Onderzoek naar de invloed van gedragsdeterminanten en SES met betrekking tot het geven van een geschikte portiegrootte van ouders bij kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar.

Auteur: Kim van Lierop – 554971
Onderwijsinstelling: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Opleiding: Sport, Gezondheid en Management
Uitstroomprofiel: Health Promotion & Performance
1e beoordelaar: K. Orbon
2e beoordelaar: D. van de Lisdonk
Inleverdatum: 21-06-2019
Opdrachtgever: Gemeente Geldrop-Mierlo
Praktijkbegeleider: H. van Lieshout

Samenvatting

INLEIDING: Meerdere studies toonden aan dat grotere voorgeschotelde porties leiden tot een hogere energie-inname. Daarnaast staat deze hogere energie-inname door grotere portiegroottes in verband met een toename in gewicht. Het is tot heden onbekend of ouders zich bewust zijn van wat een geschikte portiegrootte is voor hun kinderen en welke factoren invloed hebben op de portiegrootte die zij hun kinderen serveren. Om deze reden wordt onderzoek gedaan naar het bewustzijn, kennis, attitude, intentie en het gedrag van ouders met betrekking tot een geschikte portiegrootte. Daarnaast wordt gekeken of het 'opschep' gedrag gebonden is aan de sociaal economische status (SES).
METHODE: Ouders (n=15) uit lage sociaal economische statuswijken met kinderen in de leeftijd vier tot en met acht zijn bevraagd via semigestructureerde interviews omtrent het thema portiegrootte bij de drie hoofdmaaltijden. Ouders werd gevraagd de portiegroottes op te scheppen zoals ze dat voor hun kinderen doen. Vervolgens zijn determinanten van hun 'opschepgedrag' bevraagd. Van de interviews zijn opnames gemaakt, welke vervolgens getranscribeerd en geanalyseerd werden.
RESULTATEN: Ouders blijken niet bewust te zijn en beperkt kennis te hebben over de juiste portiegrootte voor hun kinderen. Daarnaast hebben ze over het algemeen een positieve attitude ten aanzien van een gezonde portie voor hun kinderen. Deze attitude wordt door minder ouders omgezet in een positieve intentie en bij geen enkele ouder in het 'opschep' gedrag. Dit resulteert bij de meeste ouders, bij de verschillende voedingsgroepen, in het geven van porties die kleiner zijn dan de aanbevolen richtlijnen.
DISCUSSIE: Ouders blijken een gezonde portiegrootte belangrijk te vinden, maar zijn zich niet bewust of hebben beperkte kennis van wat een gezonde portiegrootte voor hun kinderen is. Daarnaast zijn geen verschillen zichtbaar in de gedragsdeterminanten bij lage en hoge SES. Tot slot scheppen ouders het ontbijt en lunch (boterhammen en yoghurt) redelijk op volgens de richtlijnen, echter scheppen zij wat betreft het avondeten over het algemeen minder op dan de aanbevolen richtlijnen.

Aanleiding

Het percentage kinderen (vier tot achttien jaar) met overgewicht in Nederland lag in 2018 op 11,7%, waarvan 2,7% obesitas had (RIVM & CBS, 2019b). Daarnaast blijft het percentage kinderen met overgewicht en obesitas groeien (Gupta, Goel, Shah, & Misra, 2012). Verder is bekend dat de prevalentie van overgewicht en obesitas in Europa hoger is bij kinderen uit een lager sociaal economisch milieu (Knai, Lobstein, Darmon, Rutter, & McKee, 2012). Wanneer een kind op vroege leeftijd kampt met overgewicht of obesitas, heeft het kind later meer kans op overgewicht en/of obesitas (Must, Jacques, Dallal, Bajema, & Dietz, 1992). Bovendien heeft een kind met overgewicht en/of obesitas op latere leeftijd meer kans op cardiovasculaire aandoeningen, galblaasziekten, osteoporose en verschillende soorten kanker (Burton, Foster, Hirsch, & Van Itallie, 1985).

Een van de oorzaken die negatief invloed heeft op overgewicht en obesitas is de verandering van voedingsgewoonten (Gupta et al., 2012). Uit onderzoek van Piernas & Popkin (2011) bleek dat portiegroottes door de jaren heen groter zijn geworden. Met portiegroottes wordt de hoeveelheid eten die men per keer eet bedoeld (Piernas & Popkin, 2011). Een andere zichtbare ontwikkeling is de verpakkingsgrootte die de afgelopen jaren in Nederland is gegroeid, voorbeelden hiervan zijn chips zakken, plakken kaas en de hamburgers bij de MacDonalds en Burger King (Steenhuis, Leeuwis, & Vermeer, 2009). Meerdere studies (French et al., 2014; Hollands et al., 2015; Zlatevska, Dubelaar, & Holden, 2014) toonden aan dat grotere voorgeschotelde porties leiden tot een hogere energie-inname. Daarnaast staat deze hogere energie-inname door grotere portiegroottes in verband met een toename in gewicht (French et al., 2014).

Naast het stijgen van de portiegrootte is bekend dat kinderen hun voedingsgewoonten aanpassen op het eetpatroon van hun ouders (Brown & Ogden, 2004). Zo eten kinderen van ouders die ongezond eten ook ongezond en kinderen van ouders die gezond eten gezond (Bertels, 2011). De hoeveelheid eten die een kind per keer eet (portiegrootte), wordt vaak voorgeschoteld en bepaald door ouders of verzorgers (Mccrickerd & Forde, 2016).

In de gemeente Geldrop-Mierlo heeft 10% van de kinderen (twee t/m elf jaar) overgewicht, 2% van deze kinderen heeft ernstige obesitas (GGD Brabant-Zuidoost, 2017). Voornamelijk in de aandachtswijken ligt het percentage overgewicht en obesitas het hoogst (GGD Brabant-Zuidoost, 2017). De gemeente Geldrop-Mierlo wil het percentage kinderen met overgewicht verminderen. Dit willen zij door in te spelen op trends en ontwikkelingen rondom het groter worden van de portiegroottes (Steenhuis et al., 2009) en de positieve relatie die deze groter wordende portiegroottes hebben met gewichtstoename (French et al., 2014). Uit onderzoek van Croker et al. (2009) in Engeland, bleek dat moeders zich niet bewust waren van wat een geschikte portiegrootte is voor hun kinderen (Croker, Sweetman, & Cooke, 2009). Echter is bewustzijn nodig voor verandering van bewust gedrag (Ronda, Van Assema, & Brug, 2001)

Het is tot heden onbekend of Nederlandse ouders zich bewust zijn van wat een geschikte portiegroottes is voor hun kinderen en welke factoren invloed hebben op de portiegrootte die zij hun kinderen serveren. Huidig onderzoek wordt gericht op ouders van kinderen (vier t/m acht jaar). Deze

doelgroep is gekozen, omdat voorafgaande aan deze leeftijd het consultatiebureau een grote rol speelt qua begeleiding. Daarnaast is de eindgrens van acht jaar tot stand gekomen, omdat voor kinderen ouder dan acht jaar andere richtlijnen zijn vastgesteld door het Voedingscentrum (Voedingscentrum, 2019). Overigens wordt gefocust op ouders uit een laag sociaal economisch milieu.

Doelstelling:
Aanbevelingen geven aan de gemeente Geldrop-Mierlo over het opzetten van voedingsprogramma's voor ouders op het gebied van aandacht voor portiegroottes van kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar.

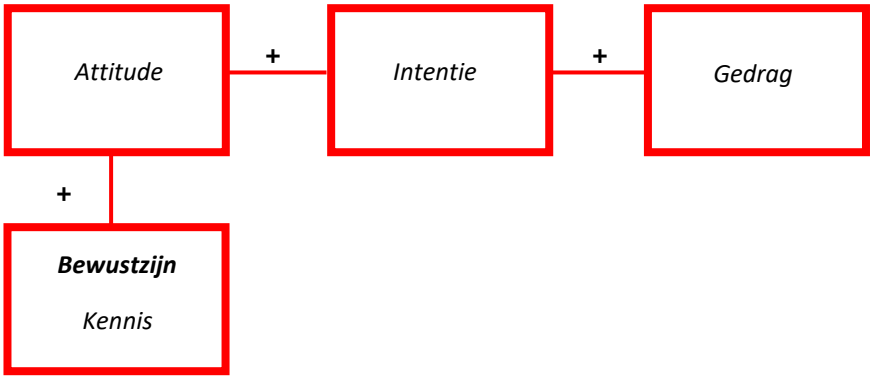
Theoretisch kader

Kinderen vanaf twee jaar oud worden beïnvloed in hun energie-inname door de aangeboden portiegroottes, dit effect neemt toe naarmate kinderen ouder worden (Fisher, 2007; Fisher, Rolls, & Birch, 2003). De interne signalen die kinderen ontvangen over hun energie-inname worden overspoeld door een omgeving waarin snacks, grote porties en smakelijk voedsel wordt aangeboden (Birch & Fisher, 1998; McConahy, Smiciklas-Wright, Mitchell, & Picciano, 2004). Deze externe factoren leiden ertoe dat kinderen zichzelf 'overeten' (Birch & Fisher, 1998; McConahy, Smiciklas-Wright, Mitchell, & Picciano, 2004).

Ouders blijken niet bewust te zijn van wat een juiste portiegrootte is voor hun kinderen (Croker et al., 2009). Croker et al. (2009) deed onderzoek naar de mening van ouders over de omvang van de geschikte porties voor hun kinderen en de factoren die de overtuigingen en gewoonten van de ouders beïnvloeden. Omdat de meeste onderzoeken op dit gebied kwantitatief zijn, wilden Croker et al. (2009) kwalitatief onderzoek uitvoeren, omdat dit een effectieve methode blijkt voor het onderzoeken van overtuigingen, gedragspatronen en factoren die van invloed zijn op de opvattingen en oordelen van iemand (Crockett, Heller, Merkel, & Peterson, 1990; James, Rienzo, & Frazee, 1996). Het onderzoek van Croker et al. (2009) bestond uit vier focusgroepen (n=14) met Engelse participanten. Het opleidingsniveau verschilde van geen opleiding, tot een bachelorsdiploma of hoger. De leeftijd van hun kinderen lag uiteen van acht tot twaalf jaar. Croker et al. (2009) constateerden dat de meeste moeders niet op de hoogte waren van de aanbevolen portiegroottes van de hoofdmaaltijden voor hun kinderen en dat zij zich hier ook niet specifiek zorgen om maakten (Croker et al., 2009). Daarnaast bleken ouders in zekere mate controle te hebben over de hoeveelheden die door hun kinderen werd gegeten (Croker et al., 2009). Zo gaven sommige ouders de kinderen de verantwoordelijkheid om de portiegrootte te bepalen, terwijl andere moeders begonnen met het geven van een kleinere portiegrootte, om daarna een tweede keer te mogen opscheppen (Croker et al., 2009). Tevens bleken ouders niet open te staan voor informatie over portiegroottes, omdat zij al voldoende informatie kregen over de voeding van hun kinderen (Croker et al., 2009). Dit in tegenstelling tot de bevindingen van Sherry et al. (2004) waarin verschillende moeders aangaven behoefte te hebben aan informatie over geschikte portiegroottes gespecificeerd voor de leeftijd van hun kinderen (Sherry et al., 2004). Sherry

et al. (2004) voerden 12 focusgroepen (n=101) uit bij Amerikaanse moeders met verschillende achtergronden en een laag- tot middeninkomen. Zij hadden kinderen van twee tot vijf jaar oud. Sherry et al. (2004) onderzochten de attitude, zorgen en acties omtrent het eetgedrag van hun kinderen, waarbij ook gekeken werd naar het gewicht van hun kinderen. Belangrijkste bevindingen waren dat alle groepen gezonde voeding wilden aanbieden, het voorkomen van te veel snoep en bewerkte voeding en het bereiden van de voeding leuk vonden (Sherry et. al., 2004).

Het ASE-model is een gedrag verklarend model wat beschrijft dat attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit van invloed zijn op de intentie tot het beoogde gedrag (Sassen, 2004). Volgens het I-change model wordt attitude beïnvloedt door bewustzijn. Het bewustzijn bestaat uit kennis, risicoperceptie en aanleiding tot actie (de Vries et al., 2003). Kennis en bewustzijn zijn dus van invloed op attitude, intentie en het daadwerkelijke gedrag (de Vries et al., 2003). Of de intentie leidt tot het beoogde gedrag wordt beïnvloed door barrières en vaardigheden (Sassen, 2004). Huidig onderzoek kijkt naar bewustzijn en kennis van ouders over een geschikte portiegrootte voor hun kinderen en naar welke relatie dit heeft met de attitude, intentie en het daadwerkelijke gedrag. Uit onderzoek van Croker et al. (2009) bleek namelijk dat ouders zich niet bewust waren van wat een juiste portiegrootte was. Om deze reden is specifiek gekozen in te zoomen op de determinanten bewustzijn en kennis en de daaropvolgende determinanten.



Figuur 1.0 – Conceptueel model

Bewustzijn

Alkire, Hudetz & Tononi (2008) stellen vast dat bewustzijn een ervaring is, of besef. Hiermee bedoelen zij de mogelijkheid die een persoon heeft om inkomende sensorische informatie te ontvangen en te verwerken. Dit ontvangst is niet alleen vanuit het eigen lichaam, maar ook vanuit de externe omgeving (Alkire, Hudetz, & Tononi, 2008). De determinant bewustzijn is een belangrijke factor bij de totstandkoming van bewuste gedragsverandering (Ronda et al., 2001). Ronda et al. (2001) stellen vast dat bewustzijn nodig is om van de pre-contemplatiefase in de contemplatiefase te komen, gekeken naar het gedragsveranderingsmodel Stages of Change (Prochaska & DiClemente, 1992). In de pre-contemplatiefase is men zich niet bewust van het gedrag en zit men in de ontkenningsfase. In de contemplatiefase is men bewust geworden van het gedrag en staat men open voor gedragsverandering, echter denken zij verder nog niet na over hoe ze dit gedrag gaan vormgeven

(Prochaska & DiClemente, 1992). Bewustzijn wordt binnen het I-change model voorafgaand aan attitude gepositioneerd en bestaat uit drie factoren: kennis, aanleiding tot actie en risicoperceptie (de Vries et al., 2003).

Kennis

Kennis wordt in huidig onderzoek meegenomen, omdat het onderdeel is van 'bewustzijn' binnen het I-change model (de Vries et al., 2003). Uit meerdere studies bleek dat kennis bij ouders een positief effect heeft op het eetgedrag van hun kinderen (Vereecken & Maes, 2010; Yabancı, Kısaç, & Karakuş, 2014). Yabanci, Kisac en Karakus (2014) stelden dat een hoge mate van kennis over voeding, een positief effect had op het eetgedrag en eetgewoonten van kinderen. Deze kennis werd getest door 30 meerkeuzevragen, die niet specifiek op portiegroottes ingingen. Ouders met veel kennis over voeding maken gezondere voedingskeuzes voor zichzelf en kinderen, dan ouders met beperkte kennis over voeding (Yabancı e.a., 2014). Verder bleek dat kennis van moeders over voeding een positief verband heeft met het voedingspatroon van hun kinderen (Vereecken & Maes, 2010). Vereecken & Maes (2010) zetten de Food-Frequency Questionairre (FFQ) uit onder 46 scholen, waar 862 moeders de FFQ invulden. Tien vragen hieruit gingen specifiek over kennis. De kennis-score liep van -9 tot 20 met een gemiddelde van 6,6 (SD=4,9).

Attitude

Een attitude bestaat uit een cognitieve attitude, waarmee bewuste en weloverwegen redenen invloed uitoefenen (Sassen, 2004) en uit affectieve gewaarwordingen, waar emoties invloed hebben op de attitude en het ontstaan van gedrag (Ajzen & Driver, 2018). In het onderzoek van Vereecken & Maes (2010) werd gekeken naar de voedingsgewoonten van kinderen. Daarbij werd gekeken naar de associaties van voedingsgewoonten met sociaal demografische factoren, karakteristieken, de kennis van moeders over voeding en allerlaatst de attitudes (Vereecken & Maes (2010). De FFQ die de ouders invulden, bevatte acht vragen die de attitude toetsten. De onderwerpen die aan bod kwamen waren in welke mate men gezonde voeding, prijs, smaak, gemak, weegcontrole, preventie van ziekten, algemene gezondheid en het lezen van etiketten belangrijk vond. Naar aanleiding van deze vragen werd een positief verband ($r = 0{,}16$, $p < 0{,}001$) gevonden tussen de kennis en attitude van moeders tegenover het eetgedrag van hun kinderen.

Intentie

Met intentie bedoelt men het willen van een gedragsverandering (Sassen, 2004).

Gedrag

Het uiteindelijke bewuste gedrag wordt bepaald door kennis, bewustzijn, attitude en de intentie. Het gedrag is in dit onderzoek de portiegrootte die ouders aan hun kinderen geven.

Richtlijnen portiegrootte kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar

Met portiegrootte wordt de hoeveelheid eten bedoeld die per keer wordt genuttigd, ongeacht dit buitenshuis of binnenshuis is verkregen (Marcus, 2013). Het Voedingscentrum doet aan de hand van

de Schijf van Vijf aanbevelingen over portiegroottes passend bij kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar (bijlage 1) (Voedingscentrum, 2019).

Uit het kwalitatieve onderzoek van Croker et al. (2009) is bekend geworden dat ouders zich niet bewust zijn van een juiste portiegrootte voor hun kinderen, echter bevatte het onderzoek een klein aantal respondenten en is niet onderzocht of het 'opschep' gedrag SES-gerelateerd was. Huidig onderzoek richt zich nader op het bewustzijn van ouders over de geschikte portiegroottes voor hun kinderen, op de SES en op de overige gedragsdeterminanten.

Vraagstelling:
Hoe is het bewustzijn, kennis, de attitudes en intenties van ouders in Geldrop-Mierlo ten aanzien van een juiste portiegrootte aanbieden aan hun kinderen (vier t/m acht jaar), en hangt dit samen met de sociaal economische status?

Methode

Deelnemers

De onderzoekspopulatie binnen dit onderzoek waren ouders met kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar uit de gemeente Geldrop-Mierlo, woonachtig en schoolgaand in de aandachtswijken Braakhuizen en de Coevering. Door het werven in aandachtswijken werden ouders met een laag sociaal economische status benaderd. Vijftien ouders namen deel aan aan het interview.

Procedure

Ouders werden benaderd via de basisscholen in de Coevering en Braakhuizen, middels een informatiebrief en aanmeldformulier dat in de klassen een t/m vijf is uitgedeeld. Ouders konden het aanmeldformulier inleveren bij de docent van hun kind, of konden zich aanmelden door te mailen naar kgf.vanlierop@gmail.com. Na aanmelding werden ouders gebeld of gemaild om het interview in te plannen op de basisschool.

Meetinstrumenten

Het protocol voor de semigestructureerde individuele interviews is afgeleid van het protocol voor de focusgroep-gesprekken van Croker et al. (2009). In het protocol van Croker et al. (2009) werd een topiclijst gehanteerd. Deze topiclijst werd deels toegepast in huidig onderzoek (bijlage 2), maar is aangepast aan de hand van het conceptueel model (bijlage 3).

Tijdens het interview werd de ouder allereerst gevraagd naar wat gezonde voeding was voor hun kinderen, dit om te achterhalen of ouders zich ervan bewust waren dat een geschikte portiegrootte van belang is voor een gezond voedingspatroon. Vervolgens werd gevraagd de portiegroottes op te scheppen zoals ze dit thuis gewoonlijk deden per hoofdmaaltijd (onbijt, lunch en avondeten) voor hun kinderen. Zij konden kiezen uit yoghurt, muesli, boterhammen, aardappels of rijst, erwtjes en kip. Naar aanleiding van het opgeschepte bord werden vragen gesteld die ingingen op de topics kennis,

bewustzijn, attitude en intentie en de relatie tussen deze topics. Een voorbeeld vraag was: *"Denkt u dat deze portiegrootte voor uw kind geschikt is volgens het Voedingscentrum?"* Afsluitend werden de juiste porties opgeschept en werd gekeken of dit invloed had op de gedachtegang van ouders.

Ieder interview werd door dezelfde onderzoeker afgenomen volgens het vastgestelde protocol en topiclijst (bijlage 2). Om de betrouwbaarheid en interne validiteit te verhogen heeft een Doctor in de medische wetenschappen uit het expertise team Health Promotion and Performance van de HAN Sport en Bewegen de topic-lijst beoordeeld. Daarnaast is de topic-lijst besproken met een Consulent Gezondheidsbevordering (MSc, Health Education and Promotion, Universiteit Maastricht) van GGD Brabant-Zuidoost.

Data-analyse

In de interviews is gemeten in hoeverre de opgeschepte portiegroottes overeen kwamen met de aanbevolen portiegroottes. Daarnaast is gekeken naar de gedragsdeterminanten kennis, bewustzijn, attitude en intentie. Op deze manier is volgens het I-change model gekeken welke factoren invloed hadden op het daadwerkelijke gedrag. Alle interviews werden opgenomen en getranscribeerd. Hierna werden deze transcripties volgens de methode van kwalitatieve deductieve data-analyse (Doorewaard, Kil en Ven, 2015) verwerkt in Microsoft Word. Zo werden samenvattingen per interview gemaakt, werden de interviews ingedeeld per topic en werd een samenvatting per topic vanuit alle respondenten gemaakt (Doorewaard, Kil, & Ven, 2015). De analyse begon na iedere drie interviews. Op deze manier werd gekeken of de interviews nog additionele inzichten gaven. Dit proces werd herhaald tot dat dataverzadiging plaatsvond (n=15). Tijdens de analyse is gekeken naar het verschil in SES van de respondenten, wanneer de resultaten van de lage SES afweken ten opzichte van de hoge SES, is dit benoemd.

Resultaten

De steekproef bestond uit veertien moeders en een vader. Gemiddelde leeftijd was 35 jaar (SD=3,973). De gemiddelde leeftijd van de kinderen was zes jaar (SD=1,3628). Zowel de steekproef van de ouders als kinderen was normaal verdeeld. Door het beperkte aantal respondenten in de gemeente Geldrop (n=2), zijn vervolgens ouders woonachtig in de gemeente Helmond geworven. Tien ouders met vmbo-T t/m MBO werden als lage SES gecategoriseerd. De overige ouders (HBO of WO) als hoge SES. De modus en mediaan waren MBO.

Dimensie – Bewustzijn

Topic – Definiëren van gezonde voeding

Bij de vraag over wat gezonde voeding was voor hun kinderen, gaf ongeveer de helft van de ouders aan dat zij een gevarieerd aanbod belangrijk vonden, waarbinnen de meesten groenten en fruit als belangrijk benoemden:

"Gezonde voeding voor mijn kinderen is fruit, groenten.. Ja dan houdt het wel een beetje op (R2, hoge SES)."

Daarnaast werd door enkele ouders ‘verse voeding’ en ‘het eten van (bruin) brood’ als aspecten van gezonde voeding gezien. Tevens werd door een enkele ouder de structuur van de drie hoofdmaaltijden met twee tussendoortjes genoemd. Daarnaast gaf een ouder aan dat zij zuivel belangrijk vond en werd door een andere ouder de manier van bereiding genoemd. Tot slot werd door geen enkele ouder spontaan de portiegrootte benoemd bij het definiëren van gezonde voeding.

Topic – Bewustzijn aangeboden portiegrootte

De mening over het bewustzijn van gezonde portiegroottes voor hun kinderen was erg verdeeld. Ongeveer de helft van de ouders gaf aan dat zij niet bezig waren met de portiegrootte voor hun kinderen:

“*Nee, nee eigenlijk niet nee. Het is eigenlijk zo, wat ze lekker vinden dat eten ze meer, dat vind ik dan ook goed. En als ik de dag erna dan iets klaar maak wat ze minder lekker vinden, dus dat ze minder eten dat vind ik dan ook goed (R8, lage SES).”*

Daarnaast waren ook zeven ouders bewust bezig met de portiegrootte voor hun kinderen (hoge SES, n=3). Hoe ze hiermee bezig waren verschilde per ouder. Zo was een moeder vooral bezig met het pushen om meer te eten. Een andere moeder paste de portiegrootte bewust aan naar minder:

“ik zorg dat ik hele kleine porties opschep, zodat het niet overwhelming is voor hem. Als hij ziet dat er niet zo veel op zijn bord ligt, is het voor hem al wat makkelijker (R13, hoge SES).”

Topic – Gedachte over de opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum

Drie ouders gaven aan dat ze dachten dat hun portiegrootte voor de kinderen overeen kwam met de richtlijnen van het Voedingscentrum. Een argument dat hiervoor werd gegeven was het volgende:

“Ja. Tenminste, als ik mijn kinderen zie dan zijn ze niet te dik en ze hebben genoeg energie, we eten gevarieerd en niet ongezond. Dus ik denk wel dat het goed is (R5, hoge SES)“.

Daarnaast dacht bijna de helft van de ouders dat hun kinderen te veel rijst/aardappels aten en te weinig groenten. Het merendeel van de ouders dacht qua vlees een juiste portie te geven aan hun kinderen. Slechts een ouder gaf aan dat haar kinderen te veel groenten aten naar haar idee.

Dimensie – Kennis

Topic – Bekend met de richtlijnen van het Voedingscentrum

Van de bevraagde ouders was niemand bekend met de richtlijnen die het Voedingscentrum heeft opgesteld:

“*Nee, ik weet er helemaal niets van. Ik probeer zo gezond mogelijk eten te geven, maar nee ik weet dat echt niet (R10, lage SES).”*

Drie ouders gaven verschillende grammen aan die naar hun idee als richtlijn golden voor hun kinderen, echter klopten dit niet. Tevens gaven twee ouders aan dat ze niet bekend waren met de richtlijnen, maar tegelijkertijd noemden zij wel deels of helemaal de juiste richtlijnen op.

Dimensie – Attitude cognitief

Topic – Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte

Drie ouders gaven aan dat hun kind een goede eter was. Ze hadden het idee dat hun kind voldoende at en waren hier blij om. Echter, gaven enkele ouders aan dat het avondeten af en toe een strijd werd en zij dit als vervelend ervoeren. Bij een moeder resulteerde dit in het aanbieden van kleinere porties. Een voordeel dat genoemd werd door twee moeders was dat hun kinderen gevarieerd aten. Tot slot gaven enkele ouders aan geen voor- en nadelen te ondervinden bij het opscheppen van het eten.

Topic – Belang van een gezonde portie

Het merendeel van de ouders gaf aan het belang van een gezonde portie in te zien:

"*Ja, denk als je te veel eet dat dat nooit goed is en ja als je te weinig eet ook niet. Dus dat is wel belangrijk ja (R6, lage SES).*"

Daarnaast werd benoemd dat het niet goed is wanneer je lichaam meer eten binnenkrijgt dan dat het nodig heeft. Tevens werd het belang van het binnenkrijgen van verschillende voedingsstoffen ter opbouw van het lichaam enkele keren genoemd. Echter gaven twee ouders aan dat een gezonde portie niet meespeelt in de gezondheid van hun kinderen:

"Mijn zoontje is een hele slechte avondeter, maar een hele gezonde jongen. Hij ziet er gezond uit, straalt altijd. Dus dan denk ik van, het is eigenlijk gewoon bullshit..(R4, lage SES)."

Een van deze twee ouders had een lage SES, de ander een hoge SES. Er is geen onderscheid zichtbaar en daarom lijkt het belang voor een gezonde portie niet SES-gerelateerd te zijn.

Dimensie – Attitude evaluatief

Topic – Belang van het geven van een gezonde portie

Elf ouders vonden het geven van een gezonde portiegrootte aan hun kinderen belangrijk. Echter gaf een ouder aan dat dit niet meer gold als het een gevecht werd:

"Wel belangrijk, tenzij het een gevecht wordt. Dan minder ik alles. Ik heb liever dat hij zijn bord leeg eet en dat hij iets minder eet van alles, in plaats van dat hoef ik niet meer, want ik zit vol van mijn groenten (R1, lage SES)."

De overige vier ouders die het geven van een geschikte portiegrootte minder belangrijk vonden gaven aan dat ze gevarieerd eten belangrijker vonden, dat de hoeveelheden per dag verschillen, of dat ze er simpelweg niet bewust mee bezig waren:

"Ik denk niet belangrijk genoeg, anders deed ik het wel. Dan zou ik ze wat meer geven denk ik. Ik ben er niet bewust mee bezig. Ik denk het wel, maar ik doe het niet (R9, lage SES)."

Topic – Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker

Veel ouders gaven aan niet alle voedingsmiddelen even belangrijk te vinden, maar de meningen verschilden over wat het belangrijkste voedingsmiddel was. Van deze ouders had de helft een hoge

SES en de helft een lage SES. Er is geen verschil zichtbaar in SES bij het belang van de combinatie van de drie voedingsmiddelen. Enkele ouders vonden echter alle drie (vlees/vis, aardappels/rijst en groenten) de voedingsgroepen even belangrijk:

"*Ja eigenlijk wel, het is niet alleen maar vlees of alleen aardappels. Ik vind alle 3 even belangrijk (R5, hoge SES).*"

Dimensie – Intentie

Topic – in hoeverre bent u bezig met het geven van een gezonde portie?

Vijf ouders gaven aan daadwerkelijk een geschikte portie te willen geven aan hun kinderen en vijf ouders gaven aan dat zij niet de intentie hadden om een gezonde portiegrootte op te scheppen. Daarnaast gaven enkele ouders aan de hoeveelheid eten aan te passen aan hoe lekker de kinderen het vinden. Zij hadden geen intentie om de juiste portie te geven:

"*Ik denk vooral van dit vinden ze lekker, dus ik schep daar wat meer van op dan van het ander. Dat verschilt ook weer per dag (R9, lage SES).*"

Tevens gaven ouders aan dat hun kinderen invloed hadden op wat zij aanboden:

"Ik stem het ook wel een beetje af met hoe zij reageert, als ze er geen zin in heeft dan doe ik al een kleinere lepel bijvoorbeeld (R15, hoge SES).

Daarnaast gaven ouders verschillen aan in het aanbieden van de voedingsgroepen. Zo schepte een ouder bewust de groenten het meest op en een andere ouder de aardappels bewust het minst. De helft van de ouders gaf aan niet bewust het een meer dan het ander aan te bieden.

Topic – Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes

Bijna alle ouders schepten het bord voor hun kind op. Daarnaast gaven vijf ouders aan dat het bord leeg moest, bij een van deze ouders was dit enkel als de kinderen nog een toetje wilden. Twee ouders gaven aan dat zij hun kinderen moesten remmen in het eetgedrag, twee ouders gaven aan dat hun kinderen altijd nog een aantal hapjes moesten proberen als ze niet meer wilden en nog twee andere ouders gaven aan dat ze van alle verschillende voedingsgroepen iets geprobeerd moesten hebben.

Dimensie – Gedrag

Topic – Gewogen portiegroottes

Alle ouders schepten te weinig groenten op voor hun kinderen volgens de richtlijnen, tien ouders schepten te weinig vlees en aardappels/rijst op. Tegelijkertijd gaven vier ouders juist te veel vlees en gaf een ouder te veel aardappels/rijst. Qua zuivel gaven vier ouders hun kinderen te weinig per portie, zes ouders gaven de juiste portie en vijf ouders gaven te veel. Bij het geven van boterhammen was slechts een uitschieter zichtbaar, dit kind at vier a vijf boterhamen met ontbijt en lunch. De overige ouders zaten dicht bij de richtlijn.

Dimensie – Relatie kennis met attitude

Topic – Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op denkwijze?

Het merendeel van de ouders vond de geschikte portie voor hun kinderen schokkend door de grote hoeveelheid. Echter gaven enkele ouders aan dat het bord hen qua hoeveelheden niet op andere gedachte bracht. Redenen hiervoor waren dat hun kinderen er gezond uitzagen, licht en klein waren en dat ze zich daarom niet druk maakten. Slechts een ouder gaf aan dat het besef er al was over de juiste hoeveelheden, maar dat het haar niet beïnvloedde om het kind meer te gaan geven:

"*Nou het besef was er al, dat hij waarschijnlijk te weinig groenten zou eten. Ik snap wat je zegt, maar het is een bewuste keuze om het minder op te scheppen (R1, lage SES)."*

Dimensie - Relatie kennis/attitude met intentie

Topic – Heeft het bord met de juiste portiegroottes invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?

Negen ouders gaven aan dat ze de portiegrootte niet zouden gaan aanpassen naar de richtlijnen die opgesteld zijn voor hun kinderen:

" *Nee, weet je. Ze zijn allebei gezond, ze zitten goed in de curve, ze zijn altijd licht en klein geweest, ze groeien geleidelijk door, dus ja.. Ik kan niet verlangen dat dit kleine kind dit opeet. (R3, lage SES)."*

Andere redenen die werden genoemd waren dat het eten te lang zou duren, dat het kind het simpelweg niet zou opeten, dat het kind op deze manier goed functioneert en niet pips ziet en uiteindelijk dat het ook belangrijk is dat het kind een positieve ervaring aan tafel heeft. Daarnaast gaven vier ouders aan dat ze niet per se direct de geschikte portiegroottes zouden gaan opscheppen, maar dat ze wel enkele schepjes meer zullen opscheppen in de toekomst. Tot slot wilden twee ouders de aanbevolen portie gaan aanbieden aan hun kind (1 moeder hoge SES, 1 lage SES):

"Ja, nou een richtlijn is er niet voor niets. Die hebben ze niet gemaakt om ons te pesten, maar voor het welzijn van de kinderen. Dus dat ga ik wel proberen om daar op te letten (R2, hoge SES)."

Het opschepgedrag na het laten zien van de juiste portie lijkt dus niet SES gebonden te zijn.

Conclusie

In dit onderzoek is het verband tussen de gedragsdeterminanten van ouders in Geldrop-Mierlo over een juiste portiegrootte, de SES en de portiegrootte die zij hun kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar geven onderzocht. Dit is gebeurd middels een steekproef van vijftien ouders met kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat de meeste ouders bewust bezig zijn met de portiegroottes voor hun kinderen, maar dat zij beperkte kennis hebben en zich niet bewust zijn over hoe deze juiste portiegrootte eruit ziet. Daarnaast hebben ouders over het algemeen een positieve attitude, maar zet deze attitude zich bij minder ouders om in de intentie en bij

geen enkele ouder om in het gedrag. Redenen hiervoor zijn dat ouders geen zin hebben in een gevecht, dat ze zelf geen zin hebben om te mopperen, of dat ze weten dat kinderen bepaalde dingen niet lekker vinden. Ook geven ze aan dat hun kinderen gezond zijn. Dit resulteert in het geven van porties die niet voldoen aan de aanbevolen richtlijn. Uit huidig onderzoek blijkt dat ouders over het algemeen kleinere porties geven dan de aanbevolen richtlijnen. Tevens zijn geen verschillen zichtbaar in SES.

Discussie

Resultaten verklaren

Uit de resultaten blijkt dat de helft van de ouders bewust bezig was met de portiegroottes voor hun kinderen. Het merendeel van de ouders dacht dat hun opgeschepte portie niet overeen kwam met de richtlijnen. Ook bleek dat alle ouders beperkt kennis hadden over de richtlijnen van een geschikte portiegrootte voor hun kinderen. Deze resultaten komen overeen het onderzoek van Croker et al. (2009), waarin bleek dat ouders niet wisten wat de juiste portiegrootte was voor hun kinderen. In huidig onderzoek kon niet geconstateerd worden of een hoge mate van kennis over voeding, een positief effect had op het eetgedrag en eetgewoonten van kinderen (Yabancı et al., 2014), omdat enkel kennis bevraagd is over de juiste portiegrootte en niet over voeding algemeen.

Het merendeel van de ouders gaf aan het geven van een gezonde portie belangrijk te vinden (attitude). In onderzoek van Vereecken & Maes (2010) werd een positieve associatie gevonden tussen de kennis en attitude van moeders over het eetgedrag van hun kinderen. Uit huidig onderzoek blijkt dat ouders beperkte kennis bevatten over een juiste portiegrootte, maar toch een positieve attitude hebben over het geven van een gezonde portiegrootte aan hun kinderen. Ondanks het resultaat dat elf ouders het geven van een gezonde portie belangrijk vonden (attitude), waren slechts vijf ouders daadwerkelijk bezig met het geven van een gezonde portie (intentie). Uit huidig onderzoek blijkt dat de intentie van het geven van een gezonde portiegrootte bij geen enkele ouder heeft geleid tot het geven van een gezonde portiegrootte, wat betreft het avondeten. Een verklaring hiervoor kan de risicoperceptie zijn, die een rol heeft bij de totstandkoming van gedrag (de Vries et. al., 2003). Verschillende ouders gaven namelijk aan dat hun kinderen gezond en energiek waren en er niet bleek en futloos uitzagen. Daarnaast kunnen ook barrières die ouders aangaven, zoals het geen zin hebben in een strijd of gevecht, invloed hebben op het daadwerkelijke gedrag (Sassen, 2004). Echter gaven ouders bij het ontbijt en lunch over het algemeen wel de juiste porties.

In het onderzoek van Croker et al. (2009) werd vastgesteld dat ouders een bepaalde mate van controle uitvoerden over de hoeveelheid voeding die hun kinderen eten, dit kwam overeen met huidig onderzoek. Echter werd deze controle anders uitgevoerd. In het onderzoek van Croker et al. (2009) kregen kinderen verantwoordelijkheid over hun portiegrootte, in huidig onderzoek lag deze verantwoordelijk veelal bij ouders. Dit gebeurde bijvoorbeeld door het opscheppen van het avondeten door ouders, wat overeenkomt met de bevindingen van Mccrickerd & Forde (2016).

De meerderheid van de ouders bood een duidelijk kleinere portie aan dan de aanbevolen hoeveelheid. Dit wijkt af van het onderzoek van Piernas & Popkin (2011) waarin werd vastgesteld dat de portiegroottes door de jaren heen groter zijn geworden. Daarnaast leiden grotere porties tot een hogere energie-inname en dit kan leiden tot toename in gewicht (French et al., (2014). Daarnaast kan dit bijdragen aan het groeiend aantal kinderen met overgewicht en obesitas (Gupta, Goel, Shah, & Misra, 2012). Echter laat huidig onderzoek zien dat deze groeiende porties, met het gevolg van overgewicht, niet geldt voor de porties bij het avondeten. Ook bij het ontbijt en lunch geven weinig ouders te grote porties. Geconcludeerd kan worden dat de portiegroottes van de basismaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten), de richtlijnen voor een geschikte portiegroottes niet overschrijden en deze kleine portiegroottes niet in relatie staan met het BMI en overgewicht. Echter, werd de portiegrootte van tussendoortjes niet in huidig onderzoek meegenomen, terwijl deze mogelijk wel kunnen bijdragen aan een verhoging van de energie-inname. Daarnaast zou de afname in fysieke activiteit naarmate een kind ouder wordt, een mogelijke verklaring kunnen zijn voor de trend van de stijging van kinderen met overgewicht (RIVM & CBS, 2019a).

Tot slot wordt vastgesteld dat geen verschillen zichtbaar zijn in SES wat betreft het aanbieden van portiegroottes. Beiden ouders hebben beperkte kennis over een geschikte portiegrootte. Wanneer deze ouders bewust zijn van de juiste portie, verandert dit bij het merendeel niets over wat ze hun kind willen gaan geven. Gekeken naar het onderzoek van Knai, Lobstein, Darmon, Rutter & McKee (2012) zullen bij de lage SES hoogstwaarschijnlijk meer grotere en ongezondere tussendoortjes worden genuttigd wat bijdraagt aan het hogere percentage overgewicht en obesitas.

Beperkingen

Huidig onderzoek heeft enkele (methodologische) beperkingen. Allereerst het aantal respondenten. Vijftien Nederlandse ouders zijn geïnterviewd, waardoor deze data waarschijnlijk niet representatief is voor de gehele populatie, aangezien uit cijfers blijkt dat in de lage SES-wijken veel ouders wonen met een migratieachtergrond (GGD Brabant-Zuidoost, 2017). Daarnaast is de methode van Croker et al (2009) aangepast, waardoor niet met zekerheid te zeggen is of deze nog betrouwbaar en valide is. Echter is het protocol aangepast om de betrouwbaarheid te verhogen. Dit gebeurde door individuele interviews uit te voeren om zo sociaal wenselijke antwoorden te vermijden. Daarnaast werd betrouwbaarheid en validiteit van de interviews gecreëerd door op een stapsgewijze manier topics en vragen op te stellen (Bartholomew, Parcel, & Kok, 1998).

Sterke aspecten

Een sterkte van dit onderzoek is dat de interviews zijn uitgevoerd op basisscholen. Hierdoor werd de drempel om mee te doen verlaagd voor de ouders, wat heeft bijgedragen aan het hogere aantal respondenten. Daarnaast mochten ouders tijdens het onderzoek zelf het eten opscheppen, wat heeft gezorgd voor een realistisch beeld. Ook zijn ouders hierdoor bewust geworden van een juiste portiegrootte voor hun kinderen en heeft dus niet alleen onderzoek plaatsgevonden, maar ook bewustwording van de doelgroep.

Implicaties

De doelstelling van huidig onderzoek was het geven van aanbevelingen (aan de gemeente Geldrop-Mierlo) over het opzetten van voedingsprogramma's voor ouders op het gebied van aandacht voor portiegroottes van kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar. Deze aanbevelingen worden hieronder benoemd.

Praktische aanbevelingen

Interventies gericht op portiegroottes moeten zich richten op het beginstadia van de gedragsveranderingscycli, kennis en bewustzijn. Huidig onderzoek laat zien dat deze beperkt aanwezig zijn bij ouders, echter zijn kennis en bewustzijn nodig voor gedragsverandering (Vries e.a., 2003).

Daarnaast moeten de factoren barrières (Sassen, 2004) en risicoperceptie (Vries de et. al. 2003) meegenomen worden in toekomstige interventies. Ouders gaven namelijk aan geen zin te hebben in een strijd en zich daarnaast niet druk te maken over de portiegrootte, omdat hun kind er gezond en energiek uitzag. Door met ouders hierover in gesprek te gaan kunnen deze barrières weggenomen worden en kan ingespeeld worden op de risicoperceptie.

Toekomstige interventies hoeven niet SES-gerelateerd te zijn, omdat uit huidig onderzoek blijkt dat hierin geen verschillen zichtbaar zijn. Interventies kunnen zich dus op alle ouders tegelijkertijd focussen.

Alle ouders benoemden groenten bij de vraag over wat gezonde voeding is, echter bleek dat ouders hun kinderen onvoldoende groenten gaven. Interventies moeten inspelen op hoe ouders hun kinderen voldoende groenten kunnen laten eten. Dit kunnen zij doen door hier bijvoorbeeld een tool in aan te bieden, of gerechten te verspreiden waarin veel groenten zitten verwerkt.

Bevindingen uit huidig onderzoek moeten worden overgedragen naar het consultatiebureau. Op deze manier kan het consultatiebureau inspelen op het resultaat dat ouders beperkte kennis hebben over een juiste portiegrootte. Zij kunnen ouders met kinderen in de leeftijd nul tot en met vier op deze manier al meer informeren, zodat ouders op latere leeftijd beter bewust zijn en meer kennis hebben over de portiegrootte van hun kinderen.

Bevindingen over de beperkte kennis en bewustzijn van ouders moeten worden overdragen naar de GGD en JOGG, zodat zij het thema portiegrootte mee kunnen nemen in hun preventiebeleid. Op deze manier worden de bevindingen breder verspreid en zullen meer mensen bewustzijn creëren over het thema portiegrootte.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Nader onderzoek moet zich niet enkel richten op de basismaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten), maar met name op de tussendoortjes. Uit huidig onderzoek komt namelijk naar voren dat bij de basismaaltijden over het algemeen juist kleinere porties dan de aanbevolen porties worden opgeschept.

Nader onderzoek moet zich niet enkel richten op ouders met een Nederlandse achtergrond, maar moet zich ook richten op ouders uit laag sociaal economische status wijken met

een niet westerse migratie achtergrond, om zo de representativiteit te verhogen

Nader onderzoek moet zich breder richten op de kennis van ouders over voeding in zijn totaliteit en niet enkel op de juiste portiegrootte. Op deze manier kan gekeken worden of de uitspraken van Yabanci, Kisac en Karakus (2014) over de bevinding dat kennis positief geassocieerd wordt met het geven van gezondere voeding ook geldt voor deze doelgroep.

In nader onderzoek zal ook een meting bij de kinderen moeten plaatsvinden om zo het BMI te kunnen vaststellen. Op deze manier kan gekeken worden naar het verband van de portiegroottes en het BMI (French et al., 2014).

Bibliografie

Ajzen, I., & Driver, B. L. (2018). Application of the Theory of Planned Behavior to Leisure Choice. Journal of Leisure Research, 24*(3), 207–224. https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969889*

Alkire, M. T., Hudetz, A. G., & Tononi, G. (2008). Consciousness and Anesthesia. https://doi.org/10.1126/science.1149213

Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., & Kok, G. (1998). Intervention mapping: A process for developing theory- and evidence-based health education programs. Health Educ Behav, 25*(5), 545–563. Geraadpleegd van http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9768376*

Bertels, S. (2011). Gezonde voeding, een kinderspel?! *Geraadpleegd van https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/892/899/RUG01-001892899_2012_0001_AC.pdf*

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics, 101*(3 Pt 2), 539–549. Geraadpleegd van http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12224660*

Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: A study of the modelling and control theories of parental influence. Health Education Research. *https://doi.org/10.1093/her/cyg040*

Burton, B. T., Foster, W. R., Hirsch, J., & Van Itallie, T. B. (1985). Health implications of obesity: an NIH Consensus Development Conference. International journal of obesity, 9*(3), 155–170. Geraadpleegd van http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3840463*

Crockett, S. J., Heller, K. E., Merkel, J. M., & Peterson, J. M. (1990). Assessing beliefs of older rural Americans about nutrition education: use of the focus group approach. Journal of the American Dietetic Association, 90*(4), 563–567. Geraadpleegd van http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2319078*

Croker, H., Sweetman, C., & Cooke, L. (2009). Mothers' views on portion sizes for children. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 22*(5), 437–443. https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2009.00969.x*

Doorewaard, H., Kil, A., & Ven, A. van de. (2015). Praktijkgericht kwalitatief onderzoek. Een praktische handleiding. *Amsterdam: Boom Lemma uitgevers.*

Fisher, J. O. (2007). Effects of Age on Children's Intake of Large and Self-selected Food Portions.* Obesity, 15*(2), 403–412. https://doi.org/10.1038/oby.2007.549*

Fisher, J. O., Rolls, B. J., & Birch, L. L. (2003). Children's bite size and intake of an entrée are greater with large portions than with age-appropriate or self-selected portions 2. *Geraadpleegd van https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2530925/pdf/nihms62046.pdf*

French, S. A., Mitchell, N. R., Wolfson, J., Harnack, L. J., Jeffery, R. W., Gerlach, A. F., … Pentel, P. R. (2014). Portion size effects on weight gain in a free living setting. Obesity, 22*(6), 1400–1405. https://doi.org/10.1002/oby.20720*

GGD Brabant-Zuidoost. (2017). Jeugdmonitor 0-11 jarigen*. Geraadpleegd van https://www.ggdbzo.nl/ggdkompas/geldrop-mierlo/Documents/Geldrop-Mierlo JM 0-11 2017 Tabellenboek.pdf*

Gupta, N., Goel, K., Shah, P., & Misra, A. (2012). Childhood obesity in developing countries: Epidemiology, determinants, and prevention. Endocrine Reviews*. https://doi.org/10.1210/er.2010-0028*

Hollands, G. J., Shemilt, I., Marteau, T. M., Jebb, S. A., Lewis, H. B., Wei, Y., … Ogilvie, D. (2015). Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco. Cochrane Database of Systematic Reviews*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011045.pub2*

James, D. C., Rienzo, B. A., & Frazee, C. (1996). Using focus group interviews to understand school meal choices. The Journal of school health, 66*(4), 128–131. Geraadpleegd van http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8683946*

Knai, C., Lobstein, T., Darmon, N., Rutter, H., & McKee, M. (2012). Socioeconomic patterning of childhood overweight status in Europe. International journal of environmental research and public health, 9*(4), 1472–1489. https://doi.org/10.3390/ijerph9041472*

Marcus, J. B. (2013). Nutrition Basics: What Is Inside Food, How It Functions and Healthy Guidelines: The Nutrients in Foods and Beverages in Healthy Cooking and Baking. Culinary Nutrition*, 1–50. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-391882-6.00001-7*

McConahy, K. L., Smiciklas-Wright, H., Mitchell, D. C., & Picciano, M. F. (2004). Portion size of common foods predicts energy intake among preschool-aged children. Journal of the American Dietetic Association, 104*(6), 975–979. https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.03.027*

Mccrickerd, K., & Forde, C. G. (2016). Parents , portions and potential distortions : Unpicking children ' s meal size, (March). https://doi.org/10.1111/nbu.12190

Must, A., Jacques, P. F., Dallal, G. E., Bajema, C. J., & Dietz, W. H. (1992). Long-term morbidity and mortality of overweight adolescents. The New England Journal of Medicine, 327*(26), 1832–1835. https://doi.org/10.1056*

Piernas, C., & Popkin, B. M. (2011). Food Portion Patterns and Trends among U.S. Children and the Relationship to Total Eating Occasion Size, 1977-2006. Journal of Nutrition*. https://doi.org/10.3945/jn.111.138727*

Prochaska, J., & DiClemente, C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors.

Progress in behavior modification, *183–218.*

RIVM, & CBS. (2019a). Bewegen→Cijfers & Context→Huidige situatie.

RIVM, & CBS. (2019b). Overgewicht→Cijfers & Context→Huidige situatie. Geraadpleegd van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen-naar-leeftijd-en-geslacht

Ronda, G., Van Assema, P., & Brug, J. (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands, 16*. Geraadpleegd van https://watermark.silverchair.com/160305.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAAkMwggI_BgkqhkiG9w0BBwagggIwMIICLAIBADCCAiUGCSqGSIb3DQEHATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQMBcSmSIpKorY1TpUiAgEQgIIB9h44NxK9iJ6OV1zXo21QFuc5iqPy2BR6GKrZCDTyMkoWeA8A*

Sassen, B. (2004). Gezondheidsvoorlichting en preventie. Leidraad voor verpleegkundigen*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.*

Sherry, B., Mcdivitt, J., Leann, ;, Birch, L., Cook, ; Frances Hanks, Ma, R. ;, … Scanlon, S. (2004). Attitudes, practices, and concerns about child feeding and child weight status among socioeconomically diverse white, Hispanic, and African-American mothers. J Am Diet Assoc*,* 104*, 215–221. https://doi.org/10.1016/j.jada.2003.11.012*

Steenhuis, I. H., Leeuwis, F. H., & Vermeer, W. M. (2009). Small, medium, large or supersize: trends in food portion sizes in The Netherlands. Public Health Nutrition*, (13), 852–857. https://doi.org/10.1017/S1368980009992011*

Vereecken, C., & Maes, L. (2010). Young children's dietary habits and associations with the mothers' nutritional knowledge and attitudes. Appetite*,* 54*(1), 44–51. https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.09.005*

Voedingscentrum. (2019). Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1 - 8 jaar. Geraadpleegd 25 februari 2019, van https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf van Vijf/ADH kinderen 1-8 jaar.pdf

Vries, H. de, Mudde, A., Leijs, I., Charlton, A., Vartiainen, E., Buijs, G., … Kremers, S. (2003). The European Smoking prevention Framework Approach (EFSA): an example of integral prevention. Health Education Research*,* 18*(5), 611–626. https://doi.org/10.1093/her/cyg031*

Yabancı, N., Kısaç, İ., & Karakuş, S. Ş. (2014). The effects of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about nutrition. Procedia-Social and Behavioral Sciences*,* 116*, 4477–4481. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.970*

Zlatevska, N., Dubelaar, C., & Holden, S. S. (2014). Sizing up the Effect of Portion Size on

Consumption: A Meta-Analytic Review. Journal of Marketing*, 78(3), 140–154. https://doi.org/10.1509/jm.12.0303*

Bijlagen

Bijlage 1 – Aanbevolen portiegroottes voor kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar

Voedingsmiddel	**Aanbevolen hoeveelheid per portie**
Erwtjes (groenten)	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)
Kip (vlees)	50 gram
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)
Yoghurt/melk + muesli	150ml per dag 3 eetlepels
Boterhammen	2

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per portie voor kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar (Voedingscentrum, 2019)

Bijlage 2 – Gespreksprotocol interview portiegroottes

- Introductie en toestemmingsformulier vanuit de interviewer.
- Grondregels: vertrouwelijkheid, tijdsduur.

Vraag: Wat is volgens u gezonde voeding voor uw kind (bewustzijn)?
Vervolgvraag: Houdt u zich bezig met portiegroottes voor uw kind? (bewustzijn)

Gerechten opscheppen (gedrag):

a) Kies een bord, schep de hoeveelheid erwtjes op die u voor uw kind opschept.
    - Eet uw kind op andere momenten van de dag groenten? Zo ja, kunt u aangeven hoeveel?
b) Kies een bord, schep de hoeveelheid kip op die u voor uw kind opschept.
    - Eet uw kind op andere momenten van de dag vlees? Zo ja, kunt u aangeven hoeveel?
c) Kies een bord, schep de hoeveelheid aardappelen op die u voor uw kind opschept.
d) Kies een kommetje, schenk de hoeveelheid yoghurt/melk in die u voor uw kind opschept.
    - Eet uw kind op andere momenten van de dag nog zuivelproducten? Zo ja, kunt u aangeven wat en hoeveel?
e) Als uw kind boterhammen als ontbijt en/of lunch eet, kunt u de hoeveelheid boterhammen dan laten zien die u aan uw kind geeft?
    - Eet uw kind op andere momenten van de dag nog boterhammen? Zo ja, kunt u aangeven hoeveel?

Bevragen na opscheppen → Denkt u dat deze portiegrootte voor uw kind geschikt is volgens het Voedingscentrum? (bewustzijn) → Uitvragen per categorie

Bent u bekend met de richtlijnen die het Voedingscentrum stelt voor portiegroottes voor uw kind? (kennis)
Zou het nu anders zijn als het voedingscentrum portiegroottes voor uw kind zou mogen opscheppen denkt u? (bewustzijn) → Uitvragen per categorie

Welke voor- en nadelen ziet u met betrekking tot het geven van een gezonde portie? (attitude cognitief)
Denkt u dat een gezonde portiegrootte van belang is voor een gezonde voeding voor uw kind? (attitude cognitief)
Hoe belangrijk vindt u het om een gezonde portie te geven aan uw kind(eren)? (attitude evaluatief)?
Vindt u het aanbieden van de geschikte portiegroottes van iedere ‘groep/categorie’ even belangrijk (boterhammen/groenten etc.)

In hoeverre probeert u om een gezonde portie te geven aan uw kind(eren)? (intentie)
In hoeverre probeert u om uw kind te controleren op de hoeveelheid eten die hij eet? (intentie)
Doet u bij verschillende categorieën minder of meer uw best om gezonde portiegroottes te geven? (intentie diepgang)

Voorbeeld laten zien hoe het moet, heeft dit invloed op hoe u er nu over denkt? Vind u het belangrijker of maakt dit geen verschil? (relatie kennis/attitude)
Nu u dit gezien heeft, zou u willen proberen om deze aanbevolen portiegroottes aan uw kind te willen gaan aanbieden? (relatie kennis(attitude)/intentie)

Bijlage 3 – Protocol focusgroep Croker et al. (2009)

1. Inleiding

- Introductie en toestemmingsformulieren vanuit de interviewer.
- Grondregels: vertrouwelijkheid, tijdsduur, iedereen aan het woord laten.
- Vraag: definieer een gezonde voeding voor uw kind.

2. Gerechten opscheppen

- Ouders krijgen gerechten te zien die kinderen doorgaans vaak eten (ontbijtgranen, geraspte kaas, gekookte pasta, gekookte kip, gekookte erwtjes,). Aan de ouders wordt gevraagd aan te geven welke portiegrootte zij hun kinderen geven en waarom zij dat doen/denken dat dat goed is. Deze hoeveelheid kunnen zij opscheppen op een kom/bord naar keuze. De ouders kunnen zelf het bord kiezen wat het meest lijkt op die van hen thuis, en worden gevraagd portiegroottes op te scheppen hoe ze dit doorgaans voor hun kind doen.

2. Vragen over portiegroottes

- Hoe bezorgd zijn ouders over de hoeveelheid die hun kinderen eten?
- Zijn zij op de hoogte van de aanbevelingen voor portiegroottes voor hun kinderen in de leeftijd 4 – 8 jaar?
- Hebben ouders ooit advies gekregen over portiegroottes? Zo ja, wat was de inhoud hiervan en hoe nuttig was het?
- Willen ouders meer informatie ontvangen over portiegroottes? Zo ja, welke soorten informatie en van wie zouden ze dit willen ontvangen?
- Nemen ouders controle over de hoeveelheid eten die hun kinderen eten?
- Wie beslist over de hoeveelheid die bij een maaltijd wordt gegeven, over een tweede opschepbeurt, over de vraag van een kind voor een tweede opschepbeurt en hoe reageren zij hierop?
- Hoe oordelen ouders over portiegroottes (voorbeelden laten zien)

3. Afronden.

- Vragen naar eventuele vragen/opmerkingen
- Deelnemer bedanken
- Eventueel iets leuks meegeven (Croker et al. 2009)

Bijlage 4 – Informatiebrief basisscholen

Beste ouders/verzorgers,

Ik ben Kim van Lierop en student Sport, Gezondheid en Management aan de Hogeschool Arnhem & Nijmegen. Op dit moment loop ik mijn afstudeerstage bij Jongeren Op Gezond Gewicht Geldrop-Mierlo (JOGG). Tijdens mijn afstudeerstage doe ik onderzoek naar het thema portiegroottes bij kinderen in de leeftijd 4 t/m 8 jaar.

Op dit moment ben ik hard op zoek naar enthousiaste ouders/verzorgers die mij willen helpen met mijn onderzoek. Wat houdt dit in? Ik ben op zoek naar ouders die samen met mij in gesprek willen gaan over het thema portiegrootte. Het gesprek zal +/- 30 minuten duren en vindt plaats op de basisschool van uw kind. De gesprekken zullen worden ingepland aansluitend op de lestijden van uw kind. Dit houdt in dat het gesprek ongeveer een half uur plaatsvindt voordat uw kind klaar is met school, of dat dit gesprek plaatsvindt in het half uur nadat u uw kind naar school heeft gebracht.

Daarnaast zal het gesprek enkel gebruikt worden voor mijn afstudeeronderzoek en wordt de verkregen informatie daar anoniem in weergegeven.

Wilt u mij helpen? Geef onderstaande aanmelding dan voor (datum) door aan de leraar/lerares van uw kind. Ik zal dan contact met u opnemen via mail of telefoon, om zo een tijdstip te kunnen plannen. U kunt zich ook aanmelden door te mailen naar kgf.vanlierop@gmail.com

Met vriendelijke groet,

Kim van Lierop

Ik meld 1 ouder/verzorger aan voor het gesprek over het thema portiegrootte.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Ik meld 2 ouders/verzorgers aan voor het gesprek over het thema portiegrootte.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Deelnemer 1

- Naam: ……
- Emailadres: ……
- Telefoonnummer: ……

Deelnemer 2

- Naam: ……
- Emailadres: ……
- Telefoonnummer: ……

Bijlage 5 – Informed consent

Naam: …….

Geslacht: …….

Opleidingsniveau: …….

Leeftijd: …….

Leeftijd kind: …….

Gesprek over portiegroottes
Ik verklaar hierbij dat ik ingelicht ben over het onderzoek en het interview waaraan ik deel ga nemen, middels de informatiebrief die ik heb ontvangen via basisschool De Vlinder.

Ik weet dat meedoen helemaal vrijwillig is. Ik ben me ervan bewust dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen. Daarvoor hoef ik geen reden te geven.

Ik weet dat enkel de interviewer Kim van Lierop mijn gegevens in kan zien. Zelf heb ik het recht om de wijze waarop mijn gegevens zijn opgeslagen in te zien.

Ik geef toestemming om mijn gegevens anoniem te gebruiken, voor de totstandkoming van een interventie voor de gemeente Geldrop-Mierlo, gericht op portiegroottes. Mocht er aanleiding zijn om de gegevens te gebruiken voor een ander onderzoeksdoel dan zal opnieuw toestemming aan mij worden gevraagd.

Ik geef toestemming om de anonieme gegevens nog 5 jaar na afloop van dit onderzoek te bewaren voor nadere analyse in het kader van dit onderzoek (indien van toepassing).

- ☐ Ik begrijp bovenstaande tekst en ga akkoord met deelname aan het onderzoek.
- ☐ Ik geef toestemming om het interview op te nemen, data wordt enkel gebruikt om het interview specifieker uit te werken. In deze uitwerkingen zullen uw uitspraken anoniem worden weergegeven.

Handtekening: ……

Bijlage 6 – Resultaten van het door de ouder opgeschepte bord

Interview 1 – kind 8 jaar (mbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	90 gram	Snoeptomaatjes	1x
Kip	50 – 60 gram	86 gram	2 x per dag	Gemiddeld 1x vleeswaren op boterham per dag
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	101 gram	In andere voedingsmiddelen	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	213 ml + 37 gram muesli	-	-
Boterhammen	2	2	-	-

Interview 2 – kind 7 jaar (wo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	43 gram	-	-
Kip	50 – 60 gram	99 gram	2x per dag	Gemiddeld 1 plakje per dag
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	86 gram	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	-	-	1 Danone (50gram)
Boterhammen	2	1 met het ontbijt 2 met de lunch	2 x per dag	1 a 2

Interview 3 – Kind 5 jaar (mavo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	12g	-	-
Kip	50 – 60 gram	18g	2x per dag	3 plakjes gemiddeld per dag
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	25g	- -	- -
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	215ml	Ja 2 x per dag	’s ochtends 1 glas yogi, ’s middags 2
Boterhammen	2	’s middags 3	2 x per dag	2 a 3

Interview 4 – Kind 4 jaar (mbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	90g	- -	- -
Kip	50 – 60 gram	37g	- -	- -
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	187g	- -	- -
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	160ml	2x per dag -	150ml -
Boterhammen	2	’s ochtends 2	2x per dag	Ochtend 1 snee

Interview 5 –Kind 6 jaar (hbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	40 g	-	-
Kip	50 – 60 gram	34 g	2x per dag	Gemiddeld 2 plakjes per dag
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	49 g	- -	- -
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	2 bekertjes melk bij het ontbijt	2 x per dag	Gemiddeld 3x 1 bekertje per dag (150ml)
Boterhammen	2	Ochtend 2 Middag 2	2 x per dag	2 / 2

Interview 6 – Kind van 4 jaar oud (mbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	47g	1x mee naar school	100 gram
Kip	50 – 60 gram	31g	-	-
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	47g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	1 bekertje	2x per dag	Gemiddeld 2 bekers a 150 ml
Boterhammen	2	’s ochtends 1 ’s middags 1 a 2	2x per dag	1 a 2

Interview 7 – Kind van 5 jaar (vmbo-t)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	44g	2x per dag	Na school tomaat/komkommer/ paprika (50gram)
Kip	50 – 60 gram	30g	-	-
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	41g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	's ochtends yogi 1 beker (150ml)	2x per dag	1 beker Optimel (150ml)
Boterhammen	2	Ochtend 1 a 2 Middag 2 mini broodjes	2x per dag	2 mini broodjes

Interview 8 - kind 7 jaar (mbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	36g	-	-
Kip	50 – 60 gram	80g	-	-
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	150g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	-	-	-
Boterhammen	2	Ochtend 2 Middag 3	2x per dag	Ochtend 2 Middag 3

Interview 9 – kind 7 jaar (havo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	23g	-	-
Kip	50 – 60 gram	41g	-	-
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	52g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	-	-	-
Boterhammen	2	Ochtend 1 Middag 2	2x per dag	Ochtend 1 Middag 2

Interview 10 – kind 8 jaar (mbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	60g	-	-
Kip	50 – 60 gram	48g	-	-
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	75g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	164g	1x per dag	-
Boterhammen	2	Ochtend 2 Middag 2	2x per dag	Ochtend 2 Middag 2

Interview 11 – kind 7 jaar (mbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	30g	-	-
Kip	50 – 60 gram	100g	-	-
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	45g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	150ml	2x per dag	150ml toetje 200ml drank
Boterhammen	2	Ochtend 4 a 5 Middag 2 op school Middag 4 a 5 thuis	2x per dag	Ochtend 4 a 5 Middag 2 op school Middag 4 a 5 thuis

Interview 12 – kind 6 jaar (hbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	37g	-	-
Kip	50 – 60 gram	66g	2x per dag	2 a 3 plakjes
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	95g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	150ml	2x per dag	2 glazen melk (150ml)
Boterhammen	2	Ochtend 2 Middag 2 a 3	2x per dag	Ochtend 2 Middag 2 a 3

Interview 13 – kind 6 jaar (hbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	39g	2x per dag	Rauwe groenten bij eten/boterham (100g)
Kip	50 – 60 gram	17g	2x per dag	2 plakjes in totaal
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	12g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	200ml	2x per dag	200 ml melk + 1 bekertje melk (100ml)
Boterhammen	2	Middag 2	-	-

Interview 14 – kind 6 jaar (mbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	50g	-	-
Kip	50 – 60 gram	34g	2x per dag	2 plakjes in totaal
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	35g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	135ml	1x per dag (toetje)	Toetje (135ml) Ontbijt 1 beker (150ml)
Boterhammen	2	Ochtend 1 Middag 2	2x per dag	Ochtend 1 Middag 2

Interview 15 – kind 4 jaar (hbo)

Voedingsmiddel	**Aanbevolen portie**	**Opgeschepte hoeveelheid**	**Vaker dan 1x per dag**	**Hoeveelheid vaker 1x per dag**
Erwtjes	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	22g	-	-
Kip	50 – 60 gram	18g	-	-
Aardappelen/rijst	2 a 3 opscheplepels (100 – 150g)	45g	-	-
Yoghurt/melk + muesli	150ml 3 eetlepels	1 beker bij het ontbijt (150ml)	-	-
Boterhammen	2	Ochtend 1 Middag 3	2x per dag	Ochtend 1 Middag 3

Bijlage 7 – Transcripties interviews

Interview 1 (R1)

I: interviewer

G: geïnterviewde

I: Allereerst de vraag, hoe ziet gezonde voeding voor jouw kinderen er uit? Kun je daar iets over vertellen?

G: Ik probeer dagelijks vers te koken, dat wisselt van aardappels groenten vlees tot pasta, of het zelf maken van een pizza, dat wisselt wel heel erg.

I: Ja ja, wel gevarieerd dus.

G: Ja, ik vind gevarieerd eten ook heel belangrijk. Gelukkig, vooral die oudste van mij die is echt een goede eter, vindt echt alles lekker en eet heel goed

I: Oh dat is fijn.

G: Vlees, vis, aardappels, fruit, groenten die lust eigenlijk echt alles, en de jongste die kan ooit wel wat kieskeuriger zijn.

I: Uhu.

G: Maar uiteindelijk weet hij dat hij toch niks anders krijgt, dus als hij honger eet dan eet hij het toch wel.

I: Ja ja dat is dus wel duidelijk.

G: Dus ja zo gevarieerd mogelijk.

I: Oké, en ben je dan ook bewust bezig met de hoeveelheid die ze eten? Als je bijvoorbeeld kijkt naar het avondeten, houd je daar rekening mee?

G: Die oudste daar moet ik op letten dat hij niet te veel eet, nu is wel heel smal die is echt een sprietje, dus wat dat betreft kan hij iets meer hebben.

I: Ja dat begrijp ik.

G: Ze gaan allebei meer in de lengte dan in de breedte, dan denk je nu gaan ze eindelijk een keer in de breedte, maar nee hoor dan krijgen ze weer een groeispurt. Maar de jongste die moet ik wel ooit pushen om meer te eten ja.

I: Ja ja, omdat hij dus wat nauwkeuriger is.

G: Ja, hij zegt ook af en toe van nu heb ik genoeg en dan zeg ik nee, opeten. Dat is de afspraak. Maar nee die oudste die schept gerust nog een keertje op. En als het heel lekker is dan nog een keer.

I: Ja dat vind u wel gewoon prima? Als ze nog een keer opscheppen.

G: Nou 2 keer vind ik prima, een derde keer nou nee. Tenzij het dan alleen de groenten of sla of dat soort dingen is, dan vind ik dat nog wel oké, maar je gaat geen 3 porties aardappels eten dat is gewoon helemaal nergens voor nodig.

I: Ja ja dus daar heeft u wel een beetje controle over.

G: Ja, en misschien helpt het dan ook dat ik voor kok gestudeerd heb, dus dat scheelt ook enigszins.

I: Oh ja, dat zit er dan toch al meer in qua voeding etc. bij u, dat geloof ik ja.

G: Ik ben er nu niet meer in werkzaam, maar ja dat is wel mijn achtergrond zeg maar.

I: Ja ja, dus dat blijft toch wel in zitten.

G: Ja dat denk ik ook.

I: Oké, zou u nu misschien een bord willen uitkiezen dat het meest lijkt qua grootte op het bord dat u thuis gebruikt voor uw kinderen? En of jij daarna de verschillende voedingsmiddelen die ik hier heb liggen zou willen opscheppen? Ik heb hier bijvoorbeeld al aardappelen en rijst liggen, zou je dan willen opscheppen wat je hier het vaakst van eet thuis?
G: Oh ja dat zijn aardappelen.
I: Ja dan kun je de aardappelen opscheppen, ik heb ook nog erwtjes qua groenten en kip qua vlees bereid. Zou je willen laten zien wat jouw jongste zoon ongeveer eet?
G: Nou mijn jongste die eet uit een diep bord, want die heeft nog al de neiging om alles naar de rand te schuiven. Deze past hier het meest bij. Qua binnenkant is die hetzelfde. En hier gaat echt niet zo'n hele stapel in.
I: Oké, dan doe ik de rest eventjes weg.
G: Ja ik denk dat deze het meest overeenkomt met de jongste (kiest middelste bord)
I: Oké, zou je met de kip willen beginnen om deze op te scheppen?
G: Ja natuurlijk (schept op).
I: Ga ik het tussendoor eventjes wegen op de weegschaal, dan kan ik het noteren.
G: Ja zoiets denk ik.
I: Oké heb ik het opgeschreven, en als je er nu aardappelen bij zou scheppen? Zou je dat willen laten zien?
G: Hm, ik heb meestal geen krieltjes maar iets grotere aardappels, maar ik denk zoiets ongeveer.
I: Dank je wel, ik heb het weer genoteerd. Zou je nu ook nog de erwtjes er bij willen opscheppen?
G: Meestal is het gewoon 2 lepels, dus ik gok zoiets.
I: Dank je wel, super. Eten uw kinderen op andere momenten van de dag ook nog vlees, aardappels of groenten?
G: Groenten dat ligt er aan, je hebt natuurlijk ook paprika, dat is officieel groenten. Dat geef ik ze af en toe wel eens in plaats van fruit. Officieel valt het onder groenten, en eigenlijk is het voor mij gewoon fruit, zo wordt het gezien.
I: Ja, ja dus dat doen ze wel.
G: Dus dat vind ik lastig.
I: En is dat met regelmaat dat ze dat dan eten, die paprika?
G: Dat wisselt een beetje, ik heb altijd van alles in huis qua fruit en inderdaad groenten, bijv. snoeptomaatjes van die kleine puntpaprikaatjes, een komkommer die ik aan stukken snijd, dat soort dingen. Ze krijgen in principe 2 keer per dag fruit.
I: Ja dat is wel met regelmaat inderdaad.
G: Sowieso alle dagen op school 1 keer, en dan maandag en dinsdag op de naschoolse opvang krijgt de jongste ook fruit. De oudste krijgt een keer een zak chips, de andere keer fruit. Zetten we 's morgens klaar en als hij dan thuis komt dan weet hij dat hij dat mag pakken als hij thuis komt.
I: Dus daar heb je duidelijke regels in?
G: Ja, ja zeker.
I: Dank je wel. Jij hebt 2 jongens zei je, eten die ook vaker yoghurt?
G: Ja 's ochtends.

I: Welk bakje zou dan het meest overeenkomen qua grootte met die waar jouw kleinste yoghurt uit eet?
G: De middelste.
I: Oké. Zou je de yoghurt willen inschenken zoals je dit thuis doet voor de jongste?
G: Ja natuurlijk.
I: Eet jouw jongste ook muesli? Zo ja, zou je dit ook willen op scheppen naast de yoghurt?
G: Ja de ene keer muesli, de andere keer cornflakes, dan weer cruesli. Doe ik. Wel lastig, want bij mijn eigen schaaltje weet ik precies ik doe het tot daar vol, dus dat is hier weer even kijken.
I: Ja dat geloof ik. Dank je wel voor het opscheppen. Nu als laatste nog de boterhammen, hoe veel geef jij die per keer aan jouw jongste?
G: Meestal tussen de middag 2 sneeën brood, meestal kaas of vleeswaren.
I: Dus naast de kip dan op een dag, dan eten ze op brood ook nog vaker vleeswaren?
G: Oh ja tuurlijk.
I: En wat eten ze dan bijvoorbeeld qua vleeswaren?
G: Gegrilde kipfilet, ovengebakken spek, dat soort dingen. Maar als ze bijvoorbeeld op een woensdag of vrijdag thuis zijn, dan zijn ze ook in staat om ooit 4 sneeën op te eten. Dat wisselt nog wel eens. Maar naar school krijgen ze er 2 mee, dan weet ik ook dat het op gaat.
I: Ja, ja dan blijft het niet over.
G: Nee precies.
I: En denkt u dat de porties die u nu heeft opgeschept dat die qua aanbevolen porties vanuit het voedingscentrum overeenkomen?
G: Ik denk dat de jongste meer groenten moet eten, los van het feit dat hij af en toe nog wat paprika's etc. eet. Hm, ja maar hij ook maar heel kleintjes en fijntjes voor zijn leeftijd. Dus ja.. Ik heb zoiets, ik ga er geen gevecht over maken, als ik dit opschep en hij eet zijn bord leeg dan ben ik zelf al tevreden, maar ik denk dat hij wel wat meer mag eten.
I: Qua groenten alleen? Of ook qua aardappelen, vlees en yoghurt?
G: Nee, voornamelijk groenten denk ik. Dat is geen 200 gram, en ik weet gerust dat dat de richtlijnen zijn. Qua aardappelen denk ik dat het wel meevalt.
I: Ja, ja dus qua de rest zit je wel goed denk je?
G: Ja, ja. U gaf het net al een beetje aan, maar bent u bekend met de richtlijnen voor de aanbevolen porties?
I: Niet exact qua grammen, maar 200 gram groenten per dag, ja aardappels en vlees weet ik het gewicht niet, maar 1 stuk vlees en scheelt natuurlijk weer wat voor vlees je hebt.
I: Ja, ja precies dat kan verschillen.
G: Maar eigenlijk gewoon 1 stuk vlees, of dat nu een worstje is, een hamburger of een kipfilet.
I: Als nu het Voedingscentrum de porties zou mogen opscheppen, denkt u dat het bord er dan anders uitziet?
G: Ja ik denk het wel. Ik denk dat er meer groenten op dat bord moet. Misschien ook wel meer aardappelen, want zo heel veel ligt er eigenlijk niet. Yoghurt denk ik dat wel aardig overeen komt, misschien wat meer cruesli erin. Lastig in te schatten, lastig in te schatten.

I: Dat geloof ik. Welke voor en nadelen ziet u met het geven van de aanbevolen portiegroottes aan jouw kinderen?
G: Nou de kleinste is maar heel klein voor zijn leeftijd, die is in januari 8 geworden en die is nu net 1 meter 27, de kleinste van de klas weegt ook maar 22 kilo. Dat is natuurlijk ook niet heel veel. Dus dan denk ik als ik dan van alles gewoon voldoende doe dat het een vol bord is, dan heeft hij alles gehad in plaats van dat ik zeg, je moet 200 gram groenten eten. Dan eet hij misschien helemaal geen aardappels meer.
I: Ja, ja dan bent u bang voor een gevecht?
G: Ja dat hij dan een hekel gaat krijgen aan eten, en dat is niet wat ik wil.
I: Ja, ja van alles een beetje probeert u dan.
G: Ja liever van alles iets minder, in hoeverre dat is want dat kan ik lastig in schatten. Maar ja ik heb liever dat hij alles binnen krijgt, dat hij het bord leeg eet en dat hij dan net iets minder binnen krijgt. IN plaats van dat ik van alles de richtlijnen op schep en dat hij dan alleen het lekkere op eet. Want ja dan eet hij alleen de groenten op en het vlees bij wijze van. En dan krijgt hij helemaal geen aardappelen meer binnen, omdat die portiegroottes dan zo groot zijn.
I: Ja ik begrijp het, dat is lastig.
G: Hij eet gewoon minder, dat ben ik gewend. Dat is eigenlijk altijd zo geweest dus ja.
I: Denkt u dat een gezonde portiegrootte van belang is voor een gezonde voeding?
G: Ja, want als je te veel eet dan word je te dik, en als je te weinig eet dan heb je honger en dan ga je tussendoor snaaien om het zo maar te zeggen.
I: Dat je het gaat compenseren?
G: Ja.
I: En hoe belangrijk vindt u het om een gezonde portie te geven aan uw kinderen?
G: Wel belangrijk, tenzij het een gevecht wordt. Want dan minder ik alles en dan kom je op hetzelfde terecht, ik heb liever dat hij heel zijn bord leeg eet en dat hij iets minder eet van alles, in plaats van dat hoef ik niet meer want ik zit vol van mijn groenten.
I: Ja ik begrijp u, dat hij van alles iets krijgt. U zei net, van alles een beetje, omdat hij minder eet. Vind je het dan bij een categorie misschien belangrijker dat hij daar wel de aanbevolen portiegrootte van eet?
G: Ja sowieso wel groenten en vlees. Koolhydraten krijgt hij ook via andere manieren binnen, hij eet brood en natuurlijk ook snoep. Dat is geen letterlijke koolhydraat, maar daar zitten wel suikers in, ook in fruit bijvoorbeeld. Dus die krijgt hij op andere manieren binnen.
I: Ja, ja dus met avondeten vooral focus op groenten en vlees qua aanbevolen porties.
G: Ja.
I: En in hoeverre probeer je deze aanbevolen portie ook daadwerkelijk te geven? Dat zei u net eigenlijk al een beetje, van alles iets minder in plaats van de aanbevolen porties.
G: Ja, ja. Inderdaad.
I: In hoeverre voer jij controle uit over hoeveel jouw kinderen eten?
G: Nou ik ben eigenlijk altijd diegene die opschept, dus dan zie je wat je op een bord schept. En ja, het bord moet leeg. Dus dan controleer je hoeveel mijn jongens eten.

I: Ja, ja, ook met opscheppen ligt dan al bij jou de controle.
G: Ja.
I: Doet u bij verschillende categorieën ook daadwerkelijk een poging dat uw kinderen meer groenten en vlees krijgen, dan bijvoorbeeld de aardappelen die uw aangaf? Want u zag het belang er van in zei u, maar bent u hier ook echt mee bezig? Dat u meer groenten en vlees op schept en iets minder aardappelen?
G: Ja, ja meestal wel. Omdat ik weet dat hij aardappelen minder lekker vindt. Ligt er wel weer aan wat voor aardappelen, het is echt een kieskeurig mannetje. Gekookt vindt hij minder lekker dan gebakken, en gebakken ligt er ook weer aan hoe, airfryer of pan etc. Maar ik probeer wel altijd bewust groenten het meest op te scheppen, en dan vlees krijgen ze ook altijd pas als ze het groenten en de aardappelen op hebben.
I: Oh ja, dat vinden ze het lekkerst?
G: Ja anders eet hij eerst zijn vlees op en dan zegt hij ik hoef niet meer.
I: Daar heeft u echt al een manier voor gevonden hoe u dat kunt aanpakken.
G: Ja, dat doe ik al vanaf het moment dat ze met de pot mee eten
I: Vlees als laatste?
G: Ja. Ze weten ook dat als het bord niet leeg gaat, dat ze ook echt dat vlees niet krijgen.
I: Oké. Ik ga nu aan uw laten zien wat de aanbevolen portiegroottes van het Voedingscentrum zijn.
G: Oké.
I: Ik begin met de aardappelen, je ziet dat dit eigenlijk helemaal overeenkomt met wat jij had opgeschept. Het zou nog net iets mogen, maar je zit eigenlijk al goed.
G: Ja dit is wat de oudste ongeveer eet.
I: Die was 11 klopt dat?
G: Ja klopt.
I: Ga ik nu de kip opscheppen en de erwtjes. (is aan het opscheppen)..
G: Ja zie je (lacht). Voor die oudste schep ik dat wel op hoor.
I: Ja? Ja dit is inderdaad net iets onder de aanbevolen portiegrootte.
G: Hm nou het is nog niet heel rampzalig als ik het zo zie.
I: Nee dat klopt. Als je dit nu ziet, heeft dit invloed op hoe jij nu denkt over de portiegroottes?
G: Nou dit hoef ik hem echt niet voor te zetten, want dan zit hij echt anderhalf uur aan tafel en dan heeft hij het nog niet op. Dan wordt het echt een gevecht, en als ik hem dit (bord opgeschept door moeder)) dan zegt hij ‘oh lekker mam, dit ziet er lekker uit’ en dan begint hij te eten. Dan heb ik liever dat hij dit bord (opgeschept door moeder) zonder mopperen op eet, dan dat ik continu moet zeggen hallo eet je bord op.
I: Ja ja dan wordt het een gevecht waar u lang mee bezig bent?
G: Ja, ja.

I: En qua belang van, dit moet hij eigenlijk hebben. Dat verandert voor u niks?
G: Nou het besef was er al, dat hij waarschijnlijk te weinig groenten zou eten. En qua aardappelen zat ik er eigenlijk niet zo heel ver van af, dus..
I: Ja dat kwam redelijk overeen.

G: Ik snap wat je zegt, maar het is een bewuste keuze om het minder op te scheppen.
I: Ja, ja.
G: En nu komt het ook echt wel ooit voor als hij de groenten heel lekker vindt dat hij nog meer op schept, maar in de regel krijg ik dat er echt niet in bij hem.
I: Nee oké, dus het is niet dat u denkt dit ga ik morgen meteen anders proberen nu ik dit zie.
G: Nee, ik snap het, maar dat hoef ik niet te proberen.
I: Oké, ik begrijp het. Ik zal ook nog even de aanbevolen portie van de yoghurt opscheppen (schept op).
G: Oh ja.
I: Het is ietsje minder zoals u ziet. Als je dit nu zo ziet, ga je dan anders denken over de hoeveelheid?
G: Hm ze drinken niet heel veel zuivel, en ik vind zuivel wel heel belangrijk. Dus ik heb liever dat hij iets meer van dit neemt, omdat ik natuurlijk weet hoe veel hij stil zit op een dag. Dus ja hij heeft wel die goede start nodig.
I: Uhu. Want op andere momenten van de dag eten ze niet zo veel zuivel?
G: Ja, ze drinken gewoon nooit zuivel.
I: Geen melk bijvoorbeeld?
G: Ja, ooit ontbijten ze met melk en cornflakes in plaats van yoghurt. Maar melk drinken, nee.. Ik drink het zelf ook niet, want ik word er ziek van. Dus dan is dat toch wel gauw minder. Net als nu hebben ze een pakje met yoghurtdrink mee naar school, dus dat is dan wel weer wat extra zeg maar.
I: Ja, ja dat is toch wel een ander moment.
G: Ja, maar ik heb het liefst dat ze dit eten, want ze hebben die energie nodig. En dat compenseert dan weer met dit bord (wijst naar eigen opgeschepte bord), niet helemaal in de juist manier want het zijn geen groenten natuurlijk. Maar qua calorieën compenseert het dan wel weer iets.
I: Ja, dus ook omdat ze maar 1x zuivel binnen krijgen vindt u dat het best iets meer kan zijn.
G: Ja precies.
I: U zou nu dus niet iets aanpassen qua portiegroottes.
G: Nou ontbijt doen ze eigenlijk altijd zelf, dus het wordt lastiger om te controleren. Ik ben niet echt een ochtendmens, dus ik ben al lang blij dat ze 8 en 11 zijn en het zelf kunnen. Dus dan heb ik zoiets van als hij er dit in doet en hij eet het zelf op, dan vind ik het prima.
I: Ja, oké.
G: als ik dat ook nog moet gaan controleren, worden de ochtenden er niet gezelliger op denk ik.
I: Nou als ze dit ook zo zelf opscheppen dan is het ook goed toch.
G: Ja vind ik ook inderdaad.

I: Oké, heel erg bedankt voor al jouw antwoorden. Dit waren alle vragen al. Ik hoop dat je het een beetje leuk vond met al het echte eten.
G: Ja zeker, ik vond het leuk!
I: Nou super.

G: Smakelijk eten (haha).
I: Haha, nogmaals bedankt voor het meehelpen! Bedankt.

Interview 2 (R2)

I: Interviewer

G: Geïnterviewde

I: Is mijn allereerste vraag; wat is voor u gezonde voeding voor uw kinderen? Zou u daar iets over kunnen vertellen

G: Gezonde voeding voor mijn kinderen is fruit, groenten.. Ja dan houdt het wel een beetje op. Want alle sapjes zitten ook suikers is. In principe geef ik ze ook wel sapjes, maar dan voor de helft met water erbij.

I: Ja, ja.

G: Dat heb ik ze zo geleerd.

I: Uhu, en houdt u zich dan ook bezig met de portiegroottes die u aan uw kinderen geeft, dus de hoeveelheid die u per keer geeft?

G: Dat niet echt zo zeer, ik kijk meer naar wat mijn zoon wil eten. Mijn zoon is niet dik, heeft geen overgewicht, dus ja gewoon hoe veel hij wil eten. Als hij honger heeft dan mag hij wat meer eten. Is het echt genoeg, dan zeg ik eet het in ieder geval nog op, als ik weet dat ik niet echt super weinig heb gegeven dan moet hij gewoon alles op eten.

I: Uhu. Dat is een regel?

G: Ja, eigenlijk let ik dus wel op mijn portie. Ik geef wat ik denk dat hij nodig heeft, ja het is gegroeid eigenlijk wat hij elke dag eet en hoeveel hij zelf zou opscheppen of zelf eet, en dat schep ik op wat ik denk.

I: Oké, want hoe oud is uw zoontje?

G: 7 jaar.

I: Oké, dan wil ik u nu vragen om eten op te scheppen, zoals u dat ook voor uw zoontje doet. Ik wil allereerst vragen welke bord het best past bij het bord dat u thuis voor hem gebruikt. Ik heb 3 verschillende borden meegenomen, welke past het best qua grootte op dat van uw thuis voor uw zoontje?

G: Dat is die (pakt kleinste bord).

I: Oké, zet ik de rest meteen eventjes weg. Dankjewel. Mag u de voeding die hier staat een voor een opscheppen, zodat ik het tussendoor eventjes kan noteren. Dus u mag nu de hoeveelheid opscheppen die u ook voor uw zoontje zou opscheppen.

G: Oké.

I: Ik heb rijst en aardappels meegenomen, dan kunt u kiezen wat u het vaakst voor hem opschept.

G: Zijn kinderen eten vaak aardappelen, maar ik maak dat nooit voor hem. Dus rijst of pasta.

I: Oké, dankjewel voor het opscheppen. Zou je de groenten nu willen opscheppen?

G: (tijdens opscheppen) Ik hoor hem nu al zeggen, niet meer in gedachte, en dan doe ik altijd nog een schepje.

I: Ja, ja. Speelt dat voor u ook mee, wat uw kind daar in aangeeft?

G: Ja.

I: Oké, dankjewel.

G: Maar in principe heb ik geen moeilijke eters hoor, die eten letterlijk alles.

I: Ah, dat is sowieso heel fijn natuurlijk.
G: En vlees, ja hij moet altijd vlees hebben. Hij heet het vlees nog eerder op dan de rest.
I: Dat eet hij dus het liefste?
G: Ja.
I: Dat hoor je vaker inderdaad.
I: Super, bedankt voor het opscheppen. Eet uw zoontje nu nog op andere momenten van de dag vlees, bijvoorbeeld vleeswaren?
G: Ja, dat is elke dag anders. Om 7 uur ’s ochtends een broodje met kipfilet. Dat krijgt hij ook nog mee naar school, tussen de middag.

I: En is dat dan 1 plakje per boterham?
G: Ja, dat is 1 plakje per boterham. En ja het is of alleen ‘s ochtends dat hij dat pakt, dan mag hij iets zoet naar school, bijvoorbeeld hagelslag. Dat zijn echt periodes. Soms heeft hij periodes ik wil hagelslag, en andere keer wil hij alleen maar appelstroop met boter zoals de afgelopen 2 weken. En dat vind ik prima, want daar zitten veel ijzers in. En nu gisteren kreeg ik ineens de vraag, we hebben al heel lang geen sandwichspread meer gegeten. Dat mag hij ook gewoon hebben van mij, dat is ook gezond vind ik.
I: Ah oké, dus hij weet zelf wel goed dat hij dat mag aangeven?
G: Ja. Of hij krijgt een broodje met kaas. Het is echt heel variërend.
I: Ja, ja. Goed. En als je kijk naar de rest, naar de rijst en de groenten. Zijn er nog andere momenten op een dag dat hij dit binnenkrijgt? Of is dit alleen tijdens het avondeten?
G: Ja, alleen met avondeten. Hij zal niet nog tussendoor een stukje komkommer of zo eten. Nee. Hij eet wel fruit natuurlijk op school, dus ik heb alleen maar fruit thuis voor het weekend.
I: Ja, ja omdat ze het op school altijd krijgen.
G: Ja, inderdaad. Dat is echt heel erg incidenteel geweest, dan heeft hij het ergens gezien en dan wil hij worteltjes hebben. Maar dat is pas 3 keer geweest of zo.
I: Ja, ja dat is dus niet standaard zo.
G: Nee, want dan eet hij het weer niet op en dan kan ik het weggooien.
I: Ja, dat begrijp ik inderdaad. We hebben het net over boterhammen gehad, hoeveel boterhammen eet uw zoontje voor de lunch of voor het ontbijt?
G: Ontbijt eet hij 1 boterham, voor de lunch eet hij 2 boterhammen en als hij terugkomt van school dan krijgt hij ook nog een broodje. Dat kan een boterham zijn, dat kan een hamburger zijn als hij naar de Mac Donalds gaat bijvoorbeeld. Of wat anders tussendoor.
I: Dus dat is verspreid op de dag, dat hij brood krijgt?
G: Ja, en dan pas avondeten echt ’s avonds.
I: Ik begrijp het. Eet uw zoontje ook ooit yoghurt?
G: Bij mij niet. Melk drinkt hij elke ochtend 1 beker bij het ontbijt. De rest van de dag helemaal niets. Alleen ’s ochtends krijgt hij dan melk. Soms als we ergens zijn dan vragen we wat wil je drinken dan wil hij ook wel eens Fristi drinken, maar ik weet dat daar veel suikers in zitten. Dus vaak krijgt hij dat niet.
I: Oké, en qua yoghurt dat krijgt hij wel ooit?

G: Ja bij Turks eten, dan hebben we een schaal met yoghurt en dat mag hij dan zelf opscheppen. Het is niet zo dat ik hem ooit een schaaltje met yoghurt heb gegeven.
I: Ja, ja. Dat mogen ze zelf bepalen.
G: Ja, wat wij wel, ja nu al een paar weken niet, maar normaal gesproken krijgt hij ook een keer per dag een Danone.
I: Zodat hij toch zuivel binnenkrijgt?
G: Ja, ja, precies.
I: Zou u misschien kunnen laten zien hoe veel yoghurt uw zoontje bij het avond eten dan eet?
G: Dat is echt lastig, ik denk sowieso het allerkleinste schaaltje. Het zijn echt lepels. Houd maar gewoon 1 Danone aan.
I: Ja, dat is wel een goede richtlijn?
G: Ja, vind ik wel.
I: Oké. Als u nu ziet wat u hebt opgeschept. Denkt u dat deze porties passen bij de richtlijnen die voor uw zoontje opgesteld zijn?
G: Volgens mij niet, ik heb dat ergens gelezen. Ik ben aan het twijfelen, maar volgens mij moet je 2 verschillende soorten groenten per dag, 100 of 200 gram groenten. Je moet echt heel veel. En dit is maar 1 soort groenten dus.

I: Oké, en als je nu meer gaat kijken naar de hoeveelheid? e
G: Eh.. Ik weet niet hoeveel jij hebt gewogen?
I: Groenten heb ik ongeveer 45g, qua rijst heb ik 85g en qua vlees ongeveer 100g.
G: Hm ja volgens mij heb ik het gelezen voor volwassenen, ik weet niet in hoeverre dat toereikend is voor kinderen.
I: Ja, ja. Misschien dat u nu denkt van rijst meer of minder.
G: Ik zou het niet anders opscheppen.
I: Nee, nee. Bent u bekend met die richtlijnen die specifiek voor uw kind zijn opgesteld?
G: Nee, ik heb ze nu niet meer doorgelezen.
I: Oh, nee dat was ook helemaal niet de bedoeling! Juist goed om te kijken zonder speciale voorbereiding.
G: Als ik ergens bij het consultatiebureau ben, of ik zie het ergens anders hangen dan blijf ik wel even staan om te lezen en het eventjes te checken.
I: Ja, ja dan wilt u dat wel weer eventjes weten.
G: Ja, ja ik lees het wel ja.
I: Oké, en als u nu een schatting zou moeten maken van dit heb ik te veel opgeschept of dit heb ik te weinig opgeschept volgens de richtlijnen, wat denkt u dan?
G: Ja ik weet wat hij eet, dat is op aanvraag. En ik weet ook dat de groenten van tegenwoordig een kwart minder vitaminen bevatten dan vroeger. Dus de vitaminen die erin horen te zitten, zitten er niet in.
I: Dus je zou eigenlijk meer moeten eten om hetzelfde binnen te krijgen?
G: Ik weet dat je 3x zoveel groenten moet eten, wil je de vitaminen binnenkrijgen die wij binnenkregen.
I: Oh, ja gek hoe dat verandert.

G: Ja.
I: Stel iemand van het voedingscentrum zou een bord voor uw zoontje opscheppen? Zou het er dan anders uitzien denk je?
G: Dat weet ik niet, want dan zou ik moeten weten wat de richtlijnen zijn.
I: Ja oké, maar als u moet schatten?
G: Hm, ik denk.. Nee ik heb echt geen idee.
I: Oké, lastige vraag. U gaf al aan, mijn kind geeft zelf best goed aan van dit wil ik, of stop maar als u aan het opscheppen bent. Welke voor- en nadelen ziet u met het geven van een voor u geschikte portie aan uw kind?
G: Ja, ik geef hun een portie waarvan ik denk dit is wel voldoende. Maar als hij zegt, ik vind het zo lekker, mam ik wil nog meer. Dan kan hij dat altijd krijgen. Ik maak me in ieder geval geen zorgen dat hij te weinig eet. Hij eet echt wel goed.
I: Ja, ja. En hij mag altijd nog meer?
G: Ja, dat mag altijd. Maar als hij zegt ik wil minder, dan kijk ik even van was het echt zo veel. Meestal, ja hij moet het wel gewoon op eten. Of hij mag een paar hapjes laten staan.
I: En als uw kind nu inderdaad aangeeft van dit wil ik niet, dit hoef ik niet. Vind u dat lastig?
G: Nee, nee. Hij moet gewoon eten.
I: Oké. En denkt u dat een gezonde portiegrootte ook van belang is voor gezonde voeding voor uw kind?
G: Een portie is toch voeding?
I: Ja, dat klopt. Ik bedoel of de hoeveelheid van belang is voor een goede gezondheid?
G: Ja, ik denk het wel.
I: Kunt u daar misschien iets meer over vertellen?
G: Ja ik denk dat als je iedere dag de toegestane hoeveelheid voeding eet in pizzavorm, dat dat niet bevorderlijk is. Ligt er ook aan hoe het gemaakt is, hoe het gebakken is, hoeveel olie, hoe veel vetten. Ja dat heeft er wel mee te maken denk ik. Maar goed ja tuurlijk, als je meer eet dan je nodig hebt is dat natuurlijk niet bevorderlijk voor je lichaam nee.

I: Uhu, ja inderdaad. Snap ik. En hoe belangrijk vindt u het zelf, dat u de hoeveelheid geeft die u wilt geven?
G: Ja belangrijk. Ik let er ook op, van als hij pizza wil eten dan doen we er wel groenten op.
I: Ja, ja.
G: Dan doen we er spinazie op, dat er toch wel groenten bij zitten ja.
I: Oké, en die hoeveelheid. Bijvoorbeeld ook bij een pizza, let jij er dan op hoe veel hij eet? Dus bijvoorbeeld een halve mag, of een hele? Wat u belangrijk vindt, gebeurt het ook zo?
G: Ja, ik weet wat hij eet. Hij eet een halve pizza, en als hij dan zegt na 1/6e pizza bijvoorbeeld ik wil niet meer, en ik weet wat hij heeft gegeten, dan zeg ik gewoon jij wilde dit eten, dit is echt te weinig dus je gaat gewoon nog een stuk pizza eten.
I: Dus je hebt zelf in je hoofd, dit is goed. Dan wil je ook dat hij dat echt gaat eten?
G: Ja, ja precies.
I: Oké, en stel we gaan nu even terug naar het bord dat u net heeft opgeschept. Stel hij geeft meteen

aan van, ik hoef dit niet. Vindt u het dan voor een bepaalde voedingsgroep die hier op het bord ligt belangrijker dat hij dat eet, dan de rest van het eten op het bord?
G: Dan wil ik eigenlijk weten waarom, want hij eet in principe alles. En als hij echt zegt, ik wil het niet, dan wil ik weten waarom. Wil je wat anders, heb je iets anders in je hoofd, heb je er geen zin in
I: Dan gaat u echt uitvragen wat de reden is.
G: Ja, want hij moet gewoon avondeten. Hij gaat nooit zonder eten naar bed.
I: Dus voor u zelf, u vindt al het eten even belangrijk? Niet bijvoorbeeld dat u denkt, nou de kip vind ik toch wel echt belangrijk dat hij die eet. Of bijvoorbeeld juist bij de rijst of de groenten?
G: Hm, ja als die situatie zich ooit zou voordoen, zou ik dat wel belangrijk vinden, maar die doet zich nooit voor. Als er iets over blijft dan is het niet de kip, misschien de rijst of de groenten.
I: Dus daar zit geen verschil in qua wat jij belangrijk vindt?
G: Nee, maar dan zou ik wel zeggen als ik zou moeten kiezen, eet eerst je vlees op, en eet eerst je groenten op.
I: En dan als laatste de rijst?
G: Ja de rijst, zetmeel, of aardappels.
I: Oké, dus groenten en vlees staan toch net iets daarboven voor u?
G: Ja, die zijn wel net iets belangrijker.
I: Oké, in hoeverre bent u ook echt bezig met een gezonde portie voor uw kinderen ?
G: Eh, ik weet het niet. Zijn we altijd wel mee bezig eigenlijk, ja. Eigenlijk eten we best wel gezond, alleen als we buiten zijn, dus bijvoorbeeld buiten willen eten. Maar ook als we naar de Mac Donalds gaan, hij eet geen patat dat wilt hij niet. Dan krijgt hij snoeptomaatjes, zijn Danone eet hij dan altijd.
I: Ja, ja dus hij heeft daarin zelf al een voorkeur.
G: Ja, ja hij heeft best een gezonde voorkeur.
I: En qua hoeveelheid is wat hij zelf aangeeft?
G: Ja.
I: En dat is voor u dan ook goed, tenzij het te weinig wordt.
G: Ja, maar als hij bijvoorbeeld nu een Happy Meal bestelt, en hij eet zijn patatjes niet op terwijl we het daar over hebben gehad. Dan wil ik ook gewoon dat hij ze op eet. Want anders had hij ze niet moeten kiezen. Voor die patatjes kan hij ook fruit of snoeptomaatjes kiezen. Ze hoeven niet voor patatjes te kiezen, want ik weet dat hij die patatjes niet eet.
I: Ja, ja, maar als hij ze kiest dan moet hij ze eten.
G: Ja dan moeten ze het gewoon op eten.
I: Daar bent u best wel strikt in?
G: Ja, ik ben daar iets strenger in dan mijn partner. Ik vind gewoon als je wat kiest, dan moet je het op eten. Anders moet je het niet kiezen.

I: Uhu, dat is eigenlijk meteen mijn volgende vraag. In hoeverre heeft u controle over wat uw kind eet? Bent u best wel mee bezig geloof ik.
G: Ja, ja. Als we maandag pizza eten en hij vraagt het dinsdag of woensdag weer, dan zeg ik nee dat hebben we maandag al gegeten. We hebben nu ook een vaste pizza-dag, vaste pasta dag, of ja dat eten we wat vaker, maar de super lekkere dingen probeer ik wel te beperken tot 1 a 2 keer per week.

Dat is dan de vaste dag, en daarna wil ik het ook gewoon niet meer horen.
I: Nee, nee daar heeft u gewoon duidelijke regels in.
G: Ja.
I: En als hij het niet op eet, dan moet hij het toch wel op eten?
G: Ja in principe eet hij gewoon alles op.
I: Want schept u bijvoorbeeld altijd het eten op, of doen ze dat zelf?
G: Eh dat doe ik eigenlijk altijd.
I: Ja oké, dat is ook al een soort van controle. Dan ziet u bewust..
G: Ja, maar hij is er ook bij hoor. Of ik geef het aan hem, ja het is om en om. Het is niet dat ik het stiekem ga opscheppen zonder dat hij het weet. Soms doe ik het in de keuken opscheppen, soms zet ik het op de eettafel en dan schep ik het op waar hij bij is, dan zegt hij van zelf wel nou dit is genoeg of waarom zo veel. Of soms zegt hij, het is zo lekker dan heb ik een hele berg gemaakt en dan denk ik nou dit gaat hij nooit op krijgen. En dan heeft hij het toch op.
I: Ja, ja dan vond hij het dus echt heel lekker.
G: Ja, ja.
I: Nou, dan zit daar ook een stukje controle dat u bewust ziet hoe veel uw zoontje eet.
G: Klopt.
I: Doet u bij verschillende voedingsmiddelen expres al een schepje meer of minder, dat u denkt nou dan eet hij dit misschien toch iets meer.
G: Nee niet echt bewust. Ik weet toch wel dat hij het opeet, 9 van de 10 keer.
I: Dus het is niet zo dat u bij een bepaalde groep meer uw best doet dat hij dat extra binnen krijgt. Dat maakt voor u niet uit.
G: Nee, nee, hij eet toch altijd alles.
I: Nu wil ik eigenlijk laten zien wat de richtlijnen zijn, op een apart bordje.
G: Ik ben heel benieuwd, ook of ik het fout heb.
I: Nou er is niks fout hoor, sowieso dit zijn aanbevolen porties. Ieder kind is anders, het ene kind is een goede eter, een ander kind weer minder. Het is nooit fout dat voorop gezet.
G: Ja volgens mij heb ik het wel geleerd, groenten 100gram en alles wel 100 of 200 gram.
I: Ik heb het hier inderdaad staan, groenten is 100 a 150 gram.
G: Dat is bést wel veel hoor. Dat kunnen de kinderen echt niet zo snel naar binnen werken hoor.
I: Deze richtlijnen zijn specifiek voor kinderen 4 tot en met 8 jaar opgesteld, door het voedingscentrum. Nou dit is 100 gram.
G: En dan zou er dus nog de helft bij moeten..
I: Ja, 100 a 150 gram dat is een beetje een richtlijn. Dan hebben we nog de kip.
G: Daar zat ik wel best wel oké.
I: Ja, ja daar zat u best overeen met de richtlijnen. Zo, dat is de kip inderdaad. Dan nog even de rijst.
G: Hoe veel zou de rijst moeten zijn?
I: Ook 100 a 150 gram.
G: Zo, dat is gewoon een volwassen portie.
I: Ja het is best een flink bord als u dat zo ziet.

G: Dit is een aanbevolen portie voor de kinderen, zie je dat (tegen man). Ja zij (wijst naar dochtertje) zij klaagt altijd, zij krijgt eigenlijk altijd even veel. Ze zijn ook even oud. Maar zij eet daarna nog een portie. Dus dan kom je eigenlijk altijd wel aan deze aantallen.
I: Zij doet het dus een beetje verspreid?
G: Ja precies.
I: Ja het ligt er ook weer aan bijvoorbeeld aan het bord. U heeft relatief gezien een klein bord, als u kijkt naar de overige borden waaruit u kun kiezen. Dan ziet er al sneller meer en voller uit, en op een groter bord is het ook verleidelijker om sneller meer op te scheppen.
G: Juist. Ze hebben gewoon nog van die kinderbordjes van de IKEA. Ik kan grotere bordjes pakken, maar ik doe dat bewust niet. Ik laat ze gewoon op IKEA bordjes eten, alleen bij pasta dan heb ik een diep bord. Zodat het niet knoeit.
I: En waarom is het een bewuste keus van u dat u kiest voor kleinere borden?
G: Ja, omdat ze leuke kleuren hebben. Het zijn gewoon kinderbordjes. Wat makkelijker ook qua portiegrootte, want als het bord vol ligt dan is het gewoon vol. Dat is voor hun, dus het kan nooit meer. Als het een groter bord is dan vind ik het persoonlijk moeilijker om op te scheppen. Nu is het bordje gewoon maar zo, dus ja. Je schept hem automatisch een beetje vol. Haar broertje die is 5 jaar, die krijgt altijd 2 scheppen minder van alles. En daar heeft hij soms al moeite mee om alles op te eten. Meestal is er dan geklaag, maar dat heeft mijn zoontje van 7 niet. Die weet gewoon hij moet alles op eten.
I: Ja gewoon echt duidelijke regels.
G: Uhu, omdat ik bij hun heb gemerkt, ook al hebben ze wel of geen honger, zij hebben een gewoonte aangeleerd om altijd iets te laten liggen.
I: Ja, ja.
G: Het maakt niet uit, of het nu heel veel is of een klein beetje, ze laten gewoon altijd iets liggen. Dus bij hun zou ik dan wel iets extra opscheppen, omdat ik dat weet. Maar bij mijn zoon is dat niet, gewoon duidelijk richtlijn. Er moet opgegeten worden wat ik opschep.
I: En als u dit nu zo ziet, heeft dat dan invloed op hoe u denkt over de portiegrootte voor uw zoon?
G: Eh, ja tuurlijk. Ik ga er wel op letten. Als dat de richtlijn is, ga ik me wel proberen aan te passen aan de richtlijn.
I: Dus in het vervolg wilt u dan iets meer..?
G: Ja iets meer groenten, wat meer vlees oh nee vlees niet, maar wel meer rijst ook.
I: Oké dus dat wilt u gaan proberen bij uw zoon?
G: Ja, ja.
I: Ja dat is eigenlijk de volgende vraag of u dat ook echt van plan bent, dat u niet alleen denkt van ja dit is de richtlijn, maar dit gaat mijn zoon niet eten. Maar u wilt het echt gaan aanbieden?
G: Ja, nou een richtlijn is er niet voor niets. Die hebben ze niet gemaakt om ons te pesten, maar voor het welzijn van de kinderen. Dus dat ga ik wel proberen om daar op te letten.
I: Oké, leuk!
I: Oké, dat begrijp ik inderdaad. Dat waren alle vragen al die ik aan jou wilde stellen. Vond je het een beetje leuk ?

G: Ja ik wist wel dat het over portiegrootte ging, maar ik had niet precies dit verwacht, leuk. Ik hoop dat je er iets aan hebt gehad.

Interview 3 (R3)

I: Interviewer

G: Geïnterviewde – kinderen 5 en 8

I: Mijn eerste vraag: Wat is voor jou gezonde voeding voor uw kinderen?

G: Nou in ieder geval 3 keer per dag, 's ochtends 's middags 's avonds en af en toe nog tussendoortjes om 10u en om 3u. En voornamelijk gezonde voeding, fruit, groenten, aardappels, pasta's, vlees, vis, water.

I: Dus vooral gevarieerd?

G: Ja gevarieerd, de basis.

I: Zodat ze alles binnenkrijgen.

G: Ja, ja.

I: En let jij dan ook op de portiegroottes? Op de hoeveelheid?

G: Dat probeer ik wel, maar mijn zoon eet heel slecht. En dan is dat heel erg lastig. Mijn dochter kan ik opscheppen die eet gewoon alles, maar mijn zoon niet.. Dus dat is heel lastig.

I: Dus die eet dan ?

G: Veel te weinig eet die momenteel, aan avondeten tenminste. Brood gaat er wel in. Maar avondeten is lastig.

I: Hm oké. En bij uw dochter?

G: Die schep ik gewoon 3 a 4 lepels op ooit en die eet gewoon alles op.

I: Oké, dus dat is wel een verschil in wat die eten allebei, uw dochter en zoontje?

G: Ja, ja zeker.

I: Wil ik jou nu vragen om een bord uit te kiezen, ik heb 3 verschillende borden meegenomen met verschillende grootte. Zou jij het bord willen kiezen dat het meest lijkt op het bord dat jij thuis gebruikt? Qua grootte.

G: Ja, dat is deze (kiest kleinste bord). Dit bord gebruik ik voor mijn kinderen.

I: Oké, dankjewel. Zou jij nu de verschillende voeding op willen scheppen zoals je dit voor uw zoontje doet, en daarna voor uw dochter? Doen we die na elkaar. Doe ik het tussendoor even wegen.

G: Oké, want dat is wel een groot verschil.

I: Oké, mag je nu opscheppen.

G: Oké, lastig. Want de ene dag rijst en de andere dag aardappels.

I: Ja het is eigenlijk of of, wat je het meeste gebruikt.

G: Oké. Vlees zijn ze dol op bij ons.

I: Ja? Dat hoor je wel vaker.

G: Nou, dit is voor ons mijn dochter.

I: Dankjewel, en zou je nu ook voor uw zoontje kunnen opscheppen?

G: Ja natuurlijk, mijn zoontje is echt een hele erge. Niet schrikken van mijn zoontje hè. Ik ben echt geen slechte moeder, maar hij doet het gewoon echt niet.

I: Dat is inderdaad echt niet veel, heeft hij daarna dan geen honger?

G: Nee, hij eet wel toetjes. Dit eet hij echt met moeite, het ligt er natuurlijk ook aan wat hij eet. Maar ja dit eet hij ongeveer.

G: Het is zo erg dat hij er voortaan mayonaise bij krijgt voortaan. Hij eet het anders wel, maar met moeite. Met mayonaise nog steeds met moeite. Maar hij zat in de ondergewichtcategorie bijna. En ze waren heel boos, maar ja dat kind dat eet, dat speelt dat is vrolijk. Ik doe mijn best. Maar nou ik binnen een half jaar terugkomen, om te kijken of hij ondergewicht heeft straks. En dat mag niet.
I: Want dan?
G: Ik weet niet wat ze dan gaan doen, ik heb het niet gevraagd. Ik was zo boos..
G: Ja dat is lastig inderdaad. Het is ook maar een klein manneke natuurlijk. Maar hij krijgt wel in plaats van 1, 2 toetjes bijvoorbeeld. Dus ja dit is het avondeten van mijn zoontje.
I: Ja, ja. Dankjewel, dat is inderdaad niet zo veel.
G. Ik heb eigenlijk ook geen idee wat ze moeten eten op die leeftijd. Ben ik heel benieuwd naar.
I: Ga ik straks laten zien. Eten uw kinderen nu nog op andere momenten van de dag nog groenten bijvoorbeeld?
G: Ja om 10 uur, ze krijgen het ook mee op school of je moet het meegeven. Ik varieer daarmee. De ene keer anders dan de andere keer. Nu mochten ze een kinderemmertje vullen bij de Jan Linders met fruit en groenten. Komkommers, baby paprika's, en tomaatjes. Dus die laat ik vullen en die nemen ze dan mee naar school. En als wij vrij zijn krijgen ze dat ook altijd om 10u of om 15.00. Net hoe het uit komt.
I: Hoe veel is dat dan?
G: Een bakje, geen idee. Denk een stuk of 3 a 4 tomaatjes. En dan zo'n klein paprikaatje en mini komkommertje. Dat soort dingen, ik heb geen idee in gewicht of aantal.
I: Oké, en krijgen ze dat elke dag?
G: Ja, ja dat wel. Ik stop het bakje ook altijd goed vol, omdat ik weet dat ze dat goed eten. En wat er in het bakje zit wisselt, soms worteltjes soms aardbeien etc. Dat doen ze allebei heel goed. Daar heb ik niets op te klagen hoe dat gaat.
I: En wat betreft de aardappels/rijst of vlees? Eten ze dat nog op een ander moment.
G: Nee aardappels/rijst niet. Vlees wel. Kipfilet, ham, filet american ze eten het gelijk op de boterham.
I: Oké, dat wisselt dus.
G: Meestal zijn ze wel echt van het vlees, de ene keer 's ochtends en de andere keer 's middags. Dat wisselen ze zelf heel goed af.
I: En als uw kinderen boterhammen eten voor ontbijt of lunch, hoe veel eten ze er dan?
G: 's Ochtends meestal 2 sneetjes en dan nog een cracker of een stukje ontbijtkoek. En 's middags ligt eraan hoe actief ze op school geweest zijn. De ene keer 3 sneetjes, de andere keer 4 sneetjes. Als er iemand bij is dan kunnen ze zo nog veel meer eten, want dan vinden ze het gezellig. Maar over het algemeen, ja. 's Middags 3 sneetjes en dan 1 cracker of een stukje ontbijtkoek.
I: Dus in de ochtend 2, in de middag 3?
G: Ja, ja dat doen ze goed. Hier zijn ze ook allebei hetzelfde in.

I: Uhu, daar eten ze hetzelfde van.
G: Ja, ze zijn qua grootte ook bijna gelijk nu. Dat doen ze goed.
I: Fijn! Ik heb ook nog yoghurt meegenomen, eten ze dat af en toe?
G: Ja, als toetje vooral.

I: Zou je dat willen inschenken?
G: Mijn zoon die eet wat meer, want die eet niet zo goed. En mijn zoon is echt van de toetjes, dus die krijgt wat extra. En mijn dochter die krijgt dan weer net ietsje minder.
I: Toetjes, is dat altijd yoghurt?
G: Wissel ik af, de ene keer krijgt hij yoghurt. Maar ligt er ook aan hoeveel hij avond eet, eet hij goed avondeten dan vind ik het niet erg als hij magere yoghurt eet. Maar als hij slecht eet, dan geef ik hem dus koetjesvla. Chocola, vanille of chocoladevla met ranja. Zodat hij wat extra's krijgt. Daar ben ik me wel van bewust, ik moet het dan wel ergens compenseren.
I: Uhu, en uw dochter?
G: Die is niet zo van de pudding. Die eet het ooit wel, ooit niet. Maar omdat zij zo goed eet, en ook goed melk en Yoki drinkt vind ik dat niet zo erg. Maar mijn zoon kan zo 2 zo'n bakjes opeten.
I: Ja, ja dat vindt hij echt lekker.
G: Ja. Ik ben zo benieuwd hoe het eigenlijk hoort. Dit is misschien wel veel van mijn zoon.
I: Eten ze ook ooit cruesli, muesli etc.?
G: Nee dat eten ze niet. Ze eten het echt als toetje. Als mijn zoontje goed gegeten eet krijgt hij ook wel ooit een beetje ranja in de yoghurt bijvoorbeeld. Kijk als hij nou heel dik was, dan had ik dat nooit gedaan. Dus ik ben wel heel selectief. Als ik denk nou mijn dochter wordt nu een beetje.. dan let ik daar wel heel bewust op. Maar bij mijn zoon is dat nooit nodig. Komt ook omdat ik zelf veel bezig met mijn eigen voeding denk ik, dat dat automatisch gaat.
I: Ja dat geloof ik inderdaad.
G: Leuk dit hoor, dit eten opscheppen!
I: Fijn! Eten ze op andere momenten nog zuivel, of drinken ze dat?
G: Melk dat vinden ze allebei niks vanaf de geboorte al. Dat is een ramp. Mijn dochter wil nog wel eens warme melk drinken. Mijn zoon helemaal niet. Die drinkt yogi, of zuiveldrink of Optimel drink zoiets.
I: Uhu. En is dat dagelijks? En hoeveel dan gemiddeld per dag?
G: Ja. Ze mogen 's ochtends bij het ontbijt een bekertje. 's Middags mogen ze ook een bekertje. Mijn zoontje heeft dat nodig ook. Als ze 2 bekers bij de lunch hebben gehad, dan vind ik het wel genoeg. Dat zijn de enige momenten dat ze yogi drinken.
I: Dus gemiddeld 2 of 3 bekers per dag?
G: Ja af en toe 3, ligt eraan hoe hard ze op school hebben gewerkt. Dus wel af en toe 3.
I: Ja, ja oké. Maar ze krijgen op andere momenten dus ook nog wel zuivel binnen.
G: Ja, ja zeker.
I: Denk jij dat deze porties overeenkomen met de aanbevolen porties vanuit het Voedingscentrum?
G: Nou, die van mijn zoon sowieso niet. Het avondeten dan, dat is veel te weinig. Mijn dochter, ja, hm. Ik heb echt geen idee.. Ik denk dat die wel redelijk overeen komt, of misschien zelfs een beetje er overheen zit. Yoghurt bij mijn dochter wel goed, maar bij mijn zoon te veel.
I: Ja, ja. En als je nu kijkt per categorie, rijst/groenten/vlees, denk je dan dat een groep meer of minder in de buurt zit dan de ander?
G: Nou ik schep meestal de groenten meer op. Ik denk dat de groenten er bij allebei wel overheen

komt. Ja de rest.. ik weet het niet.
I: Is ook lastig inschatten.
G: Ik heb geen idee wat ze moeten eten. Ik ben heel nieuwsgierig.
I: In hoeverre bekend bent met de richtlijnen voor uw dochter en zoon qua richtlijnen?
G: Ja ik ken de schijf van 5, en ik weet wat ze nodig hebben uit de schijf van 5, maar ik heb geen idee hoeveel.
I: Nee, nee.
G: Ik geloof 1 ons groenten, 2 ons fruit. Ik heb geen idee. Ik weet 't niet.
I: Uhu, fruit is 1 a 2 inderdaad.
G: Ik ben heel benieuwd.
I: Als hier het Voedingscentrum zou staan en die zou de bordjes opscheppen, zou het er dan anders uitzien?
G: Ja, dat denk ik wel.
I: Denk jij dat het bord ook verschilt met het bord van uw dochter?
G: Ja, ja. Ik denk wel dat dochter wat meer nodig heeft omdat zij 8 is en mijn zoon 5.
I: Welke voor- en nadelen zie jij met betrekking tot het geven van een juiste portie?
G: Ik schep op en dat moeten ze gewoon opeten. Bij mijn zoon hou ik daar al rekening mee met het opscheppen, die krijgt al minder. Maar wat ik opschep, dat moet hij opeten.
I: En zie jij daar verder nog voor- en nadelen in? Met het geven van die porties?
G: Nee, bij mijn dochter niet, want de ene keer eet ze alles meteen op, de andere keer moppert ze een keertje, maar ze moet het gewoon opeten en dat doet ze ook gewoon goed. Ja bij mijn zoon is dat elke avond een gevecht, elke avond.. Daar zit ik heel lang mee aan tafel. Is sinds de afgelopen weken pas, voorheen is dat nooit geweest. I: Hm dat is wel gek, hopelijk ook gewoon een periode dan.
G: Ja dat hoop ik ook. Hij kan nu zo op 1 stukje kip een uur knabbelen. Het is vooral heel vermoeiend. Ik heb ook echt alles geprobeerd, negeren, een voor een dingen opscheppen, ik heb het gelijk geprobeerd.
I: Ja, dat is echt heel erg lastig en vermoeiend dat geloof ik.
I: Denk jij dat een gezonde portie ook van belang is voor een gezonde voeding? En kun je dat toelichten?
G: Ja, dat denk ik wel. Ik denk dat ze bepaalde hoeveelheden nodig hebben om goed verder te kunnen, om de bouw op te bouwen en het lichaam te voeden, die heeft stoffen nodig uit al die dingen. Dus ik denk zeker dat de porties relevant is voor de gezondheid.
I: En hoe belangrijk vind jij de porties die jij opschept voor jouw kinderen?
G: Ja, ik vind dat wel belangrijk. Kijk dat ze een dag friet eten is prima, ze zijn allebei op normaal gewicht, op mijn zoon dan een beetje na, maar ze moeten wel gezond eten. En gevarieerd. We eten niet 5 dagen aardappels met broccoli, daar wissel ik echt in.
I: Uhu, en die hoeveelheid die je daarin geeft?
G: Nou mijn dochter, als die zijn bord leeg eet die kan zo goed nog een tweede keer opscheppen en ze mag daarin zelf bij scheppen. Bij mijn zoon, ja die moet zijn bord leeg eten, die schept nooit bij. De

tweede keer mag mijn dochter zelf kiezen, de portie die ik dan belangrijk vind die heeft ze dan al gehad. Dus dag mag ze verder zelf helemaal weten, prima.

I: Ja dat geloof ik.
G: Dan heeft ze het nodig denk ik dan. Als ze maar de portie eet, die ik allereerst opschep.
I: Vind jij het geven van de geschikte portie bij iedere categorie (vlees/groenten/rijst) net zo belangrijk?
G: Ik moet eerlijk zijn, ik ben zelf geen vleesliefhebber, totaal niet. Ik heb liever groenten en aardappels dan vlees. De portie die ik opschep, dus mijn dochter wil meestal meer, dan denk ik dan ben ik er vanaf..(ik ben de vraag kwijt).. Nee ik vind alle 3 even belangrijk, maar omdat ik zelf minder vlees eet, als ze dat dan niet op eten vind ik dat meestal geen ramp, als ze de groenten en aardappels maar opeten. Dat vind ik dan belangrijker als het vlees.
I: Ja, ja oké.
G: Bij mijn dochter heb ik daar geen moeite mee want die eet graag vlees, bij mijn zoon is iedere portie een gedoe.
I: Ja, dat is lastig..
G: Ik weet dat vlees net zo belangrijk is als de andere 2, maar omdat ik er zelf niet zo van houd vind ik het minder belangrijk.
I: We hadden het net over het belang, maar in hoeverre probeer jij die ook echt te geven die volgens jou geschikte porties?
G: Standaard. Daar ben ik echt mee bezig. Groenten, fruit, avondeten, middageten, brood etc. Ja ik schep gewoon op wat ik denk dat goed is en dat moeten ze opeten, en bij mijn zoon is het dan iets minder, omdat hij zo moeilijk eet de laatste tijd.
I: In hoeverre voer jij controle uit over de hoeveelheid eten die jouw kinderen eten?
G: Ja ik schep altijd het eten op, en wat ik op schep dat wil ik minimaal dat ze opeten.
I: En het bord moet dat leeg?
G: Ja het eerste bord dat moet leeg. Daar controleer ik wel op, dus ja controle in het opscheppen in het leegeten van het eerste bord. Dus ik weet wel wat ze eten. Maar ik weet dus niet of dat ook past bij de leeftijd.
I: Ja, daar ben je niet de enige in hoor. Doe je nu bij verschillende categorieën meer of minder je best om de gezonde portiegroottes te geven?
G: Hm nee, ik schep alle 3 de porties op die ik denk dat goed zijn. Ja alleen vlees dan, ik schep het wel op, maar als ze dat laten liggen vind ik dat minder erg. Ik ben niet zo’n vleeseter dus ja.
I: Ik ga nu laten zien hoe de aanbevolen portiegroottes eruit zien.
G: Ik ben heel benieuwd. Is het voor mijn dochter en zoon hetzelfde?
I: Nee, uw dochter en zoon zitten in dezelfde categorie, vanuit het Voedingscentrum is die 4 tot en met 8 jaar.
G: Oh serieus, dat had ik eigenlijk kunnen weten. Jij zei in je appje al 4 t/m 8.
I: Haha klopt inderdaad.
G: Ik ga wegen voortaan hoor, ik ben heel benieuwd of ze het halen. Dat haalt mijn zoon nooit.
I: De richtlijn is 100 a 150 gram rijst/aardappels.
G: Sorry? Nee dat meen je niet. Wij eten vanavond, wat eten wij. Ik ga kijken of mijn dochter dat op

kan. We eten macaroni.
I: Dit is 100 gram rijst.
G: Ja ik weet het, want ik eet zelf 90 gram. Pff dat meen je niet, wat veel. En hoeveel gram groenten?
I: Ook 100 a 150 gram. Dus dat is dit.
G: Echt waar. Vinden alle moeders dit niet schokkend? Van 4 t/m 8 zoveel eten. Ik ga dat even opschrijven meteen. Mijn dochter haalt het wel ooit als ze een tweede keer opschept, maar..
G: Dit heeft iemand bedacht die zelf geen kinderen heeft, dat kan echt niet.
I: (haha) Hier moet ook nog het vlees bij, daar is de richtlijn ongeveer 50 gram van. Uw dochter had 37 en uw zoontje18gram
G: Oh mijn zoontje heeft maar 10 ofzo. Dit eet ik niet eens.
I: Ja het is flink.
G: Het vlees maak ik me geen zorgen om bij mijn dochter, de groenten eigenlijk ook niet.
I: Ja dit is dus wat het Voedingscentrum vaststelt, de aanbevolen richtlijnen. Nu is ieder kind natuurlijk anders. Daarom zijn het ook richtlijnen.
I: Als je dit nu ziet, heeft dat invloed op hoe jij er over denkt?
G: Ja, ik zou bijna denken dat ik mijn kinderen ondervoed. Ik had het echt niet verwacht, vind het schokkend dit. Ik denk dat iemand bedacht heeft zonder kinderen, dat kan niet anders. Het is echt heel veel.
I: Denk je er nu ook echt anders over, of vooral schokkend?
G: Ik denk, ja, ik denk er niet anders over. Ze zijn bij mij vrij klein en licht, en dan denk ik ja ze hebben maar een heel klein maagje dat krijgen die kinderen nooit weg. Ik ga het wel proberen vanavond. Serieus. Krijgt zij nooit weg.
I: Ik ben benieuwd.
G: Ik ook. En ja bij mijn zoontje daar hoef ik dit echt niet te proberen, die haalt nog niet 10% van hetgeen wat hij nodig heeft. Het is echt heel veel dit.
I: Ja het is best een flinke hoeveelheid.
I: Je gaat het vanavond dus proberen zeg je, dat was eigenlijk mijn volgende vraag. Of jij dit nu ook echt wil gaan proberen en dat je dat echt gaat toepassen?
G: Ik ga het vanavond proberen, maar dat krijgt dat kind nooit op. Dat weet ik zeker. En mijn zoon daar ga ik het niet proberen. Bij mijn dochter ga ik zeggen, kijk dit moet jij eten volgens de richtlijnen, maar dan ga ik gewoon eens kijken hoe ver ze daarmee komt.
I: Ja, ik ben heel benieuwd. Laat mij maar iets weten.
G: Ik vind dit heel erg dit.
I: En denk je nu als je dit ziet, nou ik wil juist dit of dit meer gaan geven/proberen?
G: Nee, weet je. Ze zijn allebei gezond, ze zitten goed in de curve, ze zijn altijd licht en klein geweest vanaf de geboorte, ze groeien geleidelijk door, dus daarom denk ik ja.. Ik kan niet verlangen dat dit kleine kind dit opeet. Ik denk echt niet dat het gaat lukken. Ik ga het wel proberen, want ik ben heel benieuwd hoe ze reageert als ik het bord voorschotel, ik denk dat ik er zelfs een filmpje van ga maken.
I: Haha.
G: Nee, maar.. Als ze nu echt onder het ondergewicht zat en ze at voor de rest helemaal niks, dan

zou ik zeggen van ja oké ik snap het wel. Maar ik blijf gewoon lekker die porties geven die ik deed, maar ik ga het wel eventjes uitproberen.

I: Ja ja, je gaat het vanavond uitproberen, maar je blijft doen zoals je het deed?

G: Ja, ja, ja. Maar ik ben wel benieuwd.

Bijlage 8 – Verdere analyse van de interviews

Samenvatting per interview

Kernbegrip	**Dimensie**	**Topic**	**R1**	**R2**	**R3**
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Dagelijks vers koken*	*Fruit en groenten*	*3 keer per dag, af en toe een tussendoortje. Groenten, fruit, aardappels, vlees, vis etc.*
		Bewustzijn aangeboden portiegrootte	*Pushen om meer te eten*	*Niet echt, mij zoon is niet dik dus gewoon wat hij wil weten.*	*Ik probeer het, maar mijn zoon eet heel slecht. Bij mijn dochter lukt het wel.*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Meer groenten en aardappels, maar hij is ook maar heel kleintjes en fijntjes voor zijn leeftijd.*	*Ik zou het niet anders opscheppen.*	*Zoon te weinig, dochter goed. Verder geen idee precies.* *Yoghurt te veel bij zoon, goed bij dochter.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*200 gram groenten per dag, een stuk vlees, verder geen idee.*	*Nee*	*Ja ik ken de schijf van 5, en ik weet wat ze nodig hebben uit de schijf van 5, maar ik heb geen idee hoeveel.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte*	*-*	*Ja, ik geef hun een portie waarvan ik denk dit is wel voldoende. Hij mag altijd meer.*	*Ja bij mijn zoontje dat is elke avond een gevecht, elke avond.. mijn dochter eet gewoon goed.*

		Belang voor een gezonde portiegrootte	*Liever van alles wat, dan de geschikte hoeveelheden per voedingsmiddel.*	*Te veel eten niet bevorderlijk voor het lichaam.*	*Ja, lichaam heeft bepaalde hoeveelheden nodig om te kunnen groeien en het lichaam te voeden*
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie* *Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker*	*Wel belangrijk, tenzij het een gevecht wordt.* *Ja sowieso wel groenten en vlees, koolhydraten krijgt hij op andere manieren nog binnen.*	*Ja, ik weet wat hij eet. Hij eet een halve pizza, en als hij dan zegt na 1/6e pizza bijvoorbeeld ik wil niet meer, en ik weet wat hij heeft gegeten, dan zeg ik gewoon jij wilde dit eten, dit is echt te weinig dus je gaat gewoon nog een stuk pizza eten.* *Vlees en groenten belangrijker dan koolhydraten.*	*Gezond eten, gevarieerd door de weeks.* *Vlees minder belangrijk dan groenten en koolhydraten.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie* *In Intentie van het sturen op de*	*Liever van alles iets minder in plaats van de aanbevolen porties.* *Groenten het meest opscheppen, vlees wordt pas later gegeven.* *Ik schep op + bord moet leeg.*	*Altijd mee bezig.* *Per doelgroep niet bewust bezig met het een meer geven dan het ander* *Moeder schept op.*	*Standaard. Daar ben ik echt mee bezig.* *Hm nee, ik schep alle 3 de porties op die ik denk dat goed zijn.* *Moeder schept op + bord moet leeg.*

		inname van juiste portiegroottes			
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Middelste bord*	*Kleinste bord*	*Kleinste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Ik snap wat je zegt, maar het is een bewuste keuze om het minder op te scheppen. Het besef was er al.*	*Als dat de richtlijn is, ga ik me wel proberen aan te passen aan de richtlijn.*	*Schokkend, maar het beïnvloedt niet. Kinderen zijn vrij klein en licht.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Nee, duurt enorm lang en wordt dan een gevecht.*	*Richtlijn is er niet voor niets, dus ik ga het proberen.*	*Allebei gezond, dus blijf de porties geven die ze normaal eten. Gaat het wel uitproberen.*

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R4***	***R5***	***R6***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Fruit, groenten, brood, aardappels/rijst, pudding, sap en soep.*	*Gevarieerd eten. Groenen fruit, rijst en pasta.*	*Gevarieerd eten, groenten en fruit en boterhammen.*

		Bewustzijn aangeboden portiegrootte	*Verschilt per dag, kinderen zijn gezond dus mogen eten wat ze willen.*	*Naarmate ze ouder worden wordt het meer, schept niet te veel op.*	*Gevarieerd en probeert te compenseren wanneer kind een keer iets ongezonds/meer krijgt.*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Groenten goed, rijst te veel, vlees goed.*	*Denkt dat het helemaal klopt, kinderen zijn niet dik en hebben genoeg energie.*	*Aardappels minder, groenten meer. Vlees goed zo.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Heeft geen idee.*	*Geen idee, vindt gevarieerd en niet te veel belangrijk.*	*Denkt te weinig boterhammen, meer groenten dan aardappels/vlees, en denkt groenten 100 a 150 gram, maar weet dit niet precies.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte* *Belang voor een gezonde portiegrootte*	*Blij als kinderen bord leeg eten, ook al liggen daar geen aardappels op.* *Mijn zoontje is gezond, dus in die zin denk ik ooit van ja het is toch eigenlijk gewoon bullshit.. want hij eet avondeten heel slecht.*	*Eten over het algemeen goed het bord leeg. Eten makkelijk.* *Kinderen zijn gezond dus bij ons zal het wel goed zijn. Belang voor voldoende vitamines en eiwitten.* *Ja, ligt er aan wat je eet natuurlijk.*	*Positieve ervaring aan tafel belangrijk, dus bewust kleine porties.* *Te veel is niet goed, te weinig ook niet.*
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie*	*Fijn als ze goed eten, maar zo niet maakt ze zich hier niet druk om.*	*Ja heel belangrijk. Goed voor de ontwikkeling, ze zijn in de groei.*	*Ik vind dat wel belangrijk, want ik denk ja hij er moet van groeien en hij heeft het nodig.*

		Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker	*Vlees minder belangrijk.*	*Alle 3 even belangrijk.*	*Ik denk dat ik de groenten het belangrijkst, vlees minst belangrijk.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie* *In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes*	*Hoeveelheid niet echt belangrijk.* *Vlees wordt pas later opgeschept.* *Ik schep het op, dus dan zie ik wat ze eten. Verder geen regels.*	*Niet bewust mee bezig, wel met variatie.* *Alle 3 even veel opscheppen.* *Ik schep het eten op, dus dan zie ik het. Bord moet leeg als ze een toetje willen, anders niet.*	*Bewust mee bezig dat kind veel groenten eet.* *Alle 3 even veel opscheppen.* *Voert controle uit, zodat kind niet te veel eet. Er moet een taks zijn. Stimuleren om meer te eten is niet nodig.*
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Kleinste bord*	*Kleinste bord*	*Kleinste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Vindt het veel en beseft dat dochter eventueel meer mag.*	*Het is meer dan ik had verwacht ja. Dus ja. Dan zouden ze wel meer kunnen eten.*	*Vindt het veel en gelooft het niet, maar beseft dat kind eventueel meer mag eten.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Schept misschien een schepje extra op, maar als dit niet op gaat is dit geen probleem.*	*Denkt niet dat kinderen het nodig hebben om meer te eten, gaat er wel naar kijken in het vervolg.*	*Denkt niet anders te gaan opscheppen, misschien alleen de groenten. Blijft wel onthouden dat*

					kind eventueel meer mag hebben als hij dit aangeeft.

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R7***	***R8***	***R9***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Gevarieerd.*	*Groenten, fruit en brood. Zuivel ook, maar dat eet hij bijna niet.*	*Groenten en fruit.*
		Bewustzijn aangeboden portiegrootte	*Nee. Niet lekker eten ze minder, wel lekker eten ze meer.*	*Nee. Niet lekker eten ze minder, wel lekker eten ze meer.*	*Nee niet bewust mee bezig.*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Denkt dat het wel enigszins overeenkomst.*	*Te veel aardappels, te weinig groenten en vlees klopt.*	*Meer groenten, aardappels en vlees goed.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Nee.*	*Volgens mij 100 gram groenten, verder weet ik het echt niet.*	*Voor kinderen zou ik het echt helemaal niet weten.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van*	*Geen voor- en nadelen, bord moet leeg.*	*Probeert altijd nog dat kind iets eet, nadat hij aangeeft dat hij niet meer hoeft zeg maar.*	*Nadeel dat kind niet genoeg groenten eet, dus schept ze al minder op,*

		een geschikte portiegrootte *Belang voor een gezonde portiegrootte*	*Ja, ontbijt, lunch en avondeten hoort gewoon bij. Tussendoortjes moet je beperken en deze maaltijden moeten gewoon goed gegeten worden.*	*Als hij echt iets niet lust, laat ze het zo. Zorgt soms voor alternatief.* *Ja ik denk wel dat het belangrijk is dat hij genoeg voedingsstoffen binnen krijgt. Dat hij voldoende eet.*	*omdat ze geen zin heeft in een strijd.* *Belangrijk dat hij gezonde dingen genoeg eet en ongezonde dingen minder, aanleg om aan te komen.*
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie* *Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker*	*Ja wel belangrijk. Schept op waarvan ze denkt dit is goed. Weggooien vindt ze zonde.* *Aardappels minder belangrijk, daarnaast hebben de kosten van het voedingsmiddel ook invloed. Dure voeding moet eerder opgegeten worden.*	*Ja dat vind ik belangrijk, dat hij niet te veel eet, maar wel genoeg.* *Ja, ik vind alle 3 even belangrijk. Heb geen voorkeur voor een bepaalde groep. Ik schep alles hetzelfde op.*	*Niet belangrijk genoeg, anders deed ik het wel. Niet bewust mee bezig.* *Nee eigenlijk niet. Groenten belangrijker, maar doe ik niets mee.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie*	*Niet bewust mee bezig.* *Ik schep al bewust minder aardappels op, omdat ik dat minder*	*Is ze mee bezig, pas als kinderen zeuren bedenkt ze alternatief.*	*Schept op naarmate kind het eten lekker vindt of niet.* *Nee, ik schep op naar of ze het lekker vinden. De groepen daar schep ik niet*

		In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes	*belangrijk vind. Groenten en vlees moeten ze eerder opeten.* *Moeder schept op + kinderen moeten blijven zitten totdat iedereen klaar is met eten.*	*Ik schep gewoon alle 3 even veel op.* *Schept eten op, en koppelt terug naar de kinderen als ze boterhammen op school niet op hebben gegeten, zodat ze het de dag erna wel opeten.*	*naar op.* *Bij aardappels, groenten en vlees hoeft kind minder snel bord leeg te eten dan bij nasi of macaroni, moeder weet niet waarom.* *Probeert vaak nog een aantal hapjes als kind niet meer hoeft.*
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Kleinste bord*	*Grootste bord*	*Grootste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Nee. Denkt dat kind verschiet en nog minder gaat eten. Daarnaast is ze bang dat ze het eten kan weggooien.*	*Schrikt ervan dat aardappels en groent en zoveel zijn. Verrast en geschrokken dat kind geen uitschieter is qua hoeveelheid aardappels.*	*Verbaast zich over hoeveelheid aardappels, dacht maar 100 gram (dit lag er nu op het bord).* *Denkt dat kinderen te weinig eten, en misschien daarom na het eten vaak nog snoepen. Door kinderen meer eten te geven wordt dit misschien minder denkt ze.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Nee, heeft geen nut. Kinderen zijn al moeilijke eters, denkt dat kinderen een beroerte krijgen met dit bord.*	*Nee, want ik weet dat hij die groenten sowieso niet gaat opeten. Hij doet het gewoon niet.*	*Gaat proberen om iets meer groenten te geven, niet meteen de aanbevolen hoeveelheid.*

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R10***	***R11 (hoog sensitief/autisme)***	***R12***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Verse groenten en zoveel mogelijk vers.*	*Gevarieerd, groenten en fruit.*	*Groenten, fruit, brood, schijf van vijf en variatie.*
		Bewustzijn aangeboden portiegrootte	*Nee, ene dag meer dan de andere dag.*	*Ja, opgebouwd met eten.*	*Houdt er rekening mee.*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Te veel rijst, voldoende groenten en vlees.*	*Te weinig groenten, vlees en rijst goed (maar rijst is om de dag dat hij dat eet).*	*Misschien te veel aardappels en vlees, groenten goed, maar heeft geen idee.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Nee, ik weet er helemaal niets van.*	*Nee, helemaal niet.*	*Nee, ik heb mezelf er nooit in verdiept wat hij aan hoeveelheden zou moeten eten. Ik doe het echt op gevoel.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte* *Belang voor een*	*Als ze iets niet heeft gegeten, krijgt ze daarna niets lekkers. Dochter ziet wat moeder opschept, moeder doet er snel nog een schepje bij.* *Ja dat denk ik wel. Sommige mensen blijven maar eten en zijn daardoor te dik, er moeten grenzen zijn.*	*Blij als hij van alle groepen iets gegeten heeft, kind is dan ook trots.* *Kind at héel slecht en zag er ook ongezond uit (dun, bleek en geen energie). Sinds kind beter eet, heeft het kind veel meer energie, gezonder gewicht en ziet er gezond uit. Voeding*	*Nee, eigenlijk niet.* *Denkt dat het wel meespeelt, maar kind is op normaal gewicht dus let daar niet specifiek op. Als kind*

		gezonde portiegrootte		*heeft een hele grote rol daarin (80%) volgens moeder.*	*zwaarder zou worden zou ze hier op inspelen.*
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie* *Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker*	*Ik wil dat ze genoeg eten, maar niet te veel. De precieze hoeveelheden dat vind ik niet zo belangrijk.* *Nee, alle 3 heeft toegevoegde waarde voor alles.*	*Ja dat vind ik wel belangrijk, maar het is gewoon lastig hier. Ik ben daar niet bewust mee bezig.* *Ik vind groenten heel belangrijk, belangrijker dan vlees een aardappels.*	*Ik probeer daar wel redelijk consequent in te zijn, dat het telkens een gelijke portie is.* *Ik geef het hem gewoon alle 3.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie* *In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes*	*Nee ik ben niet bewust bezig met de hoeveelheden. Als ze het opeten dan eten ze het op en anders niet.* *Ja ik schep het op. Als hij niet meer heeft altijd nog een aantal hapjes proberen.*	*Wat ik opschep dat eet hij op, dus dat vind ik wel belangrijk. Maar sommige dingen schep ik niet op (aardappels), omdat hij het niet lust. Groenten maak ik altijd klaar die hij ook lust, vind ik belangrijk. Ook als hij geen aardappels eet dat hij met de groenten enigszins kan compenseren.* *Ik schep op en ik let ook op het proppen. Hij propt waardoor hij niet meer kan slikken en het dan uiteindelijk weggooit, hierdoor eet hij minder, dus ik voer hier controle op uit.*	*Ik zou willen dat hij wat meer groenten at, maar ik doe er niets mee. Geen zin in een strijd.* *Ik schep het op en hij moet het bord leeg eten, anders mag hij niet van tafel.*

	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Grootste bord*	*Grootste bord*	*Kleinste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Nee, ik denk er niet anders over. Als ze genoeg heeft dan heeft ze genoeg.*	*Dat we nog een hele slag te halen hebben.*	*Het is een stuk meer, maar dat gaat niet lukken. Sowieso niet bij de groenten. Maar ik maak me geen zorgen, hij ziet er gezond uit.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Ja ik zou wel meer richting het aanbevolen willen geven, vooral bij de groenten. Dat ik daar ga beginnen met kleine stapjes de goede kant op.*	*Ja.. ja. Ik ga het wel proberen. Met de porties die hij lust ga ik het proberen. Maar wel met kleine schepjes.*	*Ik ga er niets mee doen. Er zijn nog geen alarmbelletjes die gaan rinkelen, als ik nou echt zou zien dat hij pips is, vitamines te kort komt of hij heeft geen energie dan zou ik aan de bel trekken.*

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R13***	***R14***	***R15***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Veel fruit, veel groenten. Noten. Water.*	*Veelzijdig. Groenten en fruit.*	*Denk ik toch vooral aan groenten en gevarieerd eten.*

		Bewustzijn aangeboden portiegroottes	*Ja. Door bewust minder op te scheppen, zodat mijn zoontje niet overwhelmed raakt.*	*Nee, ben ik niet mee bezig.*	*Ik probeer in ieder geval dat ze altijd wat eten, ja met kinderen is het ook zo als ze niet willen, dan kun je afdwingen.*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Groenten goed, aardappels te weinig. Vlees ook goed.*	*Nou ja ik denk dat het te weinig groenten zijn. Aardappels/vlees goed.*	*Groenten/vlees goed. Misschien minder aardappels.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Nee.. Nee eigenlijk helemaal niet. Maar deze moeder zei alle hoeveelheden goed, ze zei nogmaals dat ze het niet wist.*	*Ik denk hetzelfde als volwassenen, misschien iets minder.*	*Gevarieerd, dat weet ik. Ik weet dat eigenlijk allemaal niet zo precies.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte* *Belang voor een gezonde portiegrootte*	*Voordeel: we eten gevarieerd. Nadeel: de kleine portie* *Nee, hij ziet er heel gezond uit. Eet groenten, fruit en pap, dus komt goed.*	*-* *Ja absoluut, dat denk ik wel.*	*Blij met het bord dat ze nu eet, ook niet vaak in strijd. Misschien nieuwe inzichten door dit onderzoek.* *Ja, voedingsstoffen nodig om lekker in je vel te zitten, voor energie, voor reactievermogen. Kan veel impact hebben.*

	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie* *Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker*	*Heel belangrijk.* *Ja vlees iets minder belangrijk, aardappels/groenten hetzelfde.*	*Ik vind vooral gevarieerd ook belangrijk.* *Groenten meest belangrijk, daarna aardappels. Vlees minst belangrijk.*	*Ja vind ik belangrijk, ze moeten alles proberen.* *Ik vind eigenlijk het gevarieerde nog steeds het meest belangrijke. Maar vlees toch minst belangrijk.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie* *In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes*	*Ik schep bewust iets minder op, zodat het niet overwhelming is.* *Hij krijgt niets meer na het avondeten. Hij moet sowieso alles geproefd hebben. Om en om scheppen we op.*	*Nee ik denk niet dat ik daar bewust mee bezig ben. Meer bezig met iedereen aan tafel, tv uit etc.* *Ik schep het eten wel op, Ik probeer altijd nog een aantal hapjes als ze niet meer hoeven.* *Afremmen met bijv. hagelslag.*	*Vind ik wel belangrijk, wat ik zeg; misschien zit het ook wel in structuur en opvoeding, zit er bij mij in.* *Stemt hoeveelheid af op kind, als kind minder wil wordt het minder.* *Ze mogen van mij eten wat ze willen, ze geeft zelf ook aan als het genoeg is.* *Ik geef vooral het kind het gevoel van controle, maar inderdaad, ze moeten sowieso van alles iets eten/proberen.*
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Grootste bord*	*Grootste bord*	*Grootste bord*

	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Nee. Vindt het veel en schrikt, maar omdat kind lastige eter is doet ze er niets mee.*	*Schrikt en denkt dat ze kinderen veel te weinig geeft.*	*Goed om te weten dat het meer mag zijn, maar vindt het op deze manier goed gaan. Blijft het onthouden om zoethoudertjes te beperken.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Ga er niets mee doen. Zoon komt vaak in het ziekenhuis waar hij vaak onderzoeken krijgt, daaruit blijkt dat hij gezond is.*	*Ja, ik ga alles iets meer opscheppen nu.*	*Gaat het niet meteen aanpassen, maar op de natuurlijke beloop aankijken.*

Interviews ingedeeld per topic

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R1***	***R2***	***R3***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Ik probeer dagelijks vers te koken, dat wisselt van aardappels groenten vlees tot pasta, of het zelf maken van een pizza, dat wisselt wel heel erg.*	*Gezonde voeding voor mijn kinderen is fruit, groenten.. Ja dan houdt het wel een beetje op. Want alle sapjes zitten ook suikers is. In principe geef ik ze ook wel sapjes, maar dan voor de helft met water erbij.*	*Nou in ieder geval 3 keer per dag, 's ochtend 's middags 's avonds en af en toe nog tussendoortjes om 10u en om 3u. En voornamelijk gezonde voeding, fruit, groenten, aardappels, pasta's, vlees, vis, water.*
		Bewustzijn aangeboden portiegrootte	*Maar de jongste die moet ik wel ooit pushen om meer te eten ja.*	*Dat niet echt zo zeer, ik kijk meer naar wat mijn zoon wil eten. Mijn zoon is niet dik, heeft geen overgewicht, dus ja gewoon hoe veel hij wil eten.*	*Dat probeer ik wel, maar mijn zoontje eet heel slecht. En dan is dat heel erg lastig.* *Ja, ja. Ik denk wel dat die van 8 meer nodig heeft dan die van 5.* *Mijn dochter kan ik opscheppen, die eet gewoon alles*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met	*Ik denk dat de jongste meer groenten moet eten, los van het feit dat hij af en toe nog paprika's etc. eet. Hm, ja maar*	*Hm ja volgens mij heb ik het gelezen voor volwassenen, ik weet niet in hoeverre dat toereikend is voor*	*Nou, die van mijn zoontje sowieso niet. Het avondeten dan, dat is te weinig.*

		Voedingscentrum	*hij is ook maar heel kleintjes en fijntjes voor zijn leeftijd.* *Misschien ook wel meer aardappelen, want zo veel ligt er eigenlijk niet.*	*kinderen. Ik zou het niet anders opscheppen.*	*Yoghurt dat is te veel bij mijn zoontje.* *Mijn dochter, ja, hm. Ik heb echt geen idee.. Ik denk dat die wel redelijk overeen komt, of misschien zelfs een beetje er overheen zit. Yoghurt bij mijn dochter zit wel goed.* *Nou ik schep meestal de groenten meer op. Ik denk dat de groenten er bij allebei wel overheen komt. Ja de rest.. ik weet het niet.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Niet exact qua grammen, maar 200 gram groenten per dag, ja aardappels en vlees weet ik het gewicht niet, maar 1 stuk vlees en scheelt natuurlijk weer wat voor vlees je hebt.* *Maar eigenlijk gewoon 1 stuk vlees, of dat nu een worstje is, een hamburger of een kipfilet.*	*Nee*	*Ja ik ken de schijf van 5, en ik weet wat ze nodig hebben uit de schijf van 5, maar ik heb geen idee hoeveel.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een*	*Nou de kleinste is maar heel klein voor zijn leeftijd, die is in januari 8 geworden en die is nu net 1 meter 27, de kleinste van de klas weegt ook maar 22 kilo. Dat is natuurlijk ook niet heel veel. Dus dan*	*Ja, ik geef hun een portie waarvan ik denk dit is wel voldoende. Maar als hij zegt, ik vind het zo lekker, mam ik wil nog meer. Dan kan hij dat altijd krijgen. Ik maak me in ieder geval geen zorgen*	*Ja bij mijn zoontje dat is elke avond een gevecht, elke avond..*

		geschikte portiegrootte *Belang voor een gezonde portiegrootte*	*denk ik als ik dan van alles gewoon voldoende doe dat het een vol bord is, dan heeft hij alles gehad in plaats van dat ik zeg, je moet 200 gram groenten eten. Dan eet hij misschien helemaal geen aardappels meer.* *Ja, want als je te veel eet dan word je te dik, en als je te weinig eet dan heb je honger en dan ga je tussendoor snaaien om het zo maar te zeggen.*	*dat hij te weinig eet. Hij eet echt wel goed.* *Maar goed ja tuurlijk, als je meer eet dan je nodig hebt is dat natuurlijk niet bevorderlijk voor je lichaam nee.*	*Nee, bij mijn dochter niet, want de ene keer eet ze alles meteen op, de andere keer moppert ze een keertje, maar ze moet het gewoon opeten en dat doet ze ook gewoon goed.* *Ja, dat denk ik wel. Ik denk dat ze bepaalde hoeveelheden nodig hebben om goed verder te kunnen, om de bouw op te bouwen en het lichaam te voeden, die heeft stoffen nodig uit al die dingen. Dus ik denk zeker dat de porties relevant is voor de gezondheid.*
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie* *Bepaalde voedingsmiddel en belangrijker*	*Wel belangrijk, tenzij het een gevecht wordt. Want dan minder ik alles en dan kom je op hetzelfde terecht, ik heb liever dat hij heel zijn bord leeg eet en dat hij iets minder eet van alles, in plaats van dat hoef ik niet meer want ik zit vol van mijn groenten.* *Ja sowieso wel groenten en vlees. Koolhydraten krijgt hij ook via andere manieren binnen, hij eet brood en*	*Ja, ik weet wat hij eet. Hij eet een halve pizza, en als hij dan zegt na 1/6e pizza bijvoorbeeld ik wil niet meer, en ik weet wat hij heeft gegeten, dan zeg ik gewoon jij wilde dit eten, dit is echt te weinig dus je gaat gewoon nog een stuk pizza eten.*	*Ze moeten wel gezond eten. We eten ook niet 5 dagen achter elkaar hetzelfde. En ja bij mijn zoontje, ja die moet zijn bord leeg eten, die schept nooit bij. Ik schep op en dat moeten ze minimaal opeten.* *Nee ik vind alle 3 even belangrijk, maar omdat ik zelf minder vlees eet, als ze dat dan niet op eten vind ik dat meestal*

			natuurlijk ook snoep. Dat is geen letterlijke koolhydraat, maar daar zitten wel suikers in, ook in fruit bijvoorbeeld. Dus die krijgt hij op andere manieren binnen.	*Eet eerst je vlees op, en eet eerst je groenten op. Als laatste de rijst, zetmeel of aardappels.*	*geen ramp, als ze de groenten en aardappels maar opeten. Dat vind ik dan belangrijker als het vlees.* *Ik weet dat vlees net zo belangrijk is als de andere 2, maar omdat ik er zelf niet zo van houd vind ik het minder belangrijk.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie* *In Intentie van het sturen op de*	*ik heb liever dat hij heel zijn bord leeg eet en dat hij iets minder eet van alles, in plaats van dat hoef ik niet meer want ik zit vol van mijn groenten.* *Liever van alles iets minder in plaats van de aanbevolen porties.* *Maar ik probeer wel altijd bewust groenten het meest op te scheppen, en dan vlees krijgen ze ook altijd pas als ze de groenten en de aardappelen op hebben.*	*Eh, ik weet het niet. Zijn we altijd wel mee bezig eigenlijk, ja. Eigenlijk eten we best wel gezond, alleen als we buiten zijn, dus bijvoorbeeld buiten willen eten. Maar ook als we naar de Mac Donalds gaan, hij eet geen patat dat wilt hij niet. Dan krijgt hij snoeptomaatjes, zijn Danone eet hij dan altijd.* *Per doelgroep niet bewust bezig met het een meer geven dan het ander* *Of ik geef het aan hem, ja het is om en*	*Standaard. Daar ben ik echt mee bezig. Groenten, fruit, avondeten, middageten, brood etc. Ja ik schep gewoon op wat ik denk dat goed is en dat moeten ze opeten, en bij mijn zoontje is het dan iets minder, omdat hij zo moeilijk eet de laatste tijd.* *Hm nee, ik schep alle 3 de porties op die ik denk dat goed zijn. Ja alleen vlees dan, ik schep het wel op, maar als ze dat laten liggen vind ik dat minder erg. Ik ben niet zo'n vleeseter dus ja.*

		inname van juiste portiegroottes	*Nou ik ben eigenlijk altijd diegene die opschept, dus dan zie je wat je op een bord schept. En ja, het bord moet leeg. Dus dan controleer ik hoeveel mijn jongens eten.*	*om. Het is niet dat ik het stiekem ga opscheppen zonder dat hij het weet. Soms doe ik het in de keuken opscheppen, soms zet ik het op de eettafel en dan schep ik het op waar hij bij is, dan zegt hij van zelf wel nou dit is genoeg of waarom zo veel. Of soms zegt hij, het is zo lekker dan heb ik een hele berg gemaakt en dan denk ik nou dit gaat hij nooit op krijgen. En dan heeft hij het toch op.*	*Ja ik schep altijd het eten op, en wat ik op schep dat wil ik minimaal dat ze opeten.* *Ja het eerste bord dat moet leeg. Daar controleer ik wel op, dus ja controle in het opscheppen in het leegeten van het eerste bord. Dus ik weet wel wat ze eten.*
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Middelste bord*	*Kleinste bord*	*Kleinste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Nou het besef was er al, dat hij waarschijnlijk te weinig groenten zou eten. En qua aardappelen zat ik er eigenlijk niet zo heel ver van af, dus..*	*Eh, ja tuurlijk. Ik ga er wel op letten. Als dat de richtlijn is, ga ik me wel proberen aan te passen aan de richtlijn.*	*Ja, ik zou bijna denken dat ik mijn kinderen ondervoed. Ik had het echt niet verwacht, vind het schokkend dit. Ik denk dat iemand bedacht heeft zonder kinderen, dat kan niet anders. Het is echt heel veel.*

			Ik snap wat je zegt, maar het is een bewuste keuze om het minder op te scheppen.		*ik denk er niet anders over. Ze zijn bij mij vrij klein en licht, en dan denk ik ja ze hebben maar een heel klein maagje dat krijgen die kinderen nooit weg*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Nou dit hoef ik hem echt niet voor te zetten, want dan zit hij echt anderhalf uur aan tafel en dan heeft hij het nog niet op. Dan wordt het echt een gevecht, en als ik hem dit (bord opgeschept door moeder) dan zegt hij 'oh lekker mam, dit ziet er lekker uit' en dan begint hij te eten. Dan heb ik liever dat hij dit bord (opgeschept door moeder) zonder mopperen op eet, dan dat ik continu moet zeggen hallo eet je bord op.*	*Ja, nou een richtlijn is er niet voor niets. Die hebben ze niet gemaakt om ons te pesten, maar voor het welzijn van de kinderen. Dus dat ga ik wel proberen om daar op te letten.* *Ja iets meer groenten, en meer rijst ook.*	*Nee, weet je. Ze zijn allebei gezond, ze zitten goed in de curve, ze zijn altijd licht en klein geweest vanaf de geboorte, ze groeien geleidelijk door, dus daarom denk ik ja.. Ik kan niet verlangen dat dit kleine kind dit opeet. Ik denk echt niet dat het gaat lukken.* *Bij mijn zoontje daar ga ik het niet proberen.* *Mijn zoontje daar hoef ik dit echt niet te proberen, die haalt nog niet 10% van hetgeen wat hij nodig heeft. Het is echt heel veel dit.* *Nee, maar.. Als ze nu echt onder het ondergewicht zat en ze at voor de rest helemaal niks, dan zou ik zeggen van ja oké ik snap het wel. Maar ik blijf gewoon lekker die porties geven die ik deed, maar ik ga het wel eventjes uitproberen.*

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R4***	***R5***	***R6***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Eh nou fruit natuurlijk, moet ik dan al het fruit noemen? Nou ja gewoon allerlei soorten fruit. Groenten natuurlijk. Ik vind pasta, rijst, aardappels ook gezond. Brood natuurlijk. Kaas. Ja weet je wel, ik vind een boterham met pindakaas ook gewoon goed als ze dat eten. En ze krijgen ook boterham met hagelslag en ik weet dat dat minder gezond is, maar ik ben al blij als ze gewoon boterhammen eten. Pudding ook, ik weet dat magere beter is, maar ik vind vollere lekkerder dus die pak ik dan gewoon. En dat meng ik met verse sap. En soep ook natuurlijk.*	*Gevarieerd eten. Groenten, veel verschillende groenten. Fruit, verschillende rijst, pasta. Er zijn eigenlijk geen dingen die ze niet lusten. Ze mogen wel dingen niet lusten, dat is prima daar doen we niet moeilijk over. Ze vinden namelijk bijna alles lekker dus ja.*	*Gevarieerd eten, groenten en fruit vind ik heel belangrijk. En dat hij boterhammen eet, ja dat eigenlijk. Van alles wat, dat hij van alles wat proeft, dat.*

		Bewustzijn aangeboden portiegrootte	*Nou weet je, mijn kinderen zijn sowieso geen hele grote eters. Dus ik ben in die zin niet bang dat ik te veel voor ze opschep. En ze bewegen gewoon ontzettend veel en alles, dus als ik weet dat ze iets lekkers vinden dan schep ik gewoon goed op. Bijvoorbeeld boerenkool, dat schep ik echt veel op en als ze nog meer wil, dan vind ik dat niet erg. Maar dat verschilt ook weer per dag.*	*Ja.. Ik schep niet te veel op, maar ik wil wel dat wat ik opschep dat ze dat opeten. Ik ga niet uitmeten ofzo zeg maar. Het wordt langzaam iets meer als ze ouder worden, dan merk ik dat ze ook meer honger krijgen omdat ze het makkelijker op eten dan.*	*Ja, in de zin van, hij krijgt niet elke dag hetzelfde. Het ligt ook aan de dag, ik houd er wel rekening mee als ik weet dat we uit eten gaan, of een dag ongezond, dat ik er de dag van de dag rekening mee houdt wat hij voor eten krijgt. Dat ik het dan een beetje beperk de rest van de dag. Maar niet stipt dat ik denk zoveel, of afwegen ofzo. Dat niet*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Oh, daar houd ik me zelf helemaal niet mee bezig hè. Even nadenken. Wat zou het zijn.. Ik denk dat de erwtjes voor Cheyenne redelijk normaal is, eh.. Rijst lijkt mij misschien normaal of misschien iets te veel, want ze is natuurlijk 4. Ik weet dat niet, ik houd me er echt niet mee bezig is. Vlees ja, ik vind dat redelijk normaal denk ik, maar ik weet het niet.* *Ene kant denk ik dat het erop lijkt, andere kant denk ik het is wel een*	*Ja. Tenminste, als ik mijn kinderen zie dan zijn ze niet te dik en ze hebben genoeg energie, we eten gevarieerd en niet ongezond. Dus ik denk wel dat het goed is.* *Ik denk dat het bij alle 3 klopt.*	*Dat is een goeie.. Ik zou het echt niet durven te zeggen, vind ik heel erg lastig. Ik denk dat hij qua groenten wat meer mag hebben. Ik vind dat moeilijk te beoordelen. Als ik het zo zie liggen denk ik het is best wel veel, maar aan de andere kant denk ik ja, het is ook moeilijk, het is natuurlijk ook een richtlijn.* *Aardappels misschien iets minder, erwtjes iets meer en kip wel goed zo.*

			berg. Dus ik weet het echt niet. Denk toch wel dat het er anders uit ziet. *En dit ja ik denk dat dit wel echt minder is, mijn zoontje die is 5, ja ik denk dat dit echt minder is.*		
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Nee, weet ik echt niet zo goed. Ik zie het natuurlijk wel ooit, dan ben je ergens en dan zie je dingen staan, maar wow.. daar ben ik al heel slecht in, ik vergeet heel snel dingen en nee dat weet ik zo echt niet. En ik ben daar gewoon ook echt niet mee bezig, zeg ik heel eerlijk. Als ze net geboren zijn tot een jaar of 4, krijg je daar ook nog alles, ik doe gewoon waar ik mezelf goed bij voel en wat ik bij de kinderen vind passen. Ik ga ook niet in strijd en gevecht. Ik ben zelf ook wel makkelijk in die zin, dus in die zin ook niet echt streng.*	*Nee, nee, eigenlijk niet nee. Ik denk eerder dat het gewoon zo gevarieerd mogelijk moet zijn en van alles niet te veel.*	*Eh, ja ik weet qua boterhammen dat hij eronder zit, want volgens mij mag hij er 2 a 3 in de middag. En qua avondeten ik weet niet precies de hoeveelheden, maar ik weet wel dat het meer groenten is dan aardappels en vlees. En volgens mij 100 a 150 gram groenten dat hij mag hebben, maar ik weet het niet precies uit mijn hoofd nee.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte*	*Nee. Als ik mijn dochter dit geef, vind ik het echt fijn als ze dit ook op eet. Maar bij mijn zoontje, als hij dit eet*	*Nouja, ze eten het voor 90% wel op en dat is denk ik ook belangrijk. Het is niet dat ze 2 hapjes nemen en dan niets*	*Eh, nee ja. Als ik het zo zie denk ik hij mag wat meer groenten. Het is een goeie eter, maar ik denk dat elk*

		portiegrootte *Belang voor een gezonde portiegrootte*	*ben ik ook al heel blij. Ik weet er moet ook iets bij van rijst/aardappels, maar ik ben al zo blij als hij dit eet. Ik geef hem dat ook niet meer nu, ik ga er niet mee in strijd, daar heb ik echt geen zin in. Qua avondeten hij is zo'n slechte eter.* *Ja, nou weet je. Mijn zoontje is een hele slechte avondeter, maar gewoon een hele gezonde jongen. Hij ziet er heel gezond uit, straalt altijd. Dus in die zin denk ik ooit van ja het is toch eigenlijk gewoon bullshit.. Merendeel bestaat zijn eetpatroon uit boterhammen, melk, 'n keer 'n beschuit 'n keer een cracker. Dus zo weinig wat betreft avondeten met groenten etc.* *Maar tuurlijk het zal heus wel belangrijk zijn, maar ik denk ja, weet je. Daarom ga ik ook niet in gevecht. Ik vind het anders als hij heel ielig zou zijn en bleek, dat zou anders zijn. Maar hij zit altijd vol energie, dus ja.*	*meer lusten. Ze kijken er ook niet tegen op om zo'n berg eten op te eten. En het is ook niet dat het te veel is, denk ik.* *Heel soms dat ze niets willen, maar dan is het meer dat ze moe zijn of niet lekker. Het gevecht om het eten dat doen we niet nee. Het eten moet gewoon leuk blijven zeg maar.* *Van baby af aan eten ze al makkelijk, dat scheelt natuurlijk. Ze eten heel goed, dus als het een dag minder is, is dat niet erg.* *Ja, ligt er aan wat je eet natuurlijk.* *Ja, ze mankeren nooit iets en zijn weinig ziek dus ik denk dat het bij ons geen negatieve invloed heeft wat ze eten. Dus dan zal het wel goed zijn denk ik.*	*kind, het vlees gaat als eerst op. Als ik dat meer op schep dan heb je de kans dat de rest dan ook weer blijft liggen. Dus ik vind dat lastig, die grammen ja.. Ik denk niet dat ik dat er in ga krijgen. Dan is het voor hem haalbaarder om een bordje te krijgen dat hij op eet, en een positieve ervaring te hebben. Dan dat er altijd iets blijft staan. Ik vind het belangrijk dat het positief is aan tafel.* *Ja denk als je te veel eet dat dat nooit goed is, en ja als je te weinig eet ook niet. Dus dat is wel belangrijk ja. Alles wat je meer eet dat heb je niet nodig in principe.*

			Ik vind het wel heel jammer dat hij zo slecht eet, maar als hij dan toch goed brood en fruit eet ben ik al blij.	*Denk wel dat het belangrijk is, zijn toch wel vitamines en eiwitten etc. die je dan binnenkrijgt.*	
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie*	*Ja dat vind ik wel heel fijn als ze dat gewoon goed eten wat ik geef, dat wel. Maar ik ga me er niet gek om maken, of druk om maken. Ik ga ze niet dwingen om iets van rijst of aardappels dan te geven. Ik denk dan ook dat komt misschien nog wel.*	*Ja heel belangrijk. Goed voor de ontwikkeling, ze zijn in de groei. Dus belangrijk dat ze eten, wat ze binnenkrijgen, dat dat zo gezond mogelijk is. En het moet ook leuk blijven, dus af en toe iets wat minder gezond is.*	*Ik vind dat wel belangrijk, want ik denk ja hij er moet van groeien en hij heeft het nodig. Ik vind het belangrijk dat hij voldoende en goed eet.*
		Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker	*Ik ben al heel blij als ze erwtjes eten. Hm, nee ik vind trouwens het een niet veel belangrijker dan het ander. Maar heel eerlijk, ik zou toch pas later het vlees geven, als ze echt al over de helft is. Dat doe ik dan wel. Ik weet dat vlees ook belangrijk is, maar dan denk ik ja hm ik vind dat trouwens dan toch iets onbelangrijker.*	*Ja eigenlijk wel, het is niet alleen maar vlees of alleen aardappels. Ik vind het alle 3 even belangrijk. Ik heb liever dat ze van alles wat eten, in plaats van dat ze alleen het vlees eten bijvoorbeeld.* *Ik eet zelf graag brood, dat geef ik mijn kinderen ook en dat vinden ze lekker. Ik voel me er goed bij, en bij mijn kinderen gaat het ook goed dus ja.*	*Ik denk dat ik de groenten het belangrijkste vindt dat hij dat binnenkrijgt. En als we een keer vegetarisch eten vind ik dat prima, als hij een dag geen vlees eet zeg maar.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het*	*Ja het vlees geef ik dus altijd pas later. En ik geef ze gewoon waarvan ik weet dat ze dat ook echt gaan opeten.*	*Niet bewust denk ik nee. We eten gewoon. Meer onbewust. We aten al*	*Qua opscheppen: als ik 's avonds een broodmaaltijd heb dat ik er wel iets van komkommers of tomaatjes*

		geven van geschikte portie	*De precieze hoeveelheid daarvan vind ik niet echt belangrijk.*	*gevarieerd zonder kinderen, in 1 maaltijd variatie.*	*of iets bij zet. Of als we friet eten, dat we dan salade er bij doen. Dat er toch een alternatief is altijd, ja ik ben er heel bewust mee bezig dat hij iedere avond die groenten binnenkrijgt. Dat vind ik wel belangrijk.*
				Ik schep het alle 3 gewoon normaal op, geen verschillen.	*Ik schep niet bewust het een meer op dan het ander. Hij heeft een vaste volgorde (eerst vlees) dus dat heeft geen zin.*
		In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes	*Hm nee, daar ben ik niet echt mee bezig. Ik heb niet echt regels daarin van het bord moet leeg. Maar als ik vind dat ze echt te weinig hebben gegeten dan zeg ik wel van nee dit is echt te weinig. Je kunt nog meer eten. En ja ik schep ook altijd het eten op, dus dan zie ik ook wel wat ze eten.*	*Hm nee, ik zit er gewoon bij dus. Ik schep wel het eten op, dus dan zie ik het. Het is alleen als ze heel graag een toetje willen, en het bord is nog niet helemaal leeg, dan moeten ze het bord nog wel leeg eten en dat doen ze ook goed dan. Maar anders hebben we geen regels.*	*Ja, ik voer daar controle op uit. Want hij heeft ooit dagen dan kan hij heel de dag eten, en ik vind wel dat er een taks op zit. Ik hoef hem nooit, ik moet hem eerder remmen, dan dat ik hem moet stimuleren om meer te eten. Ik hoef hem er niet op aan te sturen dat hij bijv. zijn bord leeg eet. Het komt maar heel af en toe voor dat hij zijn bord niet leeg eet, en dan hebben we geen regels dat hij zijn bord moet leeg eten. Dan zeggen we vaak van oké, nog 2 hapjes van dit,*

					nog 2 hapjes van dit, en dan is het goed voor ons.
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Kleinste bord*	*Kleinste bord*	*Kleinste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Nou, het zal niet veel veranderen. Ik vind het wel veel als ik het zo zie, maar ja. Als mijn dochter dit bord (zelf opgeschept) dan ben ik al heel blij, maar dan mag het nog wat meer dus. En als zij vol zit dan zit zij vol, en het is per persoon verschillend dus ja. Maar ja om ff zo te weten, zooo, echt een vol bord.*	*Ja, nou ja goed. De jongens zijn niks te dik, het is wel meer dan ik had verwacht ja. Dus ja. Dan zouden ze wel meer kunnen eten.*	*Nou ja, het is wel dat ik denk, als hij nog zou lusten na een bord, dan zou hij dus nog wat mogen. Maar ik vind het veel als ik het zo zie. Ik geloof niet dat een kind van 4 dit op eet.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Weet je wat het is, misschien dat ik bij mijn dochter dan net de volgende keer nog een schepje extra doe, maar als ze dat niet op eet dan ga ik me daar echt niet rot over voelen of wat dan ook, want dan denk ik ze heeft gewoon goed gegeten. Als ze dit bord (zelf opgeschept) ben ik al heel blij, dan weet ik dat ze goed gegeten heeft. Ik vind het gewoon goed zo.*	*Nou ja, misschien wel ja. Even kijken en proberen. Misschien geven we ze inderdaad wel te weinig, misschien dat als we meer aanbieden dat ze ook meer gaan eten.* *Ik denk niet dat ze het echt nodig hebben, maar het is niet verkeerd om daar naar te kijken.*	*Nee ik denk het niet, misschien de groenten wat ruimer. Ik ben nog steeds wel van mening dat hij een positieve ervaring heeft aan tafel en dat hij zijn bord ook echt kan leeg eten, dat het niet te vol ligt zeg maar.* *Maar, ja. Ik denk dat het wel in mijn gedachte blijft van oké, als hij zegt van mam ik heb nog honger. Dan mag het nog. Het kan nog.*

				Sommige porties eten ze ook wel zo, risotto vinden ze bijvoorbeeld heerlijk. *De oudste die kan ik misschien toch wel wat meer geven. Ze krijgen soms ook ineens een groeispurt en dan ja dan wordt mijn bord inderdaad te weinig dat ze meer behoefte gaan hebben naar meer.*	

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R7***	***R8***	***R9***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Heel gevarieerd in de week. Een dag soep, een dag pasta, aardappels groenten vlees, gebakken aardappeltjes, vis enzovoort.*	*In ieder geval genoeg groenten en fruit. Brood etc. eet hij gewoon allemaal heel goed, dus daar hoef ik niet bang voor te zijn. Zuivelproducten daar lust hij maar heel weinig van, dus dat eet hij ook niet veel. Daarvan weet ik ook dat 't belangrijk is, maar ja.*	*Groenten en fruit, zoiets dergelijks. Ik ben zelf ook niet zo gezond qua eten, maar naar mijn idee is dat gezond.*

		Bewustzijn aangeboden portiegroottes	*Nee. Als ze het niet lekker vinden dan eten ze het niet en als ze het lekker vinden dan eten ze het meer. Lasagne of pasta eten ze een heel bord maar ja..*	*Nee, nee eigenlijk niet nee. Het is eigenlijk zo, wat ze lekker vinden dat eten ze meer, dat vind ik dan ook goed. En als ik de dag erna dan iets klaar maak wat ze minder lekker vinden, dus dat ze minder eten dat vind ik dan ook goed.*	*De een krijgt wat meer dan de ander, maar nee ben niet bewust bezig met de hoeveelheden die ze krijgen.*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Ik zou het echt niet weten. Weet ik niet.* *Ik denk dat het wel een redelijke portie is voor iemand van 5 jaar. Ik denk dat het wel enigszins overeen komt. Eerder te weinig dan te veel, dat wel.*	*Nee, dat denk ik niet. Ik te veel aardappelen, te veel koolhydraten misschien. Groenten misschien te weinig, ik heb geen idee. Qua vlees denk ik dat ik aardig overeen kom.*	*Nou dat denk ik niet. Ik denk vooral de groenten dat dat meer hoort te zijn. Aardappels en vlees kan misschien wel kloppen denk ik.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Nee (lacht), nee, nee. Echt niet.*	*Volgens mij 100 gram groenten, verder weet ik het echt niet.*	*Volgens mij, dat gaat over volwassenen, 200 gram groenten per dag. Daar kom ik zelf ook niet aan. Maar verder, volgens mij 100 gram aardappelen zoiets. En vlees ja ook zoiets volgens mij. Maar dit is voor volwassenen he, dus ik weet niet of het bij de kinderen minder is ofzo.*

					Voor kinderen zou ik het echt helemaal niet weten.
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte*	*Nee, nee niet echt. Ik heb daar duidelijke regels in dus dat is voor de kinderen ook duidelijk. Ze moeten het gewoon opeten, klaar. De aardappels vind ik dan nog wat minder belangrijk. En als er ooit nog 2 stukjes liggen dan kan ik wel eens zeggen van het is goed.*	*Ja, erwtjes vindt hij minder lekker, kip vindt hij heel lekker en aardappels ook. Maar groenten zijn dan wel het grootste struikelpunt. Ik schep het op en dan kijk ik in eerste instantie wat hij op eet, en de ene keer dan heeft hij geluk en begint hij na 3 of 4 happen al te zeuren, dan moet hij nog de helft eten en dan vind ik het prima. En soms zegt hij het op het einde pas dan heeft hij al veel op, dan zeg ik eet dit nog eventjes op of eet dit nog eventjes op. Ik probeer altijd nog wel dat hij iets eet, nadat hij aangeeft dat hij niet meer hoeft zeg maar. Ik leg wel altijd hetzelfde op het bord.* *Als hij echt iets niet lust, ja dan zorg ik voor een alternatief, bijvoorbeeld paprika vindt hij lekker. Als hij iets niet lust begint hij gewoon echt te kokhalzen, dus ja daar ga ik echt niet aan beginnen. En ik laat het ook zo, want andere dingen eet hij wel gewoon goed.*	*Ik denk dat het wel belangrijk is dat hij meer groenten eet, eigenlijk. Maar ik eet dat hij dat niet graag eet, dus dan schep ik inderdaad al minder op. Het beetje dat er ligt, dat moet hij dan op eten. Ik kan er wel een berg neer leggen, maar als hij dan bij elke hap aan het mopperen is. Daar heb ik gewoon geen zin in.*

		Belang voor een gezonde portiegrootte	*Ja, ontbijt, lunch en avondeten hoort gewoon bij. Tussendoortjes moet je beperken en deze maaltijden moeten gewoon goed gegeten worden.*	*Ja ik denk wel dat het belangrijk is dat hij genoeg voedingsstoffen binnen krijgt. Dat hij voldoende eet. Wij eten gevarieerd genoeg, dat ik weet dat hij dat ook krijg. Hij krijgt ook vitamine D tabletten erbij.*	*In een bepaald opzicht wel denk ik, als ik naar me zelf kijk. Onze zoon heeft ook wel aanleg om wat zwaarder te zijn. Dus ik denk dat het wel belangrijk is dat hij de gezonde dingen dan de juiste portie eet en dan de ongezonde dingen wat minder.*
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie* *Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker*	*Ja wel belangrijk. Ze moeten gewoon goed eten, dus ik schep gewoon op waarvan ik denk dit is goed voor ze en dit eten ze op. Weg gooien is ook zonde.* *Nee ik vind niet alles even belangrijk, aardappels vind ik minder belangrijk. En ja als ik een dure vis heb gekocht, dan vind ik gewoon dat ze die vis moeten opeten want dan heeft het veel geld gekost, en kijk een kipfilet die eet de hond ook nog wel op.*	*Ja dat vind ik belangrijk, dat hij ook niet te veel vet eet etc. Ja ik vind het belangrijk dat hij wel genoeg eet.* *Ja, ik vind alle 3 even belangrijk. Heb geen voorkeur voor een bepaalde groep. Ik schep alles hetzelfde op.*	*Ik denk niet belangrijk genoeg, anders deed ik het wel. Dan zou ik ze wat meer geven denk ik. Ik ben er niet bewust mee bezig. Ik denk het wel, maar ik doe het niet.* *Nee eigenlijk niet. Ik denk dat groenten beter is om te geven, maar ik doe het niet. Ik vind groenten misschien wel belangrijker, maar ik doe er niets mee.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het*	*Ik ben er niet altijd bewust mee bezig om die porties te geven, ben ik heel eerlijk in. Kijk als we een keer soep*	*Ja, ja ja. Ik ben daar mee bezig. Ik schep altijd voor ze op, pas als ze zelf*	*Tsja, dat weet ik eigenlijk niet. Ik denk vooral van dit vinden ze lekker dus ik schep daar wat meer van op, dan van*

		geven van geschikte portie	*eten, dan zet ik wel wat groenten (komkommer & tomaat) neer, maar dan ben ik niet bezig met de gezonde portie, dat is gewoon makkelijk dan op dat moment. Als ik aardappels, groenten en vlees eet ja dan schep ik gewoon op wat ik denk dat ze moeten eten. Wat voor mij goed voelt.*	*beginnen te zeuren dan stel ik een alternatief. Anders eten ze gewoon mee.*	*het ander. Dat verschilt ook weer per dag.*
			Ik schep al bewust minder aardappels op, omdat ik dat minder belangrijk vind. En het groenten en vlees moeten ze eerder opeten dan de aardappels	*Ik schep gewoon alle 3 even veel op.*	*Nee, ik schep op naar of ze het lekker vinden. De groepen daar schep ik niet naar op.*
		In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes	*Vaak wat ik op schep dat moeten ze wel opeten. Daarnaast blijven ze ook aan tafel zitten, totdat iedereen klaar is. Dat is ook echt een regel.*	*Ik schep het eten op, en met boterhammen die eten ze op school. Als ze dan een dag weinig hebben gegeten dan koppel ik dat wel terug, dat ze de volgende dag beter eten.*	*Nee, ik zit er gewoon bij. Mijn zoontje probeert vaak van mag ik de helft pakken. Soms trap ik er in en soms denk ik nee je moet het opeten. Met aardappels/groenten/vlees ben ik sneller geneigd van leg het maar aan de kant. Maar met macaroni of nasi of zo dan zeg ik nee dat beetje eet je gewoon op. Daar wel vaker mee ja, ik*

					weet niet waarom. *Ik probeer wel vaak van probeer nog even 2 aardappeltjes of 2 hapjes of iets. Maar het hoeft niet allemaal op ofzo.*
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Kleinste bord*	*Grootste bord*	*Grootste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Nee. Ik kan dit wel voorzetten, maar ik denk dat ze verschiet van wat moet ik dat allemaal opeten. IK denk dat ik dan een kind heb wat helemaal niet meer gaat eten, en ik moet dan alles weggooien is ook zonde. Dit gaat ze echt niet opeten.*	*Nou ik schrik daar wel van dat het zo veel is. Qua aardappels en ook qua groenten, dat ik denk dat eet hij echt nooit zo veel. En aardappels ik dacht dat hij echt een uitschieter was dat hij er echt overheen zat, maar dat is dus niet. Dus daar schik ik van.*	*Ik zie wel duidelijk het verschil, ja. Die aardappels verbaast me echt, had ik niet gedacht dat dat zo veel was. Ik dacht echt maar 100 gram ofzo! (ik heb 100 gram opgeschept). Oh, oh oké.* *Ik denk nu dat die van ons veel te weinig eten, dat ze dus meer mogen hebben. Misschien als ik meer geef en dat ze ook meer moeten op eten, dan willen ze misschien ook wel minder snoepen meteen daarna. Want dat gebeurt wel vaak na het eten, nog een snoepje of een koekje ofzo. Misschien*

					als ze meer eten dat ze daar minder behoefte aan hebben.
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Nee, het heeft geen nut om het te doen. Daar ben ik heel eerlijk in, ik denk dat ze een beroerte krijgt als ik dit aan haar geef. Het zijn al geen makkelijke eters dus nee.*	*Nee, want ik weet dat hij die groenten sowieso niet gaat opeten. Misschien geleidelijk aan als hij ouder wordt of zo. Maar dit hoef ik niet te proberen, daar zegt hij meteen van, dit is te veel. Ik weet gewoon dat gaat hij echt niet doen. Dus nee daar ga ik niets mee doen.*	*Ik zou dat nu wel gaan proberen om wat meer groenten te geven, dat is bij ons wel een probleem. Maar ik denk dat ik vooral in het begin om daar wat meer van te maken. Ik weet niet of ik het vol ga houden. Ja ik denk nu wel, misschien moet ik wat meer gaan geven bij allebei mijn kindjes. Bij mijn dochter zal dat ook niet zo'n grote problemen opleveren, die eet ook liever. Maar mijn zoontje, ik geloof niet dat hij dat allemaal zou opeten als hij dat ziet. Misschien dat ik dan met de helft begin ofzo.*

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R10***	***R11***	***R12***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Verse groenten, ik probeer zo veel mogelijk alles vers uit de supermarkt. Verder weet ik het niet. Gewoon vers.*	*Zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen. Groenten en fruit vind ik wel heel erg belangrijk.*	*Ik vind het belangrijk dat hij met brood bruin brood eet. Ik vind dat hij bij het avondeten sowieso groenten moet eten. Eenpansgerechten, zoals risotto, daar probeer ik altijd extra groenten in te doen. Hij moet iedere dag fruit eten. Hij drinkt melk, water.* *Ik probeer altijd uit de schijf van 5 te koken en probeer zoveel mogelijk te variëren, dat hij van alles wat binnen krijgt.*
		Bewustzijn aangeboden portiegroottes	*Nee, de ene dag eet ze meer en de andere dag eet ze minder. Ik zeg ook wel van, ik ga niet zeggen dat ze iets moeten eten. Als ze geen zin meer heeft dan is dat ook prima. De volgende dag eet ze toch weer bij, of niet.*	*Ja, ja. We waren al blij met 2 boontjes in echt begin, stop er in ieder geval 2 boontjes in. 1 kan je niet proeven. Toen werden het boontjes naar zijn leeftijd, totdat hij het echt voortaan lekker vond. Hij vindt het nu echt lekker dus hij eet nu wel een grote hoeveelheid voortaan qua boontjes dan.*	*Het is niet dat ik het afweeg, maar ik probeer er wel rekening mee te houden dat het voldoende is. Niet dat hij na een uur alweer om een boterham vraagt.*
		Opgeschepte portiegroottes in	*Ik denk het niet. Ik denk dat het te veel is. Ik heb het idee dat de rijst wat meer is, maar ik weet het niet. Ik heb*	*Het zou fijn zijn als dat zo was, maar ik denk het niet. Te weinig denk ik. Nou ja weet je, je hebt nu rijst, maar als ik*	*Ik zou het echt niet weten, dat durf ik niet te zeggen. Ik vind het op zich redelijk. Misschien te veel aardappels*

		vergelijking met Voedingscentrum	*zoiets zo lang ze goed kunnen eten is het goed. Het vlees/groenten klopt denk ik wel.*	*gekookte aardappels heb.. Ik ga geen rijst meer apart koken dus dan eet hij geen aardappels. Dat is om en om.* *Ik denk qua groenten te weinig. En vlees en groenten, als een kind van 7 dat zo eet.. ja dat denk ik.*	*of te veel vlees, maar nee. Echt geen idee.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Nee, ik weet er helemaal niets van. Ik probeer zo gezond mogelijk eten te geven, maar nee ik weet dat echt niet.*	*Nee, helemaal niet. Komt ook omdat we dat volledig hebben los gelaten, omdat we daar ook niet mee, mee kunnen doen. Dus ik heb me daar nooit mee verdiept. Ja ooit bij het consultatiebureau.. toen zeiden met een glaasje melk en een zakje chips komen ze de dag makkelijk door, als ik dat moet geloven zou dit genoeg zijn. Maar naar mijn idee niet. Ik zou echt niet weten wat een kind van 7 moet eten, echt niet.*	*Nee, ik heb mezelf er nooit in verdiept wat hij aan hoeveelheden zou moeten eten. Ik doe het echt op gevoel.*
	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte*	*Soms zegt ze van dit lust ik niet, wil ik niet, ik heb geen zin meer. Als ze dat bijvoorbeeld niet heeft opgegeten, dan krijgt ze daarna niet wat ze wil dus bijvoorbeeld een ijsje of iets. Als ze niet genoeg heeft gehad naar mijn*	*Ja als hij van alles een beetje heeft gegeten, koolhydraten, eiwitten, vlees groenten, ja dan denk ik yes. Ik zou hier heel blij mee zijn. Dan is hij ook trots, als*	*Nee, eigenlijk niet.*

			idee, dan wil ik eigenlijk wel dat ze nog iets meer eet. Maar dat komt bij haar eigenlijk niet echt voor. Ik schep gewoon op zoals ik wil. Maar ze ziet wel wat ik opschep en ik vraag dan ook van is dit genoeg? En dan doe ik nog snel een schepje erbij.	*hij een leeg bordje heeft. Dan zegt hij kijk ik heb alles op.*	
		Belang voor een gezonde portiegrootte	*Ja dat denk ik wel. Sommige mensen blijven maar eten en blijven maar eten, ik denk dat ze daardoor te dik/zwaar zijn. Dus ik denk dat het niet continu moet blijven, dat er grenzen in zijn.*	*Ja, ja, ja. Ik zie dat bij hem heel erg. Als ik jou foto's laat zien van 4 jaar geleden dan denk jij wat een skelettenjongen loopt daar rond. Hij was altijd mager, altijd klein, zag altijd wit, altijd moe, klaagde altijd over moe zijn. Ik kon hem nergens mee naar toe nemen, het sjokte, het kwakte, het kwam gewoon niet vooruit. Hij kon niet mee voetballen, en wij gooiden het iedere keer op die astma. Maar in je achterhoofd weet je ook van, ja luister als jij geen voedingsstoffen binnenkrijgt dan krijgt jou hart ook geen motortje aangedraaid. Dus nu hij steeds meer ging eten, ja, hij wordt dikker en hij ziet niet meer wit. Veel meer energie, het is gewoon een*	*Ik denk wel dat het mee speelt, maar ik zie geen rare dingen aan hem. Hij is niet heel dun, niet dik, hij is groot voor zijn leeftijd. Dus dat hij misschien iets meer eet in sommige gevallen dan andere kindjes, daar kan ik nog wel in mee gaan. Maar het is niet zo dat ik denk hij eet zo veel, daar moet ik echt op gaan letten want hij krijgt overgewicht ofzo.* *Als ik zou merken dat hij iets te zwaar zou worden, zou ik daar wel iets mee gaan doen.*

				compleet ander kind. Natuurlijk wordt hij ouder en heeft dat er ook mee te maken. Astma, heeft hij nu niets meer voor qua medicijnen en dat heeft hij altijd gehad. Ook standaard naar het ziekenhuis, dat heeft hij nu allemaal niet meer. Nogmaals hij wordt ouder en er spelen meer dingen mee, maar ik zeg wel iedere keer je bent niet meer ziek want je eet voortaan gewoon veel meer dingen. Je hebt van alles nu voortaan iets binnen, je lichaam is gewoon weer gezond. In alles zien wij verbetering, en het zal niet voor 100% aan het eten liggen, maar voor 80% wel.	
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie* *Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker*	*Ik wil dat ze genoeg eten, maar niet te veel. De precieze hoeveelheden dat vind ik niet zo belangrijk. De ene keer eten ze meer, de andere keer minder.* *Nee, alle 3 heeft toegevoegde waarde voor alles.*	*Ja dat vind ik wel belangrijk, maar het is gewoon lastig hier. Ik ben daar niet bewust mee bezig met opscheppen.* *Ik vind groenten heel belangrijk, belangrijker dan vlees een aardappels.*	*Ik probeer daar wel redelijk consequent in te zijn, dat het telkens een gelijke portie is.* *Wij eten altijd in combinatie, ik geef hem altijd groenten, vlees en aardappels. Ik geef het hem gewoon alle 3.*

	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie* *In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes*	*Nee ik ben niet bewust bezig met de hoeveelheden. Als ze het opeten dan eten ze het op en anders ja.* *Ja ik schep het op. Als ik het niet genoeg vind, dan moet ze wel nog 2 a 3 hapjes eten. We hebben ook nog wel eens gedaan dat ze de hoeveelheid hapjes nog moet eten die bij de leeftijd past, de hapjes mag ze dan zelf verdelen over het eten. Dat maakte het meteen ook weer leuk en meteen een rekenoefeningetje.*	*Wat ik opschep dat eet hij op, dus dat vind ik wel belangrijk. En natuurlijk ik weet wat hij lekker vindt en wat hij niet lekker vindt. Sommigen dingen schep ik niet eens meer op, zoals gekookte aardappeltjes, dat is not done.* *Groenten wil ik ook apart voor hem klaarmaken, zodat hij het eet. Hij eet iedere dag groenten, en dus geen aardappels. Als ik weet dat hij geen aardappels eet, dan zorg ik dat we groenten eten die hij heel lekker vindt zodat het dan enigszins compenseert en ik die aardappels sneller uit mijn hoofd kan zetten.* *Hij propt met zijn eten, waardoor zijn mond te vol zit en hij het niet meer weggeslikt krijgt. Als hij het niet meer weggeslikt krijgt, moet hij het weer uit zijn mond halen, waardoor een grote hoeveelheid eten in de prullenbank belandt. Dus ik controleer hem op het proppen, anders weet ik alsnog niet wat hij heeft gegeten. Ik schep ook het eten*	*Ik zou willen dat hij wat meer groenten at, in plaats van vlees en aardappels. Maar dat doet hij niet, maar ik ga geen straf of gevecht ervan maken aan tafel. Ik ben al lang blij dat hij eet. Ik ga dat ook niet opscheppen.* *Ik geef hem altijd alle 3, ik probeer niet het ene bewust meer te geven dan het ander.* *Ooit eten we iets wat hij niet lekker vindt, dan zal hij een lang gezicht hebben. Maar hij weet dat hij het gewoon moet op eten, dat hij anders niet van tafel mag. Dus dat weet hij gewoon.*

				voor hem op. Heel af en toe mag hij het, maar ik zeg dan wel van hup nog een schepje meer. Dus ik beslis daarin dan wel.	*Ik zie altijd wat hij eet, dus ja. Ik schep het eten op, dat doe ik wel. Dus in die zin controleer ik het wel ja.*
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Grootste bord*	*Grootste bord*	*Kleinste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op hoe u denkt?*	*Nee, ik denk er niet anders over. Nou goed, ja de groenten dat mag iets meer zijn. Ja naja, ik denk er niet anders over. Ik heb zoiets van, ze is ook niet de kleinste of de dunste, ik heb zoiets als ze genoeg heeft dan heeft ze genoeg. Als ze vol zit, dan zit ze vol.*	*Dat we nog een hele slag te halen hebben. Wat ik dan denk, ja weet je, ik denk dat hij het ooit niet haalt maar ook ooit dagen wel. En van de andere kant weet ik waar hij vanaf komt en waar we nu al zijn. Dus het is heel dubbel. Ik ben heel blij met dit, maar ik zie nu echt wel van we moeten hier nog een slag in halen, maar ja.*	*Ja het is wel een stuk meer dat zal ik niet zeggen, maar ik ga dat er niet in krijgen. Die groenten sowieso niet. Die aardappels zal dan nog wel lukken, dat wijkt niet zoveel af. Die groenten dat is mijn portie niet eens. Ik doe het ook echt op het oog, dus ja. Ik maak me nog geen zorgen, hij ziet er gezond uit dus.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Ja ik zou wel meer richting het aanbevolen willen geven, iets wel. Qua groenten. Als ze iets van groenten niet lust dan ga ik niet zeggen dat ze deze hoeveelheid moet gaan opeten. Maar ik wil sowieso dat ze dan iets meer moet gaan eten, en dan vooral de groenten. Dat we daar bij beginnen, ik*	*Ja.. ja. Ik ga het wel proberen. Met de porties die hij lust ga ik het proberen. Ik zal er nog wel eens een schepje bovenop doen. Het zijn wel meer scheppen, maar ik begin met een schepje.*	*Er zijn nog geen alarmbelletjes die gaan rinkelen, als ik nou echt zou zien dat hij pips is, vitamines te kort komt of hij heeft geen energie dan zou ik aan de bel trekken. Maar zoals hij nu is, zoals hij functioneert.. Nee, nee, daar ga ik nog niets mee doen.*

			denk dat ik langzaamaan moet beginnen dat het anders te veel wordt. Ze is niet zo'n hele snelle eter namelijk. Dat we gewoon beginnen met een schepje extra.		

Kernbegrip	***Dimensie***	***Topic***	***R13***	***R14***	***R15***
Portiegrootte	*Bewustzijn*	*Definiëren van gezonde voeding*	*Veel fruit, veel groenten. Noten. Water. Ja dat eigenlijk wel.*	*Veelzijdig. Groenten en fruit.*	*Denk ik toch vooral aan groenten, maar ik probeer ook een gevarieerd aanbod door de week. Dus niet iedere week aardappels, groenten en vlees, maar ook een keer lasagne (maak ik zelf), rijst, keer wok etc. En ook op verschillende bereidingsmanieren, koken/bakken/rauw etc.*
		Bewustzijn aangeboden portiegroottes	*Ja. Ben ik wel mee bezig, omdat ik weet dat mijn zoontje weinig eet. Dus als ik veel opschep krijg ik al een kind met een lang gezicht aan tafel. Dus ik zorg dat ik hele kleine porties*	*Nee, ben ik niet mee bezig. Nee. Ik schep gewoon op en ja, als ze het niet meer willen dan probeer ik ze wel te motiveren om nog wat te eten. En als ze*	*Ik probeer in ieder geval dat ze altijd wat eten, ja met kinderen is het ook zo als ze niet willen, dan kun je afdwingen,*

			opschep, zodat het niet overwhelming is voor hem. Als hij ziet dat er niet zo veel op zijn bord eet, is het voor hem al wat makkelijker.	*het opeten en ze willen nog wat, dan geef ik ze ook gewoon nog bij.*	*maar.. ik probeer eigenlijk na te streven dat ze het proberen.*
		Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum	*Ik denk dat hij te weinig eet. Ik denk dat hij groenten wel genoeg eet. Dit zou wel meer (aardappels) mogen… aardappels is echt veel te weinig. Maar als hij dit op eet ben ik al heel blij.*	*Nou ja ik denk dat het te weinig groenten zijn. Ik weet niet hoeveel gram groenten dit is, maar ik schat 100. Dus ik denk meer groenten. Ik denk dat aardappels/vlees wel overeenkomt.*	*Ik denk het eigenlijk wel. Ik denk dat er misschien minder aardappels worden geadviseerd. En ik denk groenten in vergelijking met de aardappels meer is.*
	Kennis	*Bekend met de richtlijnen*	*Nee.. Nee eigenlijk helemaal niet. Ik weet wel 2 scheppen groenten, dat is mij vroeger zo geleerd, een half stuk vlees, en volgens mij 1 a 2 aardappelen. Zoiets dacht ik, maar ik weet niet of dat nog steeds zo is. Maar goed dat haalt hij dus niet.*	*Volgens mij moet het 150 – 200 gram groenten zijn.* *Ik weet dat wij 200gram groenten moeten eten, 2 stuks fruit. Dus ik denk dat het voor kinderen ook zo geldt, misschien voor kinderen iets minder, omdat ze een kleinere maag hebben. Maar dat het qua verhoudingen wel overeen moet komen.* *Ik ben niet zo bezig met, ze moeten per se zo veel eten.*	*Gevarieerd, dat weet ik. Ik weet dat eigenlijk allemaal niet zo precies.*

	Attitude cognitief	*Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte* *Belang voor een gezonde portiegrootte*	*Voordeel: we eten gevarieerd. Nadeel: de portie, ik had graag gezien dat hij wat meer eet. En ook dat hij wat vrolijker aan tafel zou komen. Het begint met een lang gezicht en dat vind ik al jammer.* *Nee, ik denk dat hij, hij ziet er heel gezond uit. Hij eet zoveel groenten en fruit. En 's ochtend een goede bodem met pap. Ik denk dat dit wel goed komt. Hij zegt ook nooit ik heb honger.*	*Nee, het ligt ook aan hoe de dag bij hun is gelopen. Als ze het laten staan zeg ik nou nog 4 hapjes, en dan vind ik het ook goed. De ene dag gaat het makkelijker dan de andere dag.* *Ja absoluut, dat denk ik wel. Ja, ik doe het niet altijd even goed denk ik, maar ik probeer wel zo gezond mogelijk te laten eten. Als ze de ene dag een worstenbroodje krijgen, dan wil ik dat ze de volgende dag iets gezonds krijgen.*	*Ik ben blij als ze dit eet, maar wellicht dat dit onderzoek mij nieuwe inzichten geeft. Ik doe het omdat het op deze manier werkt. Ik zit ook niet vaak in strijd met haar ofzo, ooit zegt ze voordat we gaan eten van dat hoef ik niet, dat doet ze denk ik alleen om een beetje weerstand te geven, want daarna eet ze het bijna altijd gewoon helemaal op.* *Ja, je hebt kinderen die heel moeilijk eten, ik denk dat je voedingsstoffen wel bepalen hoe lekker je in je vel zit. En dat het stiekem veel kan zeggen over je energie, of hoe je kan reageren op andere situaties, omdat je je fit voelt. Dat het op veel dingen impact kan hebben.*
	Attitude evaluatief	*Belang van het geven van een geschikte portie*	*Heel belangrijk.*	*Ik vind vooral gevarieerd ook belangrijk. Ik probeer ze zo veel mogelijk verschillende dingen te geven. Het is soms niet altijd even makkelijk en ik*	*Ja dat vind ik wel belangrijk, als ze het ook maar proberen allemaal.*

		Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker	*Ik vind iedere groep belangrijk, eigenlijk wel. Ja vlees iets minder. Aardappels/groenten hetzelfde.*	*ben daar ook niet echt een heel moeilijk mens in.* *Ik heb liever dat ze meer groenten eten dan bijvoorbeeld aardappels, alhoewel ik aardappels ook een gezond iets vind. Ik vind het gewoon belangrijk dat ze het alle 3 eten, en dat de groenten in ieder geval op gaan. Vlees vind ik het minst belangrijke. Als mijn vader of man groenten opschept, dan schep ik toch nog een beetje bij, omdat ik het te weinig vindt.*	*Ik vind eigenlijk het gevarieerde nog steeds het meest belangrijke. In de huidige maatschappij is vlees steeds minder belangrijk, dus ik probeer af en toe wel vegetarisch en meer met vis te doen. Dus in die zin, is vlees voor mij het minst belangrijke.*
	Intentie	*In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie* *In Intentie van het sturen op de*	*Ik schep bewust iets minder op, omdat ik weet dat hij zo weinig eet. En dan is het ook meteen 'moet ik dat allemaal opeten', dan is het niet zo overwhelming voor hem.* *Eet hij zijn bord niet op, dan krijgt hij 's avonds niets meer. Dus hij weet*	*Nee ik denk niet dat ik daar bewust mee bezig ben. Nee. We eten dit en dat schep ik gewoon op. Ik denk er niet bij na, ja soms denk ik misschien een beetje te veel opgeschept. Ik schep gewoon op, ik ben daar niet bewust mee bezig. Ik ben meer bezig met de rest, aan de tafel, tv uit etc.* *Ik schep het eten wel op, maar ze*	*Vind ik wel belangrijk, wat ik zeg; misschien zit het ook wel in structuur en opvoeding. Dat zit makkelijker in mijn systeem en misschien ben ik er daarom wel bewuster van, dus dat wil ik mijn kinderen wel meegeven; een gezonde, goede voeding.* *Ik stem het ook wel een beetje af met hoe zij reageert, als ze er geen zin in heeft dan doe ik een kleinere lepel bijvoorbeeld.*

		inname van juiste portiegroottes	*dat hij goed moet eten.* *Nu niet meer zo. Ik heb geen regels qua eten. Ik vind wel dat hij alles moet hebben geproefd, of een hap heeft genomen van alles. Of hij moet dan bijvoorbeeld een ding op eten, en de rest mag hij laten staan. Ik ga hem niet geforceerd laten eten, want dan wordt het een probleem. Hij mag dan kiezen.* *Om en om scheppen we op, dus dat is wel een soort controle. Ik zeg er niets van wat hij opschept, dat is prima. Ik wil dat hij gewoon een schepje van alles pakt. Het hoeft ook niet allemaal op. Hij mag het ook delen met mijn man.*	*hoeven niet per se het bord leeg eten ofzo, nee. Ik probeer dan altijd nog een aantal hapjes.* *Nou ja wel in de zin van afremmen. Bijv. hagelslag op de boterham. Als ik hem zijn gang laat gaan dan kan ik daar gewoon 3 boterhammen mee beleggen, dat vind ik niet goed. Dus dat haal ik er dan af. Dus in die zin ben ik daar wel mee bezig.*	*Ze mogen van mij eten wat ze willen, ze geeft zelf ook aan als het genoeg is.* *Ik geef vooral het kind het gevoel van controle, maar inderdaad. Als ze zeggen ik hoef niet te eten, dan zeg ik probeer een beetje. In die mate stem ik de opschep daar op af, maar ik zorg dat er iets ligt. Ze kunnen niet zomaar een 'groep' niet opscheppen.*
	Gedrag	*Gewogen portiegroottes*	*Grootste bord*	*Grootste bord*	*Grootste bord*
	Relatie kennis met attitude	*Juiste portie laten zien, heeft dit*	*Nee. Ik vind het wel, ik vind het veel. Als ik een normale eter zou hebben, ja ik snap het. Dan is dit erg weinig.*	*Jeetje. Nou ja dan denk ik wel van dan geef ik ze veel te weinig heb ik het idee.*	*Nee, dit is van 4 tot 8 zei jij. Ik bied haar dit aan. Als mijn kind meer wil, is er altijd de mogelijkheid. Vanuit het positieve, vind ik het ook fijn om dit vast te*

		invloed op hoe u denkt?	*Het beïnvloedt mij niet, maar ik schrik er wel van.*	*Maar ja... Ik denk dat ik dit ongeveer eet.*	*houden. Maar het is wel goed om de wetenschap te hebben dat het hier naartoe mag. Het is nu wel weer op het perspectief, dat is mooi. Dat het natuurlijk als ik dit blijf aangeven dat het met zoethoudertjes wordt vervangen.*
	Relatie kennis/attitude met intentie	*Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?*	*Maar ik ga er nu niets mee doen. Hij komt zo vaak in het ziekenhuis in Maastricht en daar krijgt hij zo veel testen waaruit blijkt dat hij gezond is, dus nee. Ik ga er niets mee doen.*	*Ja, ik denk wel dat ik ze nu meer ga geven, ja. Kijk bij het vlees daar kan ik bij aankomen met het vlees, bij mijn dochter weer niet. Maar ik denk wel dat ik meer ga opscheppen, gewoon voor alle 3 de groepen, maar ook zeker de groenten ja.*	*Geen idee. Ik laat het een beetje op zijn natuurlijke beloop, zolang ik geen rare signalen zie en ze niet meer om snoep gaat vragen, nee. Ja ik ga het niet meteen aanpassen. Ik ga dat op zijn natuurlijke beloop in mijn achterhoofd houden. Ik ben eigenlijk ook wel gewoon tevreden met hoe het gaat, daar ben ik trots op.*

Samenvattingen per topic

Dimensie: Bewustzijn

Topic: Definiëren van gezonde voeding

Overeenkomsten & verschillen	*Bij de vraag over wat een gezonde voeding was voor hun kinderen, gaven acht ouders aan dat zij een gevarieerd aanbod erg belangrijk vinden. Daarnaast gaven ook twaalf van de vijftien ouders aan groenten en fruit belangrijk te vinden. Door twee ouders werd het belang van verse voeding genoemd. Daarnaast werd door drie ouders het belang van (bruin) brood eten genoemd.* *Een ouder gaf aan het belangrijk te vinden dat haar kinderen drie keer per dag eten, met enkele tussendoortjes om 10.00 en om 15.00. Daarnaast gaf ook een ouder aan zuivel belangrijk te vinden, maar zij gaf tegelijkertijd aan dat haar kind dit niet veel at. Ten slotte werd ook door een ouder de manier van bereiding benoemd als factor voor gezonde voeding.*
Unieke gevallen	*Een moeder gaf aan: "Ik probeer altijd uit de schijf van vijf te koken".*
Opmerkelijke uitspraken	*Ik vind een boterham met pindakaas ook gewoon goed als ze dat eten. En ze krijgen ook boterham met hagelslag en ik weet dat dat minder gezond is, maar ik ben al blij als ze gewoon boterhammen eten. Pudding ook, ik weet dat magere beter is, maar ik vind vollere lekkerder dus die pak ik dan gewoon.*
Bijvangst	-

Dimensie: Bewustzijn

Topic: Bewustzijn aangeboden portiegroottes

Overeenkomsten en verschillen	*De mening over het bezig zijn met portiegroottes voor hun kinderen was erg verdeeld. In totaal gaven acht ouders aan niet bezig te zijn met de portiegrootte voor hun kinderen. Enkelen hiervan gaven aan dat wat de kinderen lekker vinden ze meer eten en wat de kinderen minder lekker vinder, minder eten. Daarnaast waren er ook zeven ouders die wel bezig waren met de portiegrootte voor hun kinderen. Hiervan waren drie ouders hoog opgeleid. Hoe ze hiermee bezig waren verschilde per ouder. Zo was een moeder*

	vooral bezig met het pushen om meer te eten. Een andere moeder paste de portiegrootte bewust aan naar minder, omdat haar kind lastig at en om het zo aantrekkelijker te maken. Van de zeven ouders die aangeven bezig te zijn met een juiste portiegrootte voor hun kinderen, gaven ook twee hiervan aan dat dit niet lukte doordat hun kinderen lastige eters zijn.
Unieke gevallen	*Een moeder zei het volgende: "Dus als ik veel opschep krijg ik al een kind met een lang gezicht aan tafel. Dus ik zorg dat ik hele kleine porties opschep, zodat het niet overwhelming is voor hem. Als hij ziet dat er niet zo veel op zijn bord eet, is het voor hem al wat makkelijker."*
Opmerkelijke uitspraken	*Ik probeer in ieder geval dat ze altijd wat eten, ja met kinderen is het ook zo als ze niet willen, dan kun je afdwingen, maar.. ik probeer eigenlijk na te streven dat ze het proberen.*
Bijvangst	-

Dimensie: Bewustzijn

Topic: Opgeschepte portiegroottes in vergelijking met Voedingscentrum

Overeenkomsten en verschillen	*Drie ouders gaven aan dat ze dachten dat hun portiegrootte voor de kinderen overeen kwam met de richtlijnen van het Voedingscentrum, twee van deze ouders waren hoogopgeleid. Daarnaast dachten zes ouders dat hun kinderen te veel rijst/aardappels at. Tegelijkertijd dachten zes ouders dat hun kinderen te weinig groenten at. Het merendeel van de ouders dacht qua vlees een juiste portie te geven aan hun kinderen.*
Unieke gevallen	*Slechts een ouder gaf aan dat haar kinderen te veel groenten aten naar haar idee.*

Opmerkelijke uitspraken	*Ja. Tenminste, als ik mijn kinderen zie dan zijn ze niet te dik en ze hebben genoeg energie, we eten gevarieerd en niet ongezond. Dus ik denk wel dat het goed is.*
Bijvangst	*Enkele ouders gaven aan geen idee te hebben over wat het Voedingscentrum hierin adviseert (kennis)*

Dimensie: Kennis

Topic: Bekend met de richtlijnen

Overeenkomsten en verschillen	*Van de 15 bevraagde ouders was er niemand bekend met de richtlijnen die het Voedingscentrum heeft opgesteld voor kinderen in de leeftijd vier tot en met acht jaar.*
Unieke gevallen	*Een ouder gaf aan de schijf van vijf te kennen en daaruit te weten wat ze nodig hebben. Daarbij gaf ze ook aan dat ze geen idee had wat betreft de hoeveelheden die haar kinderen daaruit nodig hebben.*
Opmerkelijke uitspraken	*Dus ik heb me daar nooit mee verdiept. Ja ooit bij het consultatiebureau.. toen zeiden ze met een glaasje melk en een zakje chips komen ze de dag makkelijk door, als ik dat moet geloven zou dit opgeschepte bord genoeg zijn. Maar naar mijn idee niet.*
Bijvangst	*Drie ouders gaven verschillende grammen aan die naar hun idee als richtlijn gold voor hun kinderen, echter klopten deze grammen niet. Twee van deze ouders waren laagopgeleid. Deze drie ouders dachten dat zij kennis hadden over de juiste hoeveelheden, maar dit bleek niet te zijn. Daarnaast waren er ook twee ouders die zeiden niet bekend te zijn met de richtlijnen, maar wel het juiste antwoord/hoeveelheden aangaven. Een van deze twee ouders was zich bewust van de juiste hoeveelheid groenten, de andere ouders was zich bewust over de juiste hoeveelheid aardappels/rijst, groenten en vlees. Deze ouders hadden onbewust kennis over de juiste portiegrootte voor hun kinderen. Een van deze twee ouders was laagopgeleid.*

Dimensie: Attitude cognitief

Topic: Voor- en nadelen van het geven van een geschikte portiegrootte

Overeenkomsten en verschillen	*Drie ouders gaven aan dat hun kind een goede eter was en dat ze dit ook erg fijn vonden. Echter waren er ook enkele ouders die aangaven dat het af en toe een strijd werd aan tafel. Dit resulteerde bij een moeder in het minder opscheppen van het eten, om zo de strijd te verminderen. Daarnaast gaf een moeder aan dat ze de portie als nadelig ondervond, maar dat haar kind een lastige eter was. Echter vond zij een voordeel dat haar kind wel gevarieerd at, dit werd ook benoemd door een andere moeder. Daarnaast gaven enkele ouders aan geen voor- en nadelen te ondervinden bij het opscheppen van het eten.*
Unieke gevallen	*-*
Opmerkelijke uitspraken	*-*
Bijvangst	*-*

Dimensie: Attitude cognitief

Topic: Belang voor een gezonde portie

Overeenkomsten en verschillen	*Het merendeel van de ouders (13) gaf aan het belang van een gezonde portie in te zien. Zij hadden hier verschillende redenen voor. Zo werd enkele keren (4) het belang genoemd van niet te veel eten, omdat het niet goed is wanneer je lichaam meer eten ontvangt dan het nodig heeft. Daarnaast werd het belang van het binnenkrijgen van verschillende voedingsstoffen ter opbouw van het lichaam enkele keren (3) genoemd. Daarnaast gaven twee ouders aan dat een gezonde portie niet meespeelde in de gezondheid van hun kinderen. Een van deze twee ouders was laagopgeleid en een van deze ouders was hoogopgeleid. Een argument hiervoor was dat hij een goed ontbijt at en veel groenten en fruit. Daarnaast gaf het kind nooit aan honger te hebben.*

Unieke gevallen	*Ja, ligt er aan wat je eet natuurlijk. Ja, ze mankeren nooit iets en zijn weinig ziek dus ik denk dat het bij ons geen negatieve invloed heeft wat ze eten. Dus dan zal het wel goed zijn denk ik.*
Opmerkelijke uitspraken	*Een moeder gaf het volgende aan over het belang van de portiegrootte: "Mijn zoontje is een hele slechte avondeter, maar gewoon een hele gezonde jongen. Hij ziet er heel gezond uit, straalt altijd. Dus in die zin denk ik ooit van ja het is toch eigenlijk gewoon bullshit.. Merendeel bestaat zijn eetpatroon uit boterhammen, melk, 'n keer een beschuit 'n keer een cracker. Dus zo weinig wat betreft avondeten met groenten etc."*
Bijvangst	-

Dimensie: Attitude evaluatief

Topic: Belang van het geven van een geschikte portie

Overeenkomsten en verschillen	*Elf van de ouders gaven aan het belangrijk te vinden een gezonde portiegrootte te geven aan hun kinderen. De overige vier ouders die het geven van een geschikte portiegrootte minder belangrijk vonden gaven aan dat ze het gevarieerd eten belangrijker vonden, dat de hoeveelheden per dag verschillen, of dat ze er simpelweg niet bewust mee bezig zijn.*
Unieke gevallen	*"Ik denk niet belangrijk genoeg, anders deed ik het wel. Dan zou ik ze wat meer geven denk ik. Ik ben er niet bewust mee bezig. Ik denk het wel, maar ik doe het niet."*
Opmerkelijke uitspraken	*"Wel belangrijk, tenzij het een gevecht wordt. Want dan minder ik alles en dan kom je op hetzelfde terecht, ik heb liever dat hij heel zijn bord leeg eet en dat hij iets minder eet van alles, in plaats van dat hoef ik niet meer, want ik zit vol van mijn groenten."*
Bijvangst	*Een moeder gaf aan dat het gevecht aan tafel een rol speelt bij de geschikte portiegroottes per groep.*

Dimensie: Attitude evaluatief

Topic: Bepaalde voedingsmiddelen belangrijker

Overeenkomsten en verschillen	*Ouders konden duidelijk aangeven welk voedingsmiddel zij belangrijker vonden. Zo gaven zes ouders aan vlees minder belangrijk te vinden, dan de aardappels/rijst en groenten. Echter waren er ook drie ouders die juist de aardappels en rijst als minder belangrijk zagen. Daarnaast zeiden ook vier ouders alle drie de voedingsgroepen even belangrijk te vinden. Tot slot waren er ook nog twee ouders die duidelijk aangaven dat de groenten het belangrijkste voedingsmiddel was bij het avondeten.*
Unieke gevallen	*"Nee eigenlijk niet. Ik denk dat groenten beter is om te geven, maar ik doe het niet. Ik vind groenten misschien wel belangrijker, maar ik doe er niets mee."*
Opmerkelijke uitspraken	*"Nee ik vind niet alles even belangrijk, aardappels vind ik minder belangrijk. En ja als ik een dure vis heb gekocht, dan vind ik gewoon dat ze die vis moeten opeten want dan heeft het veel geld gekost, en kijk een kipfilet die eet de hond ook nog wel op."*
Bijvangst	*Een ouder geeft aan het een belangrijker te vinden dan het ander, maar er tegelijkertijd niets mee te doen. Daarnaast is er ook een ouder die aangaf dat de kosten van het eten een rol spelen bij het opeten hiervan.*

Dimensie: Intentie

Topic: In hoeverre bent u bezig met het geven van geschikte portie

Overeenkomsten en verschillen	*Vijf ouders gaven aan het belangrijk te vinden om een geschikte portie te geven aan hun kinderen en daar ook daadwerkelijk mee bezig te zijn. Tegelijkertijd gaven ook vijf ouders aan dat ze hier niet bewust mee bezig waren, en dat het opscheppen eigenlijk onbewust ging. Daarnaast waren er ook nog twee ouders die aangaven de hoeveelheid eten aan te passen aan de smaak van de kinderen, dus of ze het lekker vinden of niet. Ook was er een ouder die aangaf bewust al minder op te scheppen, om zo het eten voor haar kind aantrekkelijker te maken.*

	Daarnaast gaven ouders ook nog verschillen aan in het aanbieden van de voedingsgroepen. Zo schepte een ouder bewust de groenten het meest op, maar schepten ook twee ouders bewust het vlees pas later op het bord. Een ouder gaf aan bewust de aardappels minder op te scheppen dan de rest van het eten. Ongeveer de helft van de ouders (7) gaf aan niet bewust het een meer dan het ander aan te bieden.
Unieke gevallen	*"Liever van alles iets minder in plaats van de aanbevolen porties."*
Opmerkelijke uitspraken	*"Ik ben meer bezig met de rest; iedereen aan de tafel krijgen, tv uit etc."*
Bijvangst	-

Dimensie: Intentie

Topic: In Intentie van het sturen op de inname van juiste portiegroottes

Overeenkomsten en verschillen	*Het merendeel (10) van de ouders gaf aan het eten voor de kinderen op te scheppen en daardoor controle uit te voeren over de hoeveelheid eten van hun kinderen. Daarnaast hadden verschillende ouders regels die een mate van controle betroffen. Zo gaven vijf ouders aan dat het bord altijd leeg moet, bij een van deze ouders was dit enkel het geval als de kinderen nog een toetje wilden (hoogopgeleid). Van de overige vier ouders was een ouder hoogopgeleid. Twee ouders gaven aan dat zij hun kinderen moeten remmen in het eetgedrag. Daarnaast gaven nog enkele ouders (2) aan dat hun kinderen altijd nog een aantal hapjes moesten proberen als ze niet meer wilden. Enkele andere ouders (2 gaven aan dat ze sowieso van alle verschillende voedingsgroepen iets geprobeerd moesten hebben.*
Unieke gevallen	*"Ik geef vooral het kind het gevoel van controle, maar inderdaad. Als ze zeggen ik hoef niet te eten, dan zeg ik probeer een beetje. In die mate stem ik de opschep daar op af, maar ik zorg dat er iets ligt. Ze kunnen niet zomaar een 'groep' niet opscheppen." (hoogopgeleid)*

	"Ja, ik voer daar controle op uit. Want hij heeft ooit dagen dan kan hij heel de dag eten, en ik vind wel dat er een taks op zit. Ik hoef hem nooit, ik moet hem eerder remmen, dan dat ik hem moet stimuleren om meer te eten. Ik hoef hem er niet op aan te sturen dat hij bijv. zijn bord leeg eet."
Opmerkelijke uitspraken	*"Met aardappels/groenten/vlees ben ik sneller geneigd van leg het maar aan de kant. Maar met macaroni of nasi of zo dan zeg ik nee dat beetje eet je gewoon op."*
Bijvangst	-

Dimensie: Gedrag

Topic: Gewogen portiegroottes

Overeenkomsten en verschillen	*Alle vijftien ouders schepten te weinig groenten op voor hun kinderen volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Daarnaast schepten tien ouders te weinig vlees op voor hun kinderen, terwijl vier ouders juist te veel vlees opschepten voor hun kinderen. Twee ouders schepten de juiste hoeveelheid aardappels/rijst op voor hun kinderen en een ouder schepte te veel aardappels/rijst op voor haar kind. De overige twaalf ouders schepten te weinig aardappels/rijst op voor hun kinderen. Vier ouders gaven hun kinderen te weinig zuivel, terwijl vijf ouders juist te veel zuivel gaven per portie. Daarnaast gaven zes ouders de juiste hoeveelheid zuivel aan hun kinderen. Qua boterhammen zaten veertien ouders dicht bij de richtlijn van 2 boterhammen per portie, dit week uit van 1 tot 3 boterhammen, verdeeld met ontbijt en lunch.*
Unieke gevallen	*Een ouder gaf aan dat haar zoontje 2 keer per dag, 4 a 5 boterhammen at.*
Opmerkelijke uitspraken	-
Bijvangst	-

Dimensie: Relatie kennis – attitude

Topic: Juiste portie laten zien, heeft dit invloed op denkwijze?

Overeenkomsten en verschillen	*Het merendeel van de ouders vindt de geschikte portie voor hun kinderen schokkend qua hoeveelheid. De ouders schrikken hoeveel de kinderen mogen eten. Echter geven drie ouders aan dat het bord hen niet beïnvloedt, ook al is het schokkend. Redenen die ouders hiervoor aangaven waren dat hun kinderen er gezond uitzagen en dat ze zich daarom ook niet druk maakten. Een ouder gaf als reden dat het zonde is om eten weg te gooien. Daarnaast toonden enkele ouders ook ongeloof over de hoeveelheid. Slechts een ouder gaf aan dat het besef er al was over de juiste hoeveelheden, maar dat het niet beïnvloedt om het kind meer te gaan geven.*
Unieke gevallen	*"Misschien als ik meer geef en dat ze ook meer moeten op eten, dan willen ze misschien ook wel minder snoepen meteen daarna. Want dat gebeurt wel vaak na het eten, nog een snoepje of een koekje ofzo. Misschien als ze meer eten dat ze daar minder behoefte aan hebben."*
Opmerkelijke uitspraken	*"Ik denk er niet anders over. Ze zijn bij mij vrij klein en licht, en dan denk ik ja ze hebben maar een heel klein maagje dat krijgen die kinderen nooit weg."* *"Ik doe het ook echt op het oog, dus ja. Ik maak me nog geen zorgen, hij ziet er gezond uit dus."*
Bijvangst	-

Dimensie: Relatie kennis/attitude met intentie

Topic: Heeft dit invloed op wat u uw kind gaat geven in de toekomst?

Overeenkomsten en verschillen	*Acht ouders gaven aan dat ze de portiegrootte niet zouden gaan aanpassen op de richtlijnen die gesteld zijn voor hun kinderen. Redenen die ze hiervoor gaven waren dat het eten dan veel te lang zou duren, dat het kind altijd al licht en klein is geweest dus daardoor minder hoeft te eten, dat het kind het simpelweg niet gaat doen, dat het kind op deze manier goed functioneert en niet pips ziet en uiteindelijk dat het ook belangrijk is dat het kind een positieve ervaring aan tafel heeft. Daarnaast gaven vier ouders aan dat ze niet per se direct de geschikte portiegroottes zouden gaan opscheppen, maar dat ze er wel enkele schepjes bovenop zouden scheppen voortaan. Van deze vier ouders gaven twee ouders aan dat dit vooral de groenten zou gaan betreffen. Uiteindelijk waren er ook nog twee ouders die aangaven de geschikte portiegrootte op te gaan scheppen. Redenen die ze hiervoor gaven waren dat de richtlijnen niet voor niets waren opgericht (hoogopgeleid) en dat het eten van groenten problematisch was thuis. Echter gaf een ouder ook direct aan dat ze niet wist of ze dit zou gaan volhouden.*
Unieke gevallen	*Slechts twee ouders geven aan dat het geschikte portiegrootte bord dermate invloed heeft gehad dat ze de geschikte portiegroottes ook daadwerkelijk willen gaan opscheppen. Een van deze twee ouders was hoogopgeleid.*
Opmerkelijke uitspraken	*"Nee, het heeft geen nut om het te doen. Daar ben ik heel eerlijk in, ik denk dat ze een beroerte krijgt als ik dit aan haar geef. Het zijn al geen makkelijke eters dus nee."*
Bijvangst	-