geen probleem. Haal bijvoorbeeld alleen voor het weekend een zak chips in huis. Is je puber dol op fastfood? Voor tussendoor levert een snackmenu veel te veel calorieën. Spreek af dat als hij een keertje zoiets neemt, dit in plaats komt van het gewone warm eten.

Drinken: hip water

Frisdrank, energiedrankjes, vruchtensap en alcohol zijn belangrijke dikmakers bij jongeren. Stimuleer ze om vooral water, thee zonder suiker en calorieloze (light)drankjes te drinken. Kraanwater is de beste keuze voor het milieu en de portemonnee. Gelukkig willen veel pubers graag gezien worden met een flesje met water.



Pubers en overgewicht

15% procent van de jongeren is te zwaar. Maak je je zorgen over het gewicht van je kind? Dit is een gevoelig onderwerp. Breng je puber niet in verlegenheid. Een negatieve aanpak werkt vaak averechts. Mopper niet over het snoepen en snacken, maar haal de verleidingen niet in huis.



Test ook eens op www.voedingscentrum.nl of je kind echt te zwaar is. Zoek op 'BMI meter'. Is de BMI te hoog? Check de '10 tips voor een gezonde thuisbasis' om te zien wat je hieraan kunt doen!

Is de BMI flink te hoog?

Vraag dan advies aan de schoolarts, huisarts of een diëtist. Laat kinderen niet zomaar lijnen. Een puber heeft alle voedingsstoffen nodig. Jong diëten kan bovendien emotie-eten en jojoën in de hand werken. Is je kind (veel) te dun? Vraag dan ook advies van een deskundige.

Vega of fair: doorpraten over eten

Soms willen pubers ineens vegetarisch eten, omdat ze vlees 'zielig' vinden. Of ze zijn enorm bezig met het milieu of eerlijke handel. Praat er eens over.

Tips:

- Kijk eens naar keurmerken op eten, zoals EKO, MSC, Milieukeur of Fairtrade-Max Havelaar. Op www.voedingscentrum.nl/encyclopedie staat wat ze betekenen.
- Bereken hoeveel eten jullie per week weggooien. Er is grond, water en energie nodig om de boterhammen te maken en transporteren. Had je puber daar al eens aan gedacht als hij of zij de broodtrommel leeggooide op school? Zie ook www.etenisomopteeten.nl.
- Meer informatie voor jongeren over eten is te vinden op www.voedingscentrum.nl/lekkerbelangrijk.

De Schijf van Vijf bij pubertrek

Jongeren hebben wat meer eten nodig dan volwassenen, zeker tijdens een groeispurt.

De Schijf van Vijf helpt om ook dan gezond te kiezen. In het kort: het beste bij pubertrek is extra fruit, groente en (volkoren)brood.



Fit op school

In de schoolkantine geven pubers relatief veel geld uit. Veel scholen stoppen met de verkoop van snoep en snacks. Praat eens met je kind over wat er te koop is. Wat zijn slimme keuzes? Kijk samen op www.degezondeschoolkantine.nl.

Stimuleer je kind om met de fiets of lopend naar school te gaan. Een scooter is cool, maar lekker in je vel zitten ook.



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf. Eet iedere dag uit ieder vak!

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag	
Productgroep	14-18 jaar
Groente	200 g 4 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks
Brood	210-245 g 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g 4-8 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers	100-125 gr
Melk (producten)	600 ml
Kaas	20 g 1 plak
Halvarine	30-35 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1-1½ liter

Energiebehoefte

Wat een precies kind nodig heeft, verschilt. Als je kind veel sport, heeft het meer nodig dan als het niet zo actief is.

Jongens 14-18 jaar	kcal	Meisjes 14-18 jaar	kcal
Inactief	2600 - 2900	Inactief	2100 - 2200
Actief	2900 - 3300	Actief	2300 - 2500

Bijlage 2. Het schrijven van een begrijpelijke tekst

- Gebruik korte, makkelijke woorden en zinnen.
- Vermijd jargon. Indien onvermijdelijk, leg het uit.
- Geef geen waarde oordeel (bijvoorbeeld veel/weinig).
- Bespreek één onderwerp per zin of alinea.
- Geef eerst bekende informatie (context), daarna nieuwe informatie (uitleg).
- Schrijf op een actieve toon.
- Gebruik een persoonlijke schrijfstijl en spreektaal.
- Vermijd feiten en statistieken.
- Gebruik (sub)kopjes.
- Gebruik macrosignalen (verwijzingen naar het algemene thema).
- Gebruik verbindingswoorden.
- Gebruik *argument overlap* (elke zin herhaalt iets van de vorige).
- Benoem zoveel mogelijk expliciet.
- Gebruik een vraag-antwoord structuur.
- Gebruik illustraties bij moeilijke processen of toepassingen.
- Refereer altijd naar een plaatje en gebruik een makkelijk te herkennen en duidelijke titel.
- Zorg voor een vriendelijke, aantrekkelijke voorkant die de aandacht trekt en het doel duidelijk communiceert.
- Gebruik donkere letters op een lichte achtergrond.
- Gebruik lettergrootte 12, een regelafstand van minimaal 2.5 mm.
- Gebruik niet meer dan 50-70 karakters per regel.
- Maak gebruik van witregels.
- Gebruik geen hoofdletters, dikke of cursieve tekst (uitgezonderd kopjes).
- Gebruik dikgedrukte tekst of een andere kleur voor kopjes of tekst die op moet vallen (*pop out effect*).
- Gebruik dik papier.
- Vermeld de publicatiedatum.
- Laat ruimte vrij voor eigen opmerkingen.
- Gebruik een checklist.
- Geef voorbeelden.
- Gebruik opsommingen.
- Gebruik samenvattingen.

Bijlage 3. Wervingsbericht naar tussenpersonen

Onderwerp: Evaluatieonderzoek basisreeks Voedingscentrum

Beste heer/mevrouw [naam],

Als derdejaars student Voeding & Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool voer ik een onderzoek namens het Voedingscentrum uit. Het Voedingscentrum wil graag de brochures uit de basisreeks verbeteren en wil hiervoor weten hoe consumenten deze brochures waarderen. U ontvangt deze email omdat u de volgende brochures bij het Voedingscentrum heeft besteld:

- Borstvoeding (besteld op [datum])
- Flesvoeding (besteld op [datum])
- Borstvoeding en werk (besteld op [datum])
- De eerste hapjes (besteld op [datum])
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar (besteld op [datum])
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar (besteld op [datum])
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar (besteld op [datum])
- Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar (besteld op [datum])

Het onderzoek bestaat uit een korte vragenlijst die door de lezer ingevuld moet worden. Ik wil u vriendelijk vragen of u mee wilt doen aan het onderzoek. Dit zal u vrijwel geen extra werk kosten. U krijgt de brochures die u besteld heeft nogmaals (kosteloos) opgestuurd met daarbij een brief, een vragenlijst en een retourenvelop voor uw cliënten (dit samen in een envelop). U kunt de brochures verder gebruiken zoals u dat altijd doet. Uw cliënten wordt in de brief gevraagd of ze mee willen werken aan het onderzoek en de vragenlijst ingevuld terug willen sturen.

Graag hoor ik van u of u mee wilt werken aan het onderzoek. Als u niet de persoon bent die hierover kunt beslissen, zou u deze email dan door willen sturen naar de juiste persoon? Als u vragen heeft kunt u altijd via email of telefonisch contact met mij opnemen.

Alvast bedankt.

Vriendelijke groeten,
Ilona Boutestijn
06 49738722

Bijlage 4. Deelnemende tussenpersonen

1. CJG Feijenoord (Rotterdam)
2. CJG Kralingen/Crooswijk (Rotterdam)
3. Diëtistenpraktijk Drenthe (Assen)
4. Dieetstyle (Leeuwarden)
5. 't Kraampunt (Zoetermeer)
6. Club Bambino (Haarlem)
7. Verloskundigen praktijk Santé (Sassenheim)
8. Stichting Florence (Rijswijk)
9. Kraamzorg De Waarden Groep (Schoonhoven)

Bijlage 5. De vragenlijst

Beste ouder/verzorger,

De brochure die u heeft ontvangen wordt op dit moment geëvalueerd om te bekijken of deze verbeterd kan worden.

Als u mee wilt doen aan het onderzoek, wil ik u vriendelijk vragen om de vragenlijst in te vullen nadat u de brochure heeft gelezen. Het invullen kost ongeveer 5 minuten. De antwoorden zullen anoniem verwerkt worden.

Na het invullen kunt u de vragenlijst kosteloos terugsturen met de bijgevoegde retourenvelop. Wilt u dit doen voor 1 juli 2012?

Als u niet mee wilt doen aan het onderzoek, hoeft u niets te doen.

Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking.

Als u vragen heeft, kunt u altijd contact met mij opnemen.

Ilona Boutestijn
afstudeeropdracht-ib@hotmail.nl

Wat is de leeftijd van uw kind(eren)?

Wat is uw geboorteland?

Wat is uw opleidingsniveau?

Lagere school

Middelbare school

MBO

HBO

WO

Welke brochure heeft u ontvangen?

- | | |
|---|---|
| ☐ Borstvoeding | ☐ Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar |
| ☐ Flesvoeding | ☐ Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar |
| ☐ Borstvoeding en werk | ☐ Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar |
| ☐ De eerste hapjes | ☐ Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar |
-

1. Heeft u de brochure gelezen?

☐ nee

☐ gedeeltelijk

☐ ja, helemaal
(ga verder naar vraag 3)

2. Waarom heeft u de brochure niet (helemaal) gelezen?

- ☐ te weinig tijd
- ☐ inhoud niet interessant
- ☐ inhoud al bekend
- ☐ anders, namelijk:

Geef uw mening over de volgende stellingen (1 = volledig mee oneens, 5 = volledig mee eens):

3. Ik vind gezonde voeding voor mijn kind belangrijk

1

2

3

4

5

Eventuele toelichting:

4. De voorkant van de brochure nodigt mij uit tot lezen

1

2

3

4

5

Eventuele toelichting:

5. Het gebruik van plaatjes in de brochure vind ik prettig

1

2

3

4

5

Eventuele toelichting:

6. De informatie die in de brochure wordt gegeven is nuttig

1

2

3

4

5

Eventuele toelichting:

7. De informatie die in de brochure wordt gegeven is begrijpelijk

1

2

3

4

5

Eventuele toelichting:

8. De informatie uit de brochure kan ik toepassen in mijn situatie

1

2

3

4

5

Eventuele toelichting:

9. Hoe beoordeelt u de hoeveelheid informatie die in de brochure gegeven wordt?

☐ te weinig

☐ goed

☐ te veel

Eventuele toelichting:

10. Bent u informatie in de brochure tegengekomen die u onduidelijk vond?

☐ nee

☐ ja, namelijk:

11. Mist u bepaalde informatie in de brochure?

☐ nee

☐ ja, namelijk:

12. Wist u dat deze brochure van het Voedingscentrum afkomstig is?

☐ nee

☐ ja

13. Is het Voedingscentrum voor u een betrouwbare bron van informatie?

☐ nee

☐ een beetje

☐ ja

☐ ik ken het Voedingscentrum niet

Eventuele toelichting:

14. Wat voor cijfer (1-10) zou u de brochure geven?

Eventuele toelichting:

15. Heeft u verder nog opmerkingen over de brochure?

Bedankt voor uw medewerking!

Bijlage 6. Brief voor de tussenpersoon

Beste heer/mevrouw,

Via e-mail hebben wij contact gehad over het evaluatieonderzoek van de brochures uit de basisreeks van het Voedingscentrum. Hierbij ontvangt u de enveloppen met daarin steeds de brochure, een korte brief, de vragenlijst en een retourenvelop. U kunt de brochures gebruiken zoals u gewend bent, met of zonder uitleg.

Het onderzoek loopt tot 1 juli, daarna hoeft u de vragenlijsten niet meer mee te geven aan uw cliënten.

Alvast bedankt voor uw medewerking.

Vriendelijke groeten,

Ilona Boutestijn

afstudeeropdracht-ib@hotmail.com

06 49738722

Bijlage 7. Overzicht verspreide en geretourneerde vragenlijsten

Titel	Verspreid	Geretourneerd
Borstvoeding	75 stuks	5 stuks
Flesvoeding	75 stuks	6 stuks
Borstvoeding en werk	75 stuks	6 stuks
De eerste hapjes	75 stuks	3 stuks
Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar	70 stuks	11 stuks
Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar	70 stuks	15 stuks
Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar	70 stuks	8 stuks
Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar	45 stuks	4 stuks
Totaal	555 stuks	58 stuks

Bijlage 8. Informatie die de eindgebruiker onduidelijk vindt of mist per brochure

Hieronder zal per brochure aangegeven worden welke informatie onduidelijk wordt gevonden of wordt gemist door de lezer. Deze informatie komt uit de vragenlijsten en interviews. Hierdoor kan het voorkomen dat in tabel 3 staat dat niemand informatie mist, maar er toch open opmerkingen zijn.

Borstvoeding:

- Het mag wat duidelijker beschreven worden wanneer (om de hoeveel uur) er borstvoeding moet worden gegeven en hoe die verdeling na verloop van de tijd verandert. Het is misschien overzichtelijk om dit in een tabel te zetten.
- Er staat weinig in over overdadig voeden. Wel dat je kind zelf aangeeft wanneer het genoeg heeft en dat je je kind zo lang kunt laten drinken als hij wil. Maar ik vraag me af of hij dan toch niet teveel binnenkrijgt. Ik zou graag willen weten hoeveel een kind minimaal of maximaal moet drinken.
- Ik denk dat het stimulerend is om veel duidelijker de voordelen op een rijtje te zetten, zoals ingrediënten, verandering borstvoeding door groei kind, praktische kant etc.
- In de brochure staat iets over de Borstvoedingsorganisatie LLL, het is duidelijker om dit voluit te schrijven.
- Bij het kopje 'Hoe komt de borstvoeding op gang' bij het tweede punt staat dat een kind in het begin ongeveer 8-12 voedingen per 24 uur nodig heeft. Later bij het kopjes 'Vraag en aanbod' staat dat een kind gemiddeld 6-8 keer per 24 uur wil drinken. Dit is onduidelijk.
- Waarom is vitamine K nodig? In welke vorm geef je dat? Wat is er te koop?

Flesvoeding:

- Er staat in de brochure niets over of borstvoeding beter is dan flesvoeding.
- Het kopje 'Extra vitamines?' vind ik niet helder geschreven. Waarom heeft je kind extra vitamine D en K nodig? Krijgt hij van andere vitamines wel genoeg binnen? Hoe geef je vitamine D, druppeltjes? En tot welke leeftijd moet je dat doen?
- Bij het kopje 'Welk merk?' verwacht ik informatie over zuigelingenvoeding van huismerken. Is er verschil met dure merken? Je hoort ook vaak over hypo-allergene zuigelingenvoeding. Wanneer is dat nodig?
- Het is een handig overzichtje hoelang je de fles in de magnetron op kan warmen, maar mijn magnetron kun je niet op 600 Watt zetten.
- Bij 'Hoe geef je de fles' staat dat je kind een mondje terug kan geven. Wat is dat?

Borstvoeding en werk:

- Onderaan in de eerste tekstkolom staat dat je de gekolfde melk in een flesje kunt geven zodat hij went aan een speen. Maar doen je dit naast de borstvoeding? Hoeveel borstvoeding geeft je dan en hoeveel uit de fles?

- Het mag duidelijker uitgelegd worden hoe je met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols kunt controleren of de melk niet warmer is dan 30-35°C. Hoe voelt het als de melk de juiste temperatuur heeft?
- Bij 'Wat heb je zelf aan voeding nodig' staat dat je extra energie en vocht nodig hebt. Hoeveel is dit? Hoeveel moet ik meer eten/drinken?
- Er staat in de brochure dat het in de wet staat dat je je werkgever van tevoren moet vertellen dat je borstvoeding wilt blijven geven. Hoelang van tevoren moet je dat aangeven?
- Ik voor van best veel mensen dat het kolven niet lukt. In de brochure staat dit helemaal aan het eind vermeld. Ik zou het prettig vinden als dit iets eerder en uitgebreider vermeld wordt. Nu lijkt het alsof het bijna altijd lukt.

De eerste hapjes:

- Het zou duidelijker zijn als er op de voorkant staat aangegeven voor welke leeftijd deze brochure interessant is, zo zie je sneller of de brochure relevant is.
- Ik mis informatie over gezonde voeding, onbewerkt en zo mogelijk biologisch.
- Er wordt niet duidelijk aangegeven wat voor brood je het beste kunt geven? Kan ik meteen beginnen met bruin/volkoren brood? En vanaf wanneer kun je volkorenpasta geven?
- Er staat bij het kopje 'Brood en graanproducten' iets over vezels, maar er wordt niet uitgelegd waarom vezels belangrijk zijn.
- Er wordt aangegeven dat je voor vleessoorten moet kiezen met weinig vet en zout. Het zou prettig zijn als hier een paar voorbeelden gegeven zouden worden.
- Welke kruiden kan ik wel en niet gebruiken als ik voor mijn kind kook?
- In de brochure staat dat honing niet veilig is voor kinderen onder de één jaar. Maar is het daarna helemaal veilig, of mag ik het dan niet te vaak geven?

Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar:

- Er wordt niets gezegd over het gebruik van zoetstoffen bij jongen kinderen. Er wordt geadviseerd om frisdrank te kiezen met minder calorieën, dan zullen mensen dranken met zoetstoffen geven. Op de fles van Lessini limonadesiroop staat vermeld dat er zoetstoffen inzitten en dat je dat niet mag geven aan kinderen onder de vier jaar.
- De nadruk ligt op zorg tot overgewicht, mijn kinderen hebben hier totaal geen neiging toe. Dan is er toch niets mis met volle melk en boter? Ik ben niet voor margarine op brood, liever echte boter.
- Ik mis informatie over biologisch vlees en biologische groenten en fruit. Meer aandacht voor pure ingrediënten, geen kant-en-klaar.
- De hoeveelheden die zijn aangegeven bij de opsomming onder het kopje 'Gezond eten voor je kind' gelden voor kinderen tussen de één en vier jaar. Dit is best een grote groep. Wat is voor één jaar, wat is voor vier jaar?

Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar:

- Ik heb altijd gehoord dat pindakaas goed voor je is, maar in de brochure staat dat je het maar af en toe mag nemen.
- In het overzichtje achterop zijn de productgroepen met een kleur aangegeven. Door de kleuren (groen=goed, rood=fout) lijkt het of sommige groepen "fout" zijn, maar dat zijn ze niet, bijvoorbeeld brood.
- Er wordt niets verteld over het gebruik van light producten.
- Ik zou adviseren om volkoren pasta en zilvervries rijst te gebruiken.
- De zin 'Kies voor verse groente of voor groente uit de diepvries, uit een pot of blik' is overbodig, meer smaken zijn er toch niet?
- Breng ovenproducten onder de aandacht in plaats van frituur.
- Onder het kopje 'De basis voor een gezond gewicht' staat 'In de tabel in deze folder staat hoeveel ongeveer', het zou fijn zijn als erbij staat waar deze tabel staat.
- In de brochure wordt verwezen naar de keuzetabellen op de website van het Voedingscentrum, waar op de site kan ik deze vinden?

Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13:

- Bij frisdrank wordt gezegd dat het slecht is omdat er veel calorieën in zitten, er wordt niet benoemd dat koolzuur slecht is voor het gebit.
- Er wordt beleg genoemd dat niet vet is, maar dit is allemaal beleg met veel suiker (jam, honing, vruchtenhagel). Dat is toch ook niet goed?
- Ik vind een tosti erg groot en vet voor een tussendoortje.
- De kleuren bij de productgroepen achterop suggereren een kwalificatie; rood is niet doen, groen is oké.
- Voeg bij de aardappelen, rijst en pasta ook couscous toe.
- Kinderen gaan steeds vaker zelf naar het winkelcentrum en kopen snoep/frisdrank. Hoe hou je dit binnen de perken? Ook de invloed van andere kinderen. Hoe ga je hier als ouder mee om? Hier staat (bijna) niks over in de brochure.
- Ik mis informatie over een gezonde avondmaaltijd.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18:

- De titel is gezond eten en bewegen, ik mis informatie over bewegen.
- Ik zou graag tips lezen over gezonde snacks.
- Geef voorbeelden bij de zin 'Kies gerechten met veel vezels, vitamines en mineralen.'
- Voeg bij 'Check de '10 tips voor een gezonde thuisbasis' om te zien wat je hieraan kunt doen!' toevoegen: in deze folder, dat is duidelijker.

Bijlage 9. Algemene opmerkingen van de eindgebruiker per brochure

Opmerkingen die in de vragenlijsten en interviews gegeven zijn over de brochure in het algemeen zijn hieronder per brochure opgesomd.

Borstvoeding:

- Plaats een plaatje van de brochure De eerste hapjes bij de verwijzing naar deze brochure. Zo herkennen ouders de brochure eerder. Verwijs ook naar de brochure Flesvoeding.
- Bij de brochure Flesvoeding wordt verwezen naar het boek 'Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter', hier niet.
- Er mist een overgangszinnetje bij het kopje Beweegtips, voordat de opsomming komt. Hier hoort iets te staan als 'tips om te bewegen', zoals bij de andere opsommingen.

Flesvoeding:

- Typefout onder kopje 'Welk merk'; 'Er is bijvoorbeeld voeding voor hongere baby's ...'.
- Typefout onder kopje 'Beweegtips', eerste punt; 'Leg je kindoverdag regelmatig ...'.
- Er mist een overgangszinnetje bij het kopje Beweegtips, voordat de opsomming komt. Hier hoort iets te staan als 'tips om te bewegen', zoals bij de andere opsommingen.
- Verwijs ook naar de brochure Borstvoeding. Er wordt verwezen naar de brochure De eerste hapjes, laat hierbij ook zien hoe die brochure eruit ziet. Zo herkennen ouders de brochure eerder.
- Sommige informatie staat zowel in de brochure Flesvoeding als Borstvoeding, maar steeds op een andere manier beschreven. Het kopje 'Krijgt je kind genoeg' zegt niet hetzelfde als datzelfde kopje in de brochure Borstvoeding. Ook de informatie onder 'Extra vitamines' is niet hetzelfde als bij de brochure Borstvoeding en De eerste hapjes.

Borstvoeding en werk:

- Als laatste staat er in de brochure 'Lukt het kolven niet?' Er wordt dan meteen verwezen naar het combineren met flesvoeding. Maar je kunt hiermee ook terecht bij de lactatiedeskundige.

De eerste hapjes:

- Typefout onder kopje 'Waar vind je meer informatie?': extra spatie na voedselovergevoeligheid.
- De kopjes zijn een beetje schreeuwerig.
- De linkjes die in de brochure staan vallen niet op.
- Verwijs (met een plaatje) naar de brochure 'Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar' en het boek 'Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter'.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar:

- Ik vind het advies om lauwe thee of groentesap aan mijn kind te geven iets te verantwoord en niet realistisch.
- Het advies om de tuitbeker met één jaar weg te doen, dat vind ik vrij snel.
- Het taalgebruik is redelijk Jip en Janneke.
- De tip in het kader valt goed op. Ik zou één van de plaatjes vervangen door een extra tip. De tekst in het kader met de roze achtergrond valt een beetje uit de toon.
- Verwijs naar de brochure van de volgende leeftijdscategorie en plaats hier een plaatje bij voor de herkenning.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar:

- Typefout onder kopje 'Maximaal vier keer iets tussendoor': 'Bewaar de andere koekvoor een andere keer.'
- De link naar de website van het Voedingscentrum valt niet op.
- In de brochure voor kinderen van 9-13 jaar staat vermeld dat je je kind niet zomaar op dieet moet zetten. Dat lijkt me voor deze leeftijdsgroep ook belangrijke informatie.
- Wellicht kan de toon van 'jij bent het voorbeeld', 'nee zeggen', wat minder moralistisch. Als je teveel met het vingertje wijst verdwijnt de brochure meteen in de prullenbak.
- Verwijs naar de brochure van de volgende leeftijdscategorie en plaats hier een plaatje bij voor de herkenning.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar:

- Typefout onder kopje 'Elke dag ontbijten': 'Kies beleg dat niet te vet is: ... kipfliet,'
- De links naar de website van het Voedingscentrum en 30minutenbewegen vallen niet op.
- Verwijs naar de brochure van de volgende leeftijdscategorie en plaats hier een plaatje bij voor de herkenning.

Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar:

- De link naar de website van het Voedingscentrum valt niet op.
- Jammer dat er Ikea taal gebruikt wordt (je, jouw).