Bakken zelfvertrouwen

Handleiding en einddocumentatie

Hanneke Luijk  
PO/PP Creatieve Therapie  
Consulent: Huub Notermans

Beoordelaars: Han Kurstjens en Jaap Driest  
Opdrachtgever: Joris Schildknecht  
Hogeschool Utrecht

Amersfoort  
december 2012

# Inleiding en dankwoord

Voor u ligt een deel van mijn afstudeerproduct ‘Bakken zelfvertrouwen’. In totaal bestaat het product uit een vaktherapeutisch receptenboek en een bijbehorende handleiding. Deze handleiding heeft u nu in handen en dit is tevens de einddocumentatie. Het document bestaat uit verschillende delen.

Het eerste deel bestaat uit hoofdstuk één, twee en drie en hierin onderbouw ik door (vaktherapeutische) literatuur en theorie zowel het product als de houding die de begeleider aan moet nemen tijdens het uitvoeren van de opdrachten die in het receptenboek beschreven staan.

Dan het tweede deel, waarin zowel ik zelf als mijn evalautiegroep het product evalueren in hoofdstuk vier. In hoofdstuk vijf volgen dan de aanbevelingen.

Daarna, als laatste deel van het product, in hoofdstuk zes de Nederlandse en Engelse samenvatting van het product ‘Bakken zelfvertrouwen’.

Ten slotte, in hoofdstukken zeven en acht, zijn achtereenvolgens de literatuurlijst en de bijlagen te vinden. In de bijlagen is de feedback van de evaluatiegroep te vinden, evenals het vooronderzoek en het Plan van Aanpak die ter voorbereiding van dit eindproduct zijn opgesteld.

Deze inleiding is tevens bedoeld als plek om mensen te bedanken die me hebben geholpen om dit product te maken tot wat het nu is.

Allereerst, natuurlijk, mijn opdrachtgever: Joris Schildknecht. Zonder hem geen afstudeerproduct. Of, in ieder geval, niet dit afstudeerproduct. Bij dezen: bedankt.

Dan, mijn consulent, Huub Notermans. Dank voor zijn kennis en dat hij me wees op de dingen waar ik daarvoor nog niet aan had gedacht. Ook dank voor de keren dat hij zei dat ik op de goede weg zat en me daarmee voldoende vertrouwen gaf om door te zetten met mijn ideeën.

Ten derde, mijn evaluatiegroep. Jacomien, Annelies, Riet, Hilde en Sophie. Fijn dat zij zo eerlijk en zonder me te sparen mijn product hebben beoordeeld en tijd en energie hebben gestoken om mijn product naar een hoger niveau te tillen. Ze hebben gezorgd voor extra kwaliteit en hebben ervoor gezorgd dat ik geen tunnelvisie ontwikkelde.

Daarom ook dank voor mijn klankbordgroep. Sanne de Reus, Marjolein Borgers, Mareike Brons, Michelle Statnik, Desiree van de Reep en de mensen die geen onderdeel uitmaken van de opleiding: Hylke Steggerda, Anne van de Wijdeven, Marco van der Wolf, Jasper Hutte en Martin Bakker. Dank, dank, dank. Voor jullie gesprekken; jullie hulp; een luisterend oor en voor jullie geduld en begrip als ik weer eens een afspraak af moest zeggen omdat ik zo druk bezig was met dit product. Zonder jullie was ik niet hiertoe gekomen.

Hanneke Luijk

Inhoudsopgave

[1. Onderbouwing Product 5](#_Toc343460134)

[1.1. Uitleg probleem 5](#_Toc343460135)

[1.2. Van probleem naar oplossing 6](#_Toc343460136)

[1.2.1. Helpen in de keuken gaat obesitas tegen 6](#_Toc343460137)

[1.2.2. Gewoontes veranderen lukt als je de verandering leuk maakt 6](#_Toc343460138)

[1.2.3. Ontwikkelingspsychologie 7](#_Toc343460139)

[1.2.4. Koekjesbakken 8](#_Toc343460140)

[1.2.5. Trots en zelfvertrouwen 8](#_Toc343460141)

[1.2.6. Samenvatting en conclusie 9](#_Toc343460142)

[2. Onderbouwing opdrachten 11](#_Toc343460143)

[2.1. Doel van opdrachten 11](#_Toc343460144)

[2.2. Mogelijkheden kinderen 12](#_Toc343460145)

[2.2.1. Fijne motoriek 12](#_Toc343460146)

[2.2.2. Veiligheid 12](#_Toc343460147)

[2.2.3. Overige dingen om rekening mee te houden 13](#_Toc343460148)

[2.3. Samenvatting en conclusie 14](#_Toc343460149)

[3. Onderbouwing rol van begeleider 15](#_Toc343460150)

[4. Discussie en evaluatie 16](#_Toc343460151)

[4.1. Discussie 16](#_Toc343460152)

[4.1.1. Interviews 16](#_Toc343460153)

[4.1.2. Urenverantwoording 16](#_Toc343460154)

[4.1.3. Evaluatiegroep 17](#_Toc343460155)

[4.1.4. Oefenen 17](#_Toc343460156)

[4.2. Feedback evaluatiegroep 17](#_Toc343460157)

[4.2.1. Aanbevelingen 17](#_Toc343460158)

[4.2.2. Veranderingen en uitleg 18](#_Toc343460159)

[4.2.3. Complimenten 18](#_Toc343460160)

[4.3. Reflectie 19](#_Toc343460161)

[5. Aanbevelingen 20](#_Toc343460162)

[5.1. Kookcursus voor ouders 20](#_Toc343460163)

[5.2. Werkgebied verbreden 20](#_Toc343460164)

[5.3. Leeftijdsindicatie recepten 20](#_Toc343460165)

[5.4. Bereidingsduur recepten 20](#_Toc343460166)

[6. Samenvatting/summary 21](#_Toc343460167)

[6.1. Samenvatting 21](#_Toc343460168)

[6.2. Summary 21](#_Toc343460169)

[7. Literatuur 23](#_Toc343460170)

[8. Bijlagen 25](#_Toc343460171)

[- Evaluatie Jacomien Boersma](#_Toc343460172)

[- Evaluatie Annelies van Dijck](#_Toc343460173)

[- Evaluatie Joris Schildknecht](#_Toc343460174)

[- Evaluatie Riet de Koning](#_Toc343460175)

[- Praktijk Project: Vooronderzoek](#_Toc343460176)

[- Praktijk Project: Plan van Aanpak](#_Toc343460177)

# 1. Onderbouwing Product

In dit hoofdstuk zal ik niet alleen onderbouwen waarom een product voor het tegengaan van obesitas nodig is: ik zal ook uitleggen door bestaande (vak)literatuur en theorieën op bijvoorbeeld het gebied van ontwikkelingspsychologie, waarom het product dat ik heb ontwikkeld een goede bijdrage kan leveren ter bestrijding van overgewicht bij basisschoolleerlingen.

## Uitleg probleem

Wereldwijd is obesitas een groot probleem. Onderzoeken die tussen 1998 en 2002 zijn gedaan wijzen uit dat 10,4 procent van de Nederlandse mannen obesitas heeft en 10,1 procent van de vrouwen. (bron: www.iaso.org). Dat is dus ruim één op de tien volwassenen.

In de Verenigde Staten van Amerika zijn echter nog veel meer mensen obees: 35,5 procent van de mannen en 35,8 procent van de vrouwen hebben een BMI (Body Mass Index) van over de dertig.

(bron: www.iaso.org). Dit betekent dat hun gewicht meer is dan dertig kilogram per vierkante meter. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft het gezonde BMI tussen de 18,5 en 25 gesteld (bron: www.who.int).

Een BMI van boven de 25 betekent dat je overgewicht hebt. Bij een BMI boven de dertig is er sprake van obesitas. Morbide obesitas – zo dik zijn dat er ernstige gezondheidsrisico’s bij komen kijken – heb je als er sprake is van een BMI van boven de veertig. De kans is groot dat bij moribide obesitas het ‘te dik zijn’ de levensduur ernstig verkort: er is dan bijvoorbeeld een veel grotere kans op vervelende ziekten en kwalen, zoals diabetes; kanker; hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk. (bron:www.centrumvoorobesitasnederland.nl) Overgewicht en obesitas zijn dus niet alleen heel vervelend voor de mensen met overgewicht, maar ook voor de maatschappij en de overheid.

Mensen met overgewicht en obesitas kosten de Nederlandse staat bijvoorbeeld drie miljard per jaar, zo blijkt uit een onderzoek van Convenant Gezond Gewicht. In Amerika kost de medische hulp aan obesitaspatiënten zelfs 150 miljard dollar op jaarbasis. (Bron:www.convenantgezondgewicht.nl)

Een kanttekening bij bovenstaande informatie is wel op zijn plaats. Het BMI is de verhouding van het gewicht ten opzichte van de lengte. Hierdoor kan iemand een te hoog BMI hebben, terwijl hij nauwelijks vetmassa heeft. Dit is bijvoorbeeld aan de hand bij bodybuilders. Om dit te ondervangen wordt naast het BMI ook vaak de buikomtrek gemeten. Als de buikomtrek hoog is loopt iemand meer risico op overgewicht en obesitas – met name rond de buik zit het vet opgeslagen. (Shapouri-Moghaddam, 2010)

Onder volwassenen is obesitas dus een groot probleem. In totaal heeft in Europa tussen de vijftig en zestig procent van de volwassenen overgewicht of obesitas – de eerdergenoemde 10,4 en 10,1 procent was het percentage Nederlanders met obesitas: daar zitten mensen met ‘enkel’ overgewicht niet bij. In Amerika heeft zelfs meer dan zestig procent van de volwassen bevolking overgewicht of obesitas! In Zuid-Oost-Azië is dit percentage het kleinst: tussen de tien en vijftien procent. (bron: www.who.int)

Ook onder kinderen is overgewicht en obesitas een groot probleem en dit probleem wordt steeds groter. 35,9 procent van de meisjes in de VS heeft een BMI hoger dan 25, evenals 35 procent van de jongens. In Nederland liggen die getallen wel lager: 15,4 voor de meisjes en 16,8 voor de jongens. (Bron: www.who.int)

Een product om het percentage mensen met overgewicht te verminderen is dus hard nodig, zeker gezien de gezondheidsrisoco’s die overwicht en obesitas met zich meebrengen.

## Van probleem naar oplossing

### 1.2.1. Helpen in de keuken gaat obesitas tegen

Uit onderzoek is duidelijk geworden dat kinderen die af en toe meehelpen in de keuken, gezondere keuzes maken qua eten dan kinderen die nooit in de keuken staan (bron: www.healtylives.nl). Deze keuzes bestaan niet alleen uit het kiezen van gezonder voedsel (meer groente bijvoorbeeld), maar de kinderen weten bovendien ook beter het belang van goed en gezond eten. Daarnaast beschermt gezond eten beschermt tegen gewichtstoename, zo onderstreept ook Paul Veugelers, onderzoeker van Canadia Chair Volksgezondheid. (bron: www.healtylives.nl

Op deze manier wordt aangetoond dat overgewicht en obesitas onder andere kan worden tegengegaan als kinderen helpen in de keuken en dus zelf leren om eten klaar te maken.

### 1.2.2. Gewoontes veranderen lukt als je de verandering leuk maakt

In 2009 is Volkswagen begonnen met het naleven van de Fun Theory: hierin stelt het automerk vast dat het veranderen van menselijk gedrag beter gaat als het nieuwe gedrag positieve gevolgen heeft en voor plezier zorgt.

Zo is er een voorbeeld van een metrostation in Zweden, waarbij de passagiers over het algemeen met de aanwezige roltrap naar boven gaan in plaats van dat zij de trap nemen. Toen een team van de Fun Theory echter van de trap een piano maakte door de traptreden te doen fungeren als pianotoetsen, verkoos van alle mensen 66 procent meer dan normaal de trap boven de roltrap. Men kiest dus niet zozeer de trap omdat het gezond is om de trap te nemen, maar omdat het leuk wordt gemaakt te doen. Als je namelijk de trap neemt, lijkt het of je op een piano loopt en maak je geluid, terwijl dit met het nemen van de roltrap niet gebeurt.

Een ander voorbeeld: de “bodemloze prullenbak” in een park. De hoofdvraag van de test was: “Kunnen we voor elkaar krijgen dat meer mensen hun afval in de prullenbak gooien door het leuk te maken om dit te doen?”

Om dit voor elkaar te krijgen wordt er een apparaat in één van de prullenbakken gestopt dat een typisch geluid maakt zodra er iets in de bak wordt gegooid. Het lijkt dan alsof er inderdaad geen einde komt aan de prullenbak, tot het lijkt of het afval op het laatst toch de bodem raakt.

In het filmpje dat Volkswagen heeft gemaakt over deze test is te zien dat mensen stil blijven staan bij de bak en meer aandacht dan gewoonlijk besteden aan deze prullenbak. Er zijn zelfs gebruikers te zien die naar afval zoeken in hun zakken of zelfs op de grond!

Uiteindelijk wordt er met de bijzondere, leuke prullenbak, 72 kilogram afval opgehaald. Ter vergelijking: dit is 41 kilogram meer dan in een nabijgelegen prullenbak.

Zowel in het voorbeeld van de trap als die van de prullenbak is het zo dat nieuw gedrag (de trap nemen en afval in de bak gooien) beloond wordt met direct plezier: muziek en een leuke illusie dat een prullenbak een bodemloze put is. Deze beloning maakt dat mensen vaker nieuw en gewenst gedrag vertonen, ook al moeten ze meer moeite doen voor dit nieuwe gedrag dan het oude – de roltrap nemen is immers gemakkelijker dan traplopen en afval op de grond gooien kost minder moeite dan een prullenbak zoeken en het daarin deponeren.

Dit wordt ondersteund door het leerprincipe van de operante conditionering: dit is een vorm van leren waarbij “een vrijwillige respons versterkt of verzwakt wordt doordat die respons wordt geassocieerd met positieve of negatieve consequenties”. (Feldman, 2009, blz. 29)

Deze theorie, opgesteld door psycholoog B.F. Skinner, gaat ervan uit dat het aanleren van nieuw gedrag samengaat met bekrachtiging of straf. Bekrachtiging zorgt ervoor dat de kans op het herhalen van nieuw gedrag groter wordt, terwijl straf ervoor kan zorgen dat de kans op herhaling van het nieuwe gedrag kleiner wordt.

Gedrag dat wordt beloond zal dus eerder, sneller en vaker worden herhaald dan gedrag dat geen beloning of juist straf oplevert. Sterker nog: gedrag dat iets neutraals of zelfs negatiefs uitlokt, zal waarschijnlijk niet worden herhaald. De operante conditionering spreekt dan van extinctie.

Als we dit vertalen naar het eetgedrag van kinderen, dan ziet dit er als volgt uit:

Oud gedrag: kinderen maken ongezonde keuzes qua voeding

Nieuw, gewenst gedrag: kinderen maken gezonde(re) keuzes qua voeding

Hoe doen we dit: maak het leuk voor de kinderen om voor gezonde(re) voeding te kiezen

Nu is het de bedoeling dat we kijken naar hoe we de keuze voor gezond voedsel leuk maken voor kinderen die over het algemeen zelf niet kiezen voor gezond voedsel. We moeten de relatie die de basisschoolleerlingen hebben met gezond en lekker eten positief maken. Als dit gebeurt en men heeft positieve en fijne ervaringen met gezond eten dan zal het kind ook sneller kiezen voor dit gezonde voedsel. Door de operante conditionering heeft het kind nieuw gedrag aangeleerd door het oude gedrag met behulp van positieve bekrachtiging om te zetten in het gewenste, nieuwe gedrag.

Hiernaast blijkt uit onderzoek (Voeding NU, 2012) dat, als mensen goede voorllichting krijgen over onder meer de smaak van een onbekend product, significant meer mensen kiezen voor dit onbekende product dan als er geen informatie gegeven wordt. Als kinderen dus bijvoorbeeld niet in aanmerking komen met aubergines – die erg gezond zijn – en dus ook met de smaak van deze groente, zullen zij ook niet zo snel uit zichzelf de keuze maken om dit product te gaan verwerken in hun eten.

Overigens is het zo dat koken in de klas niet voor iedereen leuk zal zijn en dat niet ieder kind het koken leuk zal vinden. In het voorbeeld van de pianotrap versus de roltrap zijn er nog altijd mensen die de roltrap nemen, ook al is de keuze voor de pianotrap leuker en gezonder. Niet iedereen zal het oude gedrag dus aanpassen, maar 66 procent doet dit wel.

Het zal dus niet zo zijn dat alle kinderen het leuk en fijn zullen vinden om te koken, net zomin als dat opeens 100 procent van alle voetgangers de pianotrap zal nemen in plaats van de roltrap. Een winst van 66 procent is toch 66 procent winst.

Door leuke, leerzame en interessante kooklessen aan te bieden aan kinderen, kunnen de leerlingen een positieve ervaring worden meegeven met het werken met én eten van vers en gezond voedsel. Op deze manier kan er een gedragsverandering worden geïnitieerd, waardoor de kinderen vaker voor gezond voedsel zullen kiezen. Op deze manier krijgen zij niet alleen een gezonde relatie met vers en gezond eten, maar wordt er ook overgewicht en kinderobesitas tegengegaan.

### 1.2.3. Ontwikkelingspsychologie

Als we naar de ontwikkelingspsychologie kijken, dan bevinden kinderen van basisschoolleeftijd zich volgens de psychosociale theorie van Erikson in het stadium van psychosociale ontwikkeling waarin het conflict “vlijt versus minderwaardigheid” centraal staat.

In het boek “Integratieve kinder- en jeugspsychotherapie” van Verheij (2005) staat het volgende over dit conflict beschreven:

*“Ook in Eriksons visie richt het kind gedurende (…) de basisschoolleeftijd, zich op de verwerving van vaardigheden, op het maken van dingen en als gevolg daarvan op erkenning. Minder in beslag genomen door innerlijke strijd, kan het zich richten op de buitenwereld, zeker (…) met zijn ouders, met wie het zich poogt te identificeren.”*

Hieruit is te halen dat kinderen die de basisschoolleeftijd hebben, gericht zijn op:

a) het verwerven van nieuwe vaardigheden en

b) het identificeren met (één van) de ouders

Feldman (2009) geeft aan dat een positieve uitkomst van de crisis ‘vlijt versus minderwaardigheid’ kan zijn dat het kind een groeiend besef van eigen competenties bezit. Een negatieve uitkomst zou echter kunnen zijn dat het kind gevoelens van minderwaardigheid bezit en geen vertrouwen heeft in het eigen kunnen.

Het is belangrijk om het kind voldoende te stimuleren om nieuwe vaardigheden op te doen en als het even tegenzit, niet meteen op te geven. Hoe meer positieve ervaringen en vaardigheden een kind opdoet, hoe groter de kans is dat het kind op een positieve manier door deze crisis heen geholpen zal worden.

### 1.2.4. Koekjesbakken

Voor mijn onderzoek heb ik onder meer koekjesgebakken met twee kinderen die op de basisschool zitten. Ze hadden wel vaker koekjes gebakken met hun moeder, maar dan deden ze vooral het werk nadat de koekjes de oven uit waren gekomen: ze versierden dan de baksels en maakten zo ‘zelf’ hun koekjes.

Ik heb deze kinderen echt zelf koekjes laten bakken. Zij moesten zelf een boodschappenlijst samenstellen; zelf boodschappen doen; zelf de buschauffeur betalen voor de busrit naar de supermarkt en weer terug; zelf het deeg maken; zelf vormpjes maken van het koekdeeg; zelf de koekjes in de oven in de gaten houden; zelf de gebakken koekjes versieren en zelf bepalen wat zij er daarna mee deden: of ze deze zelf op wilden eten, of bewaren, of uitdelen aan anderen. Mijn taak in dit geheel was opletten of er geen ongelukken gebeurden en af en toe hielp ik met de dingen die de twee kinderen zelf niet konden: zo heb ik de oven aangedaan en heb ik uitgelegd hoe ze eieren moesten breken in een kom. Fouten mochten gemaakt worden, want dat hoort nu eenmaal bij het aanleren van een nieuwe vaardigheid.

Toen ik na afloop van de hele onderneming vroeg aan de twee kinderen wat ze van de dag vonden, vertelden ze me allebei dat ze het erg leuk hadden gehad. Vooral dat ze echt alles zelf mochten doen, zorgde dat ze plezier hadden gehad. Niet alles ging altijd even goed, maar ze waren vooral erg trots op zichzelf.

Daar wil ik het nu over hebben; die trots.

### 1.2.5. Trots en zelfvertrouwen

Prins (1992) stelt dat het gevoel voor eigenwaarde van een kind onder andere afhankelijk is van het ‘trots-zijn’. Als een kind trots is op zijn sterke kanten, dan beoordeelt dit kind zichzelf op een positieve manier en heeft het een positief gevoel van eigenwaarde. Als een kind een gering gevoel van eigenwaarde heeft, dan ziet het weinig punten in zichzelf waar het trots op kan zijn.

Het ‘zelf doen’ kan een gevoel van trots teweegbrengen dat weer een positief gevoel van eigenwaarde kan opleveren. Kohnstamm besteedt in haar boek ‘Kleine ontwikkelingspsychologie’ (2009) veel aandacht aan het zelfvertrouwen van kinderen op de basisschool. Zo zegt zij bijvoorbeeld het volgende over ‘zelfredzaamheid’:

*“Op een leeftijd waarop kinderen (…) zich richten op het ‘echte’ leven en zich afkeren van al wat in hun ogen kinderachtig is, zou het hun gevoel van competentie waarschijnlijk ten goede komen als zij ook in dat leven op maat gesneden taken zouden hebben.   
Uit allerlei onderzoek is naar voren gekomen dat een vader in het algemeen een meer eisende houding heeft tegenover de kinderen (…). Ze vinden vaker dat een kind zelf iets moet (mag) doen en geven daarin verpakt de boodschap dat hun kind dat ook kan. Moeders zijn eerder geneigd te zeggen: ‘daar ben je nog te klein voor’,’Dat is gevaarlijk’, ‘Laat mij dat maar even doen’, enzovoort. Daarmee is dus te verklaren dat in gezinnen waar een vader ontbreekt, de kinderen in het algemeen onzelfstandiger blijven.”*

Ook stelt Kohnstamm dat zelfredzaamheid ten grondslag ligt aan zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Dit zelfvertrouwen is erg belangrijk voor het product: een gebrek aan zelfvertrouwen is vaak één van de belangrijkste veroorzakers van overgewicht. (Pols, 2009) Met name het eten vanwege emotie is een veelvoorkomende reden dat kinderen, maar ook volwassenen, overgewicht krijgen. Regelmatig zijn kinderen met overgewicht ‘emotionele eters’.

Een ‘emotionele eter’ is iemand die door een prikkel van binnenuit – een emotie – gaat eten om zo om te kunnen gaan met deze emotie. Deze prikkel is iets anders dan een interne behoefte: dat voel je enkel als het lichaam voedsel nodig heeft. Bij een emotionele ‘eetbui’ is er echter niet zozeer sprake van voedseltekort, maar de eetbui wordt gebruikt om om te gaan met emoties. Als troost bij verdriet bijvoorbeeld of juist als beloning bij blijdschap. (Pols, 2009)

Het is dus zaak om emoties te herkennen, te erkennen en vervolgens iets met deze emoties te doen. Dat kan bijvoorbeeld door het zelfvertrouwen te vergroten. Bea Pols stelt dat overgewicht en een gebrek aan zelfvertrouwen een veel voorkomende combinatie is. Hierbij hoeft het echter niet zo te zijn dat het gebrek aan zelfvertrouwen leidt tot meer eten en overgewicht: het is ook zo dat iemand minder zelfverzekerd kan worden doordat hij of zij te zwaar is. Wat er eerder was dan het ander is per geval verschillend.   
  
Het is niet moeilijk om te bedenken dat deze twee dingen – een gebrek aan zelfvertrouwen en overgewicht – elkaar versterken. Bijvoorbeeld: als een jongetje weinig zelfvertrouwen heeft omdat het te dik is en hij heeft een moeilijke dag gehad op school omdat hij gepest is, zal hij hoogstwaarschijnlijk minder zelfvertrouwen hebben dan andere dagen. Dit kan resulteren in een eetbui – een emotionele eter zal troost zoeken voor zijn verdriet in het eten van (ongezonde) dingen- en dat zal leiden tot meer overgewicht. Dit zal ervoor zorgen dat de jongen wederom minder zelfvertrouwen zal hebben, dat weer resulteert in meer eten en dus meer overgewicht. Het is een vicieuze cirkel waar men maar moeilijk uit kan komen (Pols, 2009).

Deze vicieuze cikel kan enkel doorbroken worden door één van beide factoren (weinig zelfvertrouwen en overgewicht) te veranderen. Het is praktisch onmogelijk om het overgewicht snel te doen verdwijnen, dus moet er iets gebeuren met het zelfvertrouwen. Omdat het kind meer zelfvertrouwen krijgt, zal het niet meer zoveel hoeven eten. (Pols, 2009)

We hebben al gezien dat zelfvertrouwen afhankelijk is van zelfredzaamheid, eigenwaarde en trots-zijn. Door deze factoren te gebruiken en het zelfvertrouwen te vergroten, is het mogelijk om overgewicht tegen te gaan.

### 1.2.6. Samenvatting en conclusie

We hebben in dit hoofdstuk gelezen dat zelfvertrouwen en overgewicht in verband staan met elkaar: een gebrek aan zelfvertrouwen kan leiden tot overgewicht en overgewicht kan leiden tot een gebrek aan zelfvertrouwen. Dit is een vicieuze cirkel die enkel doorbroken kan worden door één van deze factoren weg te halen. Als een kind immers voldoende zelfvertrouwen heeft, zal het minder kans hebben op (het ontwikkelen van) overgewicht. (Pols, 2009)

Dit zelfvertrouwen is te vergroten door het stimuleren van zelfredzaamheid, eigenwaarde en het trots-zijn. (Kohnstamm, 2009)

Bovendien is het niet alleen zaak om het zelfvertrouwen te vergroten, maar willen we de kinderen ook nieuw gedrag aanleren: we willen dat ze gezond(er) voedsel kiezen. Op deze manier kunnen we overgewicht en obesitas tegengaan. Zeker omdat is gebleken dat kinderen die in de keuken meehelpen, minder kans hebben op het ontwikkelen van overgewicht: over het algemeen kiezen deze kinderen voor gezonder voedsel en in een gezondere hoeveelheid dan kinderen die nooit in de keuken staan. (Bron: www.healthylives.nl)

De theorie van de ‘operante conditionering’ stelt dat verandering van gedrag (het aanleren van nieuw gedrag) plaatsvindt als het nieuwe gedrag meer beloning oplevert dan het oude gedrag. Dit kan als het nieuwe gedrag beloond wordt, maar ook als het oude gedrag straf oplevert. (Feldman, 2009)

In het geval van het maken van gezondere voedselkeuzes is het dus van belang dat het kiezen voor gezond en goed voedsel, positiever is dan het kiezen voor ongezond voedsel.

Door opdrachten aan te bieden die leuk zijn en het eten van gezond(er) voedsel stimuleren, kan overgewicht dus tegengegaan worden. Als we dit doen in een setting waarbinnen gekookt wordt (in een keuken), dan betrekken we hierbij ook het onderzoek waaruit is gebleken dat kinderen in de keuken gezondere voedselkeuzes maken dan kinderen die niet in een keuken komen.

Als kinderen in een keuken staan en daar nieuwe dingen leren, zal dit volgens de psychosociale theorie van Erikson, die stelt dat kinderen met een basisschoolleeftijd bezig zijn met het aanleren van nieuwe vaardigheden (Verheij, 2005), een positieve uitwerking hebben op het zelfvertrouwen van een kind – het zal een groeiend besef krijgen van de eigen competenties en zelfredzaamheid.

De opdrachten die aangeboden worden in de keuken, moeten het trots-zijn; de zelfredzaamheid en de eigenwaarde van een kind stimuleren. Op deze manier wordt het zelfvertrouwen vergroot en wordt het aanleren van nieuw gedrag gemakkelijker, omdat de opdrachten een positief effect hebben op het kind. Hierdoor zal dit kind het nieuwe gedrag vaker vertonen en dus ook meer helpen in de keuken. Waardoor het een gezondere eetstijl aan zal leren en dus een kleinere kans heeft op overgewicht en obesitas.

# Onderbouwing opdrachten

Om opdrachten te kunnen ontwikkelen, is het van belang om te bekijken wat we willen bereiken en wat er allemaal mogelijk is. Zo is het nodig om te kijken naar wat kinderen wel- en niet kunnen: niet alleen qua ontwikkeling, maar zeker ook om rekening te houden met de veiligheid van de kinderen.

## Doel van opdrachten

Wat het doel is van de opdrachten heeft in eerste instantie te maken met wat het doel is van te geven workshop als geheel. Joris Schildknecht, de opdrachtgever van dit afstudeerproduct, heeft dit in een vergadering als volgt geformuleerd: “Kinderen een gezonde relatie laten opbouwen met vers en gezond eten”. De opdrachten die ik ontwikkel zijn dan een middel om dit doel te bereiken.

Hiernaast zijn er ook nog andere doelen die we willen bereiken en die ik integreer in de opdrachten. Deze doelen zijn: nieuwe vaardigheden aanleren en het trots-zijn, de zelfredzaamheid, de eigenwaarde en het zelfvertrouwen vergroten.

Koken brengt echter ook nog andere leerdoelen met zich mee, die stuk voor stuk een therapeutische werking kunnen hebben. Volgens L. Van Velzen-Vermaas, auteur van het boek Kookpunt, zijn de volgende doelen de belangrijkste waarmee cliënten worden aangemeld bij haar kooktherapie:

- Contacten aangaan

- Leren koken

- Activeren

- Daginvulling

- Structuur aanbrengen in handelen

- Ontspanning

- Leren grenzen aan te geven

- Positieve ervaringen opdoen

- Dragen van verantwoordelijkheid

- Eigenwaarde vergroten

(Van Velzen-Vermaas, 2003)

In bovenstaande lijst zijn de doelen “nieuwe vaardigheden aanleren” en “het trots-zijn, de zelfredzaamheid, de eigenwaarde en het zelfvertrouwen vergroten” terug te vinden, maar dan met een andere formulering. Uitgaande van de lijst die is opgesteld door Van Velzen-Vermaas, zijn de volgende doelen terug te vinden in de opdrachten die ik ontwikkel:

- Leren koken (nieuwe vaardigheden aanleren, zelfredzaamheid vergroten, trots-zijn)

- Activeren (in beweging komen, nieuw gedrag aanleren, nieuwe vaardigheden aanleren)

- Positieve ervaringen opdoen (nieuw gedrag aanleren, nieuwe vaardigheden aanleren)

- Eigenwaarde vergroten

- Leren grenzen aan te geven (zelfvertrouwen vergroten)

Daarnaast willen we ook werken aan het (sub)doel “leren samenwerken”. Het is echter niet zo dat dit een doel op zich wordt, maar dat ik het zal integreren in de opdrachten. Dat houdt in dat er in opdrachten samengewerkt moet worden met anderen om iets voor elkaar te krijgen.

Hoewel de recepten een vaktherapeutisch karakter hebben, is het belangrijk om te onderstrepen dat de kooklessen niet bedoeld zijn als vaktherapie. Zij zijn onderdeel van een workshop over gezond en vers voedsel, en dat moet het ook blijven. Vandaar ook dat doelen als ‘daginvulling’ en ‘ontspanning’ niet verder behandeld worden in zowel deze handleiding als het uiteindelijke receptenboek.

## 2.2. Mogelijkheden kinderen

### 2.2.1. Fijne motoriek

Doordat kinderen nog in de ontwikkeling zijn, kunnen ze fysiek niet alles wat een volwassene kan. Dit heeft met name te maken met de (fijne) motoriek, zoals schrijven of netjes knippen met een schaar. (Feldman, 2009)

Of hakken en snijden met een mes natuurlijk. Kinderen die nog niet de motoriek hebben om te kunnen knippen, zullen waarschijnlijk ook niet kunnen snijden bij het koken. Hier moet rekening mee gehouden worden, door bijvoorbeeld voorgesneden groenten te gebruiken of door de recepten aan te passen.

Dit houdt in dat er aanpassingen moeten worden gedaan in de opdrachten voor jonge kinderen van de basisschool en de wat oudere kinderen. Oudere leerlingen kunnen, als ze zo’n 11 of 12 jaar zijn, nagenoeg alles zo goed als een volwassene als het op de fijne motoriek aankomt, terwijl dit bij jongere kinderen van een jaar of 7, 8 nog niet zo is. (Feldman, 2009)

### 2.2.2. Veiligheid

Naast het snijden en hakken, zijn er ook andere dingen die gevaar kunnen opleveren met koken. Kinderen kunnen zich branden, bijvoorbeeld, aan een hete pan of kokend water. Het is dus heel belangrijk om voorafgaand aan het koken te vertellen dat iedereen goed op moet letten. Bovendien zal de begeleider continu op moeten letten of alles wel veilig gebeurt.

De recepten voor kleine kinderen zijn anders dan die voor oudere kinderen en het zou zelfs mogelijk zijn om de workshop niet aan te bieden aan groepen tot en met groep vijf, bijvoorbeeld, maar alleen te werken met de leerlingen uit groepen zes tot en met acht. Dit zal echter moeten blijken bij het evalueren van de workshop zelf en ik zal hier dan ook verder geen aandacht meer aan besteden: het is niet aan mij om dergelijke beslissingen te nemen.

Wel is het nodig om bepaalde veiligheidsmaatregelen te nemen om de veiligheid van de leerlingen zoveel mogelijk te garanderen. Naast het opletten door de begeleider, zijn er nog een aantal aanpassingen en dingen waar rekening mee gehouden moeten worden (Consument en Veiligheid, 2005):

- Brandveiligheid De begeleider moet op de hoogte zijn van hoe er gehandeld moet worden bij brand (bijvoorbeeld bij vlam in de pan). Er moeten in het lokaal altijd een blusdeken en blusmiddelen voorhanden zijn.

- Ongelukken De begeleider moet iedere les aandacht schenken aan de veiligheid. Als er gesneden gaat worden, moet er aandacht zijn voor het veilig snijden. Ook moet er in het lokaal minstens één E.H.B.O.-doos aanwezig zijn. Ook het wijzen op persoonlijke hygiëne, zoals het wassen van de handen, valt hier onder.

- Nooduitgangen De begeleider moet op de hoogte zijn van de nooduitgangen in het schoolgebouw en mag deze nooduitgangen nooit blokkeren.

- Registratie Als er een ongeluk gebeurt, hoe klein ook, dan moet dit geregistreerd worden. Deze ongelukken worden dan besproken tijdens een (team)overleg. Tijdens zo’n overleg wordt er ook gekeken of er actie ondernomen moet worden. Ook bij bijna-ongelukken is registratie wenselijk: een volgende keer is het misschien een ‘echt’ ongeluk.

- Verantwoordelijk Bij het regulier onderwijs is het schoolbestuur aansprakelijk als een leerling een ongeluk krijgt op school. Dit houdt echter niet in dat de begeleider van de workshop zich niet met veiligheid bezig hoeft te houden: het is natuurlijk belangrijk om zo veel mogelijk ongelukken te voorkomen, want anders is de kans groot dat een school in het vervolg de workshop niet meer in wil kopen. Bovendien zal een workshop worden georganiseerd door een extern bedrijf.

- Opdrachten Als blijkt dat er opdrachten zijn waarbij wel eens ongelukken gebeuren, is het noodzakelijk dat deze opdrachten worden aangepast om de situatie weer zo veilig mogelijk te maken. Deze aanpassingen kunnen bijvoorbeeld bestaan uit het gebruik van voorgesneden groenten of het aanpassen van de recepten. Ook zou een mogelijkheid kunnen zijn om meer begeleiders in te schakelen of de groepsgrootte aan te passen.

### 2.2.3. Overige dingen om rekening mee te houden

Natuurlijk zijn niet alleen bovenstaande punten over de mogelijkheden van kinderen en de daarbijbehorende veiligheidsmaatregelen van belang voor het ontwikkelen van een aantal kookopdrachten. Er moet ook rekening gehouden worden met andere dingen, zoals:

- Gezond eten De kookworkshop gaat over het opbouwen van een gezonde relatie met vers en gezond voedsel en het is de bedoeling dat overgewicht wordt tegengegaan. Het is dan dus belangrijk dat er “gezonde” recepten gebruikt worden. Hiervoor haal ik veel van mijn informatie uit het boek “Levenslang lekker eten” van N.E. Stegeman en T. Crouwers.

- Niet te moeilijk Doordat er maar weinig basisscholen zijn met keukens die uitgerust zijn met goede en voldoende kooktoestellen, moet hier rekening mee gehouden worden. Voor veel gerechten is het nodig een oven of een pan te gebruiken: deze kookvoorzieningen zouden dan echter door de workshop zelf aangeboden moeten worden. Dit is mogelijk door het gebruik van kleine oventjes en kookplaten die aangesloten worden op een regulier stopcontact.

- Zelf doen Het is de bedoeling dat de kinderen dingen zoveel mogelijk zelf doen om de beoogde doelen betreffende “leren” en “zelfvertrouwen” te bereiken. Dit houdt in dat de recepten niet te moeilijk en ingewikkeld moeten zijn, omdat de workshopleider of een andere begeleider anders moet helpen. Helpen mag natuurlijk wel, maar wel met mate. De begeleider is er ter ondersteuning, en niet om zelf te leren koken (zie ook hoofdstuk 3).

- Samen doen Omdat we willen dat de kinderen ook leren samenwerken, is het de bedoeling dat de kinderen elkaar onderling wel zullen helpen. Dit kan bijvoorbeeld door het samenwerken aan een gerecht en dat dan onderling verschillende taken worden verdeeld. Het is dan zaak om elk kind verschillende dingen te laten proberen in het kader van “nieuwe vaardigheden leren”.

- Soorten voedsel Het is noodzakelijk om van tevoren rekening te houden met eventuele dieetwensen van de leerlingen. Daarom moet voor aanvang van de workshop eerst geïnformeerd worden naar eventuele allergieën of dieetwensen, zoals gluten- of lactosevrij. Hier moeten de recepten en oefeningen dan indien nodig op aangepast worden.

Dieetwensen als deze komen echter niet zoveel voor: wensen door levens- of geloofsovertuiging regelmatiger. Joris en ik zijn van mening dat hier sowieso aandacht aan besteed moet worden; ook omdat varkensvlees van nature vetter is dan bijvoorbeeld kip.

We zullen in de opdrachten en recepten voornamelijk gebruik maken van groenten en gezonde, verse ingrediënten. Als er al vlees wordt gebruikt, is dit kip.

- Gezond Mensen met overgewicht hebben een vergrote kans op diabetes (Stegemans & Crouwers, 1999). Daarom kijk ik voor gezonde en goede recepten goed naar of de voeding geschikt zou zijn voor mensen met diabetes. Hierbij maak ik gebruik van een speciaal kookboek van Stegemans en Crouwens. In dit kookboek staat onder andere beschreven wat mensen veel moeten eten, en wat minder. Met name graanproducten zijn erg belangrijk: hierna komen groente en fruit, gevolgd door zuivel- en vleesproducten en ten slotte snoepgoed en andere suikerproducten.  
Ik zal me tijdens de opdrachten dus voornamelijk richten op het gebruik van graanproducten, groenten en fruit.

## 2.3. Samenvatting en conclusie

Om de opdrachten niet alleen een vaktherapeutisch karakter mee te geven, maar ook zo veilig mogelijk te houden en zo efficiënt mogelijk te maken, heb ik in dit hoofdstuk enkele voorwaarden gesteld aan de opdrachten/recepten. Deze voorwaarden, en met name die rond veiligheid, kunnen in een later stadium nog aangepast worden als de workshop bijvoorbeeld in de testfase zit.

De belangrijkste doelen waar aan gewerkt zal worden door middel van kookopdrachten zijn:

- Leren koken

- Activeren

- Positieve ervaringen opdoen

- Eigenwaarde vergroten

- Leren grenzen aan te geven

- Leren samenwerken

Het is niet zo dat bij elke opdracht of elk recept een doel centraal staat: (samen) koken kan ervoor zorgen dat bovenstaande doelen bewerkstelligd worden.

Daarnaast is het belangrijk om met enkele dingen rekening te houden bij het opstellen en uitvoeren van de opdrachten. Zo moeten de recepten aansluiten bij de leeftijd van de leerlingen: met name omdat sommige handelingen tijdens een opdracht te moeilijk zouden kunnen zijn voor de kinderen. Dit kan de veiligheid van een kind schaden.

Het is daarom van belang bepaalde regels en veiligheidsvoorwaarden in acht te nemen. Zo moet de begeleider op de hoogte zijn van waar blusmiddelen, E.H.B.O.-doos en nooduitgangen zijn en voorafgaand aan iedere opdracht duidelijk maken hoe er veilig en hygiënisch gewerkt kan worden. Daarnaast moet de begeleider goed oppassen of alles veilig gebeurt tijdens het uitvoeren van de opdrachten: of de kinderen bijvoorbeeld wel goed snijden en of er wel veilig omgegaan wordt met het koken van bijvoorbeeld water.

Ongelukken of bijna-ongelukken moeten geregistreerd worden en worden besproken in (team)vergaderingen. Daarnaast is het belangrijk om opdrachten aan te passen als deze onveilig blijken. Dit kan op verschillende manieren.

Naast de veiligheid en het werken aan bepaalde doelen is het ook noodzakelijk dat er aan andere dingen wordt gedacht bij het opstellen van de opdrachten. Zo moet het te maken eten niet te vet en relatief gezond zijn; moeten de recepten niet afhankelijk zijn van lastige en dure keukenapperatuur; moeten de leerlingen de dingen zonder hulp van een begeleider kunnen doen; moeten er opdrachten bijzitten waarbij de leerlingen in groepen aan het werk zijn en moet er rekening gehouden worden met verschillende dieetwensen, zoals het niet (mogen) eten van varkensvlees.

# Onderbouwing rol van begeleider

De begeleider heeft verschillende taken binnen het geven van de opdrachten. Allereerst wil hij de leerlingen iets leren, namelijk leren koken. Hier hoort een houding bij van *trainingsgericht werken* (Smeijsters, 2008). Hierbij is de begeleider (in de literatuur een therapeut genoemd) bezig met het ontwikkelen van vaardigheden: in dit geval een lichamelijke vaardigheid – het leren koken. De houding van de begeleider is directief en richtinggevend. Dit houdt in dat de begeleider bijvoorbeeld dingen voordoet en de leerling helpt om dit ook te kunnen.

Bijvoorbeeld: er moet een ui gesneden worden. De begeleider doet voor hoe dit moet en de leerling imiteert dit vervolgens. Als de leerling hier niet uitkomt, kan hij de begeleider vragen stellen.

Naast het de leerlingen aanleren van een vaardigheid, heeft de begeleider ook een andere, belangrijke taak. Dit is het uit handen geven van de leiding, zodat de kinderen kunnen ‘spelen’ en zelf de baas kunnen zijn over hun eigen proces. Dit is belangrijk, gezien de doelen die horen bij de workshop en die verder zijn uitgelegd in hoofdstuk 2.1. Deze vorm van begeleiden vraagt meer een steunende en supportieve houding van de begeleider: deze biedt dan ondersteuning en helpt waar nodig. (Smeijsters, 2008)

Een voorbeeld: de leerlingen zijn bezig met het breken van eieren. Als dit niet lukt en de eieren breken niet netjes, dan zal de begeleider steunend te werk moeten gaan om de leerling de baas te laten blijven over diens eigen proces. De begeleider zal dan niet het ei voor de leerling breken, maar hem stimuleren het nog eens te proberen: eventueel kan de begeleider wel tips geven, maar het is hierbij wel nodig om de leerling echt het zelf te laten doen.

Ten slotte is er sprake van *ontdekkend werken*. Bij deze vorm is er ruimte voor exploratie en zelfreflectie. De begeleider stelt zich hierbij volgend op en grijpt niet in als er iets niet gaat zoals het hoort (Smeijsters, 2008). Dit kan natuurlijk alleen als de veiligheid niet in gevaar komt. Als dit wel het geval is – bij bijvoorbeeld het gebruik van messen of hete pannen – dan zal de begeleider wel in moeten grijpen.

Bijvoorbeeld: een leerling heeft als taak om een pizza te beleggen. Als hij hier heel veel verschillende dingen oplegt die misschien helemaal niet zo lekker zijn in combinatie dan zal de begeleider de leerling hier niet op aan moeten spreken. Als de leerling de vrijheid voelt om te ‘spelen’ in een situatie waarin hij ook mag spelen dan moet deze ook deze vrijheid krijgen. Als de begeleider dan ingrijpt, zou dit de eigenwaarde en de positieve ervaring kunnen aantasten. Bovendien zal dit niet bevorderlijk zijn voor het dragen van verantwoordelijkheid.

Hierbij wil ik wel vermelden dat de begeleider natuurlijk wel in moet grijpen als de leerling vrijheid voelt in een situatie is waarbij deze niet vrij kan zijn, bijvoorbeeld met het werken met messen of hete pannen. In deze gevallen staat het de begeleider wel vrij om in te grijpen: dat zal dan zelfs moeten.

In de literatuur van onder andere Henk Smeijsters (2008) wordt er gesproken over de houding van de therapeut ten opzichte van een cliënt in een therapeutische setting. Dit is niet aan de orde tijdens het geven van deze workshop: hoewel de kookopdrachten een vaktherapeutisch karakter hebben omdat het een hoger doel dient dan enkel het de leerlingen leren koken, is de workshop geen therapie. De processen die de kinderen doormaken zijn wel leerprocessen met een vaktherapeutische aard, maar de kinderen zijn niet in therapie en er wordt ook niet gewerkt aan specifieke problemen, anders dan het onderliggende probleem van overgewicht en kinderobesitas.

Het is daarom belangrijk om te vermelden dat de begeleider van de workshop geen vaktherapeut hoeft te zijn: de workshop is immers geen therapie en het nabespreken van gevoelens en innerlijke leerprocessen staan ook niet centraal bij eventuele nabesprekingen met de leerlingen. Daarom is het ook zo dat de begeleider, ‘begeleider’ wordt genoemd en geen therapeut; leerlingen, ‘leerlingen’ en geen cliënten en de workshop, ‘workshop’ wordt genoemd en geen therapie.

# Discussie en evaluatie

In dit hoofdstuk zal ik persoonlijk ingaan op mijn afstudeerproduct en wat ik goed en minder goed vond gaan. Ook zal de feedback van mijn evaluatiegroep besproken worden.

## Discussie

Wanneer er iets volledig is afgerond – en of dat nou een verbouwing is, een schilderij of een afstudeeronderzoek – kan het voorkomen dat een aantal dingen op een andere manier gedaan had kunnen worden. Zo ook bij dit afstudeerproject.

### 4.1.1. Interviews

Zo had ik in mijn Plan van Aanpak bedacht dat ik mensen met specifieke vakkennis zou interviewen over bepaalde onderwerpen. Dit leek een goed idee, maar het heeft zo niet uitgepakt. Ik heb met één iemand rond de tafel gezeten, maar de informatie die ik zo heb gekregen, werd niet onderbouwd en dat wat wel feitelijk was kon ik gewoon opzoeken in vakliteratuur. Bovendien kostte het zowel mij als de geïnterviewde veel meer moeite om afspraken te maken. Doordat dit zo lastig was en er eigenlijk maar weinig uitkwam, heb ik besloten me te richten op de vakliteratuur en geen gebruik meer te maken van interviews uit het werkveld. De uren die ik had ingeroosterd voor interviews zijn allemaal opgegaan aan het zoeken naar en het bestuderen van vakliteratuur.

Op deze manier heb ik het mezelf wel gemakkelijker gemaakt, maar wel met het gevaar om bepaalde kennis mis te lopen. Verschillende keren heeft men ons tijdens de opleiding gewaarschuwd voor tunnelvisie en door in mijn eentje met dit project bezig te zijn, was de kans op deze tunnelvisie natuurlijk wel aanwezig. Gelukkig heb ik door regelmatig contact met de opdrachtgever, consulent en klankbordgroep, goede hoop dat ik niet ten prooi ben gevallen aan deze tunnelvisie.

### 4.1.2. Urenverantwoording

Waar ik wel ten prooi aan ben gevallen, is de urenverantwoording. In het Plan van Aanpak heb ik beschreven dat ik 282 uren zal besteden aan mijn totale eindproduct. Dit is minder dan de 420 uur die voor het schrijven van het product staat. Dat ik niet aan deze uren kan komen, is onvermijdelijk: het is namelijk onmogelijk om wel aan deze uren te komen. Dit zal ik hieronder uitleggen.

Naar mijn idee zijn de uren die voor dit vak staan niet realistisch: 420 uur zijn 84 werkdagen van vijf uur (ik reken expres geen acht uur, omdat ik voor mijn product veel uren maak die ik niet kan rekenen – reistijd voor vergaderingen/interviews, pauzes, etc.) en dat zijn bijna zeventien werkweken (16,8). Tussen begin september en het inlevermoment van dit PP zitten vijftien weken.

                Bij een continue werkweek van 8 uur per dag ben je overigens 10,5 week bezig. Dit betreft echter enkel de tijd voor PO/PP en niet de overige vakken die we voor de opleiding moeten doen. Daarnaast is er een lesvrije week (herfstvakantie) en is het praktisch onmogelijk om je tijd zo in te delen dat je acht uur op een dag – en dat iedere dag – werkt: zeker als je nog moet reizen voor vergaderingen, besprekingen en dergelijke.

Nu is de planning dat ik 282 uur bezig ben. Dit zijn 56,4 werkdagen van vijf uur, ofwel ruim elf weken (11,28). Van de vijftien –of eigenlijk veertien– schoolweken ben ik dan ruim tweederde bezig met dit afstudeerproduct. De andere vakken doe ik in de overige drie weken. Net als ziek zijn overigens wat ik dit schooljaar al twee weken ben geweest.

                Naar verhouding en de tijd die me gegeven is door de opleiding vind ik dat ik een goed aantal uur aan mijn PP kan en zal besteden.

### 4.1.3. Evaluatiegroep

Naast bovenstaande punten over de interviews en urenverantwoording zijn er ook punten die aangedragen zijn door mijn evaluatiegroep op welke manieren ik mijn product aan zou kunnen passen. Deze punten kon ik lang niet allemaal direct toepassen en ik heb veel van deze op- en aanmerking in het hoofdstuk ‘Aanbevelingen’ verder beschreven. Bovendien zal ik in het volgende subhoofdstuk dieper ingaan op de dingen die de evaluatiegroep mij heeft teruggegeven.

Overigens heb ik van één lid van de evaluatiegroep, Sanne de Reus, geen feedback mogen ontvangen. Dit, doordat zij achteraf gezien niet voldoende tijd had om mijn product te lezen en te beoordelen. Ik heb voor haar geen vervanger kunnen vinden die haar taak en zienswijze over zou kunnen nemen.

### 4.1.4. Oefenen

Helaas heb ik het receptenboek dat ik heb ontwikkeld voor een groot deel niet uit kunnen proberen in de praktijk. Hierdoor weet ik van sommige recepten niet hoe moeilijk zij precies zijn en waar je als begeleider aan moet denken of hoeveel tijd het kost om de recepten (voor) te bereiden.

Toch denk ik dat ik, omdat ik veel recepten ook wel heb getest, een redelijk goed beeld heb gekregen van wat werkt en wat niet – helaas heb ik dat niet van de (voor)bereidingstijd. Ik heb deze gerechten gemaakt met twee kinderen van 10 jaar oud en ik heb geprobeerd eenzelfde houding aan te nemen als dat ik heb beschreven in deze handleiding: ondersteunend en helpend. Ik heb de kinderen bijna al het werk laten doen en alleen als iets gevaarlijk was of ze kwamen er echt niet uit, dan hielp ik, maar het bleef bij helpen en ik heb ze nooit iets uit handen genomen.

Ik heb dus een paar recepten daadwerkelijk zelf gemaakt met kinderen van basisschoolleeftijd, maar dat heb ik niet gedaan bij elk recept. Dat is zonde en het maakt mijn product mogelijk minder geloofwaardig. Het is dan ook zaak om, vóór de kookworkshop daadwerkelijk op de markt te brengen, deze eerst uit te proberen in enkele basisschoolklassen. Op deze manier kan het receptenboek, maar ook de handleiding nog aangepast of bijgeschaafd worden.

## Feedback evaluatiegroep

De feedback van de evaluatiegroep is grofweg in verschillende categorieën te verdelen: aanbevelingen, veranderingen, uitleg en, gelukkig, complimenten.

Er is nog meer feedback te vinden dan de onderstaande punten. De volledige evaluaties zoals ik ze zelf heb mogen ontvangen zijn te vinden als bijlage. Alleen de evaluaties van Hilde en Sophie Voskuilen ontbreken hier: ik heb van deze leden geen geschreven, maar enkel gesproken feedback gekregen.

Hieronder volgt, steeds in het kort, enkele punten die naar voren zijn gekomen bij de evaluatie. Vervolgens ga ik, in het cursief, in op deze punten.

### 4.2.1. Aanbevelingen

Jacomien Boersma: 1. Ouders betrekken bij het koken: kookcursus aanbieden voor ouders (eventueel samen met hun kinderen)

2. Foto’s toevoegen

*1. Dit is een goed idee. Ik heb het verwerkt in het hoofdstuk ‘aanbevelingen’*

*2. Is toegevoegd aan de aanbevelingen*

Annelies van Dijck: Het verbreden van het werkgebied in de toekomst.

*Dit komt in zekere zin overeen met het eerste punt van Jacomien. Ik heb het bij mijn lijstje met aanbevelingen gezet.*

Joris Schildknecht: Aanvullingen maken op het gebied van gemakkelijkere recepten.

*Ik heb het recept ‘Kruidenthee’ toegevoegd. Ook heb ik aangegeven welke recepten gemakkelijk zijn en welke wat moeilijker om zo meer inzicht te krijgen in de moeilijkheidsgraad van de verschillende recepten.*

Riet de Koning: Geef aan welk recept mogelijk is voor welke leeftijd en bij welk recept extra hulp nodig is.

*Dit heb ik gedaan door een sterrensysteem. Tijdens een eventuele pilot zal er meer aandacht besteed moeten worden aan hoe moeilijk de recepten zijn en voor welke leeftijd ze exact geschikt zijn – en dus voor welke (basisschool)groep.*

Hilde Voskuilen: Als kind zelf recepten uitkiezen

*Het zou mogelijk kunnen zijn om in een verder stadium van de workshop de kinderen zelf recepten uit te laten zoeken. Dit laat ik echter geheel over aan de begeleider van de workshop. Zelf ben ik van mening dat dit wel zou kunnen, maar de begeleider moet bepalen wat wel- en wat niet kan. Hij moet te allen tijde uitgaan van gezonde voeding en de vaktherapeutische werking die koken kan hebben.*

Sophie Voskuilen: Meer doen met koekjes en versieren.

*Ik heb geen koekjes toegevoegd aan het receptenboek, maar wel dingen die kinderen over het algemeen aanspreken, zoals pannenkoeken en pizza die men zelf kan versieren.*

### 4.2.2. Veranderingen en uitleg

Jacomien Boersma: 1. Feiten omtrent diabetes en BMI komen uit een te oud boek (1999).

2. Presentatie van de borden is belangrijk en daar wordt nu weinig tot geen aandacht aan besteedt.

3.Geef ook educatief les: proef verschillen en vergelijk eigengemaakte producten met de dingen in de winkel.

*1. Ik heb nu ook gebruik gemaakt van een boek uit 2010, opgesteld door de Nederlandse Diabetes Federatie.*

*2. Verwerkt in de recepten*

*3. Verwerkt in de recepten*

Annelies van Dijck: Verander ‘leerling’ in ‘kind’ om een bredere doelgroep aan te spreken.

*Heb ik gedaan.*

Joris Schildknecht: 1. Het verschil tussen wachten en afwachten is niet duidelijk

2. Meer ingaan hoe de Fun Theory geldt voor deze kooklessen

3. Kooklessen duidelijker scheiden van therapiesetting

*Bovenstaande punten heb ik aangepast en verbeterd.*

Riet de Koning: Bereidingsduur aangeven

*Helaas kan ik dit niet meer doen: dit zal tijdens de pilot duidelijk moeten worden. Ik zou wel een schatting kunnen maken van de bereidingstijd van alle recepten, maar ik ben daar niet ervaren genoeg voor en dus heb ik dit gelaten. Het staat in ieder geval bij de aanbevelingen*

### 4.2.3. Complimenten

Jacomien Boersma: Leuke koppeling met the Fun Theory. Recepten uitgekozen die kinderen zelf erg lekker vinden, zoals mayonaise. Het recept met de artisjok is leuk en spannend.

Annelies van Dijck: Overtuigd van de interesse binnen het werkveld en welzijnsinstellingen. De benadering van vaktherapie geeft een diepere betekenis aan kookworkshops voor basisschoolleerlingen.

Joris Schildknecht: Goed onderbouwd

Riet de Koning: Het spreekt aan: tijdens het lezen al aan het denken hoe dit product te verwezenlijken is

Hilde Voskuilen: Het was lekker en heel leuk. Gevoel van trots. Kan niet wachten om dingen te laten zien aan anderen.

Sophie Voskuilen: Het was gezellig en het maken van mooie, lekkere dingen is leuk om te doen.

## Reflectie

Voor ik met Joris in contact kwam, had ik het idee om zelfstandig gevestigde vaktherapeuten te interviewen en van deze resultaten een boek met tips te maken voor vaktherapeuten die een eigen bedrijf willen beginnen. Na een gesprek met mijn consulent en de federatie vaktherapeuten heb ik afgezien van dit idee en ik geloof dat dit een erg goed plan is geweest.

Wat heb ik geboft met de opdracht die ik daarna heb gekregen. Voeding ligt me, aangezien ik afgelopen schooljaar op mijn stage-instelling heb gewerkt met een groep (morbide) obese vrouwen – ik heb overigens niet bijster veel aan deze ervaring gehad. De koppeling van gezond en vers voedsel met koken en vaktherapie vond ik erg interessant en dat maakte het erg dragelijk om veel, lang en vaak met dit afstudeerproduct bezig te zijn.

Achteraf had ik mogelijk wat dingen anders kunnen doen – zie ook hoofdstuk 4.1.: ‘discussie’- maar al met al ben ik erg tevreden met het eindresultaat. Met name door de reacties van anderen heb ik het idee dat ik echt iets met dit onderwerp zou kunnen doen, maar meer nog komt het door mijn interesse en enthousiasme. Mijn product is nu af en ik heb er veel tijd en energie in gestoken, maar ik heb niet het idee dat ik al verzadigd ben. Ik zou graag meer onderzoek willen doen of in ieder geval meer willen doen op het gebied van koken en vaktherapie. Dat ik na deze tijd nog steeds enthousiast ben over het onderwerp van mijn product, betekent dat het bij mij leeft. Dat is fijn en het voelt ontzettend goed.

De samenwerking met Joris Schildknecht vond ik prettig: we hebben elkaar ook buiten de context van dit afstudeerproject om gezien en gesproken en eigenlijk was dat ook prima: ik vond ons zowel persoonlijk als zakelijk wel klikken.

Ook over de samenwerking met anderen ben ik tevreden. Ik heb prettig contact gehad met mijn evaluatiegroep en mijn consulent en ik heb enorm veel steun en support gehad van mijn klankbordgroep.

Maar meer nog dan alles ben ik erg blij met de samenwerking met mezelf. Ik vreesde aan het begin van het jaar heel erg voor uitstelgedrag en ik was bang dat ik alles op het laatste moment zou moeten doen. Ik werk over het algemeen goed met een deadline, maar ik wist dat ik nu echt dingen goed zou moeten plannen.

Dat heb ik gedaan. Ik ben bijna iedere werkdag op school geweest om te werken en als ik niet op school was dan was ik thuis aan het koken in mijn eentje of met anderen. Ik heb niet alleen de laatste weken, maar elke week hard gewerkt en daar ben ik echt trots op. Ik heb een planning gemaakt voor het Plan van Aanpak en ik heb me hier aan gehouden.

Wel had ik af en toe moeite om dit werk te combineren met ander schoolwerk, maar al met al ben ik echt een tevreden mens. Ik ben nu klaar en heb niet het gevoel dat ik dingen nog verder aan moet vullen of dingen moet veranderen: het is goed zoals het is en dat is denk ik voor het eerst sinds ik met de opleiding gestart ben.

# 5. Aanbevelingen

In dit hoofdstuk doe ik enkele aanbevelingen: dingen die onderzocht kunnen worden naar aanleiding van dit product, bijvoorbeeld, of dingen die in de vervolgtrajecten van de nog te ontwikkelen workshop beslist niet vergeten mogen worden.

## 5.1. Kookcursus voor ouders

Wellicht is het handig om, naast het kind zelf, ook de ouder te betrekken in het voedingspatroon van het kind. Over het algemeen is het immers de ouder die het kind voedt als dit kind op de basisschool zit. Jacomien Boersma, gewichtsconsulent en lid van mijn evaluatiegroep, geeft dan ook aan dat het aanbieden van kookcursus aan ouders een goede aanvulling zou zijn aan het huidige aanbod. Mogelijk zou het zelfs mogelijk moeten zijn om een cursus aan te bieden voor zowel ouder als kind.

Dit is zeker iets dat uitgezocht zou kunnen worden.

## 5.2. Werkgebied verbreden

Op dit moment richt Joris zich voornamelijk op basisscholen in de omgeving van Amsterdam. Het is echter mogelijk om ook buiten deze stad te kijken. Annelies van Dijck, beleidsadviseur bij de gemeente Binnenmaas, geeft zelfs aan een opening te zien voor het aanbieden van een workshop als die van Joris bij een kinderopvangorganisatie en welzijnsinstelling waar zij veel mee werkt. Zij biedt dan ook aan om samen te kijken hoe en wij hier vorderingen in kunnen maken.

Het kan dus zeker interessant zijn om ons niet alleen te richten op basisscholen, enkel basisscholen in Amsterdam, maar ook om buiten Amsterdam te kijken. Er is in ieder geval interesse voor.

## 5.3. Leeftijdsindicatie recepten

Het zou mooi zijn om duidelijker te maken voor welke leeftijd elk recept geschikt is. Ook zou dan gekeken kunnen worden welke precieze veranderingen er nodig zijn om recepten geschikt te maken voor elke leeftijd. Hier moet zeker tijdens de pilot naar gekeken worden, maar het is ook mogelijk om bijvoorbeeld een deskundige of een PABO-student te vragen dit uit te zoeken.

## 5.4. Bereidingsduur recepten

Bij de pilot moet, naast een leeftijdsindicatie, ook gekeken worden wat de bereidingsduur is van een recept, zowel als de voorbereidingstijd. Als dit duidelijk is en genoteerd wordt bij elk recept dan is het een stuk gemakkelijker en gebruiksvriendelijker.

# 6. Samenvatting/summary

## 6.1. Samenvatting

Overgewicht en obesitas zijn wereldwijde problemen. Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen zijn steeds vaker zo zwaar dat zij hier gezondheidsklachten van kunnen krijgen, zoals diabetes type II en kanker. Om deze beweging tegen te gaan, is het nodig om in te grijpen.

Dit kan bijvoorbeeld door het gedrag van kinderen te veranderen, zodat ze sneller voor gezond en vers voedsel zullen kiezen dan voor ongezond voedsel. Gedragsveranderingen gaan sneller en beter als deze verandering leuk gemaakt wordt.

Weinig zelfvertrouwen en overgewicht staan in verband met elkaar: het één leidt tot het ander en het ander weer tot het één. Het is een vicieuze cirkel en dit kan enkel doorbroken worden door één van de factoren weg te halen. Als het zelfvertrouwen van een kind groot genoeg is, zal deze minder kans hebben op het (ontwikkelen van) overgewicht.

Dit zelfvertrouwen wordt onder andere vergroot door het stimuleren van zelfredzaamheid, eigenwaarde en het trots-zijn.

Door leuke kooklessen aan te bieden met een vaktherapeutisch karakter in combinatie met educatie, kan niet alleen een gedragsverandering plaatsvinden, maar kan er ook gewerkt worden aan het gevoel van zelfvertrouwen door de zelfredzaamheid, de eigenwaarde en het trots-zijn te stimuleren.

‘Bakken zelfvertrouwen’ is een vaktherapeutisch receptenboek met een handleiding, waarin niet alleen recepten staan die geschikt zijn voor kinderen van basisschoolleeftijd, maar waar ook onder andere de houding van de begeleider en de structuur van de kooklessen beschreven staan.

In de kooklessen zijn enkele doelen verweven: leren koken; activeren; positieve ervaringen opdoen; eigenwaarde vergroten; leren grenzen aan te geven en leren samenwerken.

Bij elk individueel recept wordt ingegaan wat voor therapeutische werking het maken van dit gerecht kan hebben op de kinderen die dit gerecht maken. Zo wordt de therapeutische werking van hakken en snijden beschreven of het opmaken van een bord of gerecht.

Het receptenboek en handleiding zijn onderdeel van een kookworkshop voor basisscholen door Joris Schildknecht. Joris is freelancekok en eigenaar van een eigen (kook)bedrijf en de workshop is nog in ontwikkeling.

## 6.2. Summary

People all over the world struggle with being overweight, or even with being obese. Not only adults experience these problems; (young) children are getting heavier and heavier as well. They are in fact getting so heavy, that they have an increasingly big chance of health problems, like diabetes or cancer. To change this trend, we have to take action.

This can be done by changing the child’s behavior, for example. This way, they will choose healthy cuisine over unhealthy food more often than they do now. In order to facilitate a behavioral change, this change must be made fun. This way, the progress will be quicker and more successful.

A lack of self-confidence and being overweight are connected: having no self-confidence can lead to being overweight, and being overweight can lead to having no self-confidence. It is a vicious circle, which can only be broken by eliminating one of the two factors. When a child possesses enough self-confidence, the chances of him of her getting (or staying) overweight decrease.

Self-confidence can be attained by stimulating a sense of independence, a sense of self-worth and a feeling of pride.

By offering fun cooking lessons within an (art) therapy-inspired framework, and by combining these lessons with education, a change in behavior cn be achieved. Moreover, these lessons provide opportunities to gain more self-confidence by stimulating independency, self-worth and pride.

‘Bakken zelfvertrouwen’ (translation: ‘Chef-esteem’) is a therapeutic cookbook for children which comes with a manual. It contains recipes, substantiated by art therapy-related literature and theory. It also provides information regarding the attitude of the coach and the structure of the cooking lessons.

During these lessons children will focus on achieving several goals: learning how to cook; being activated; having positive experiences (with cooking); increasing their self-esteem; learning how to define one’s boundaries; and learning how to co-operate with others.

For every individual recipe, the book contains information about the therapeutic effect the preparation of the dish can have on children. For instance, the therapeutic effect of chopping and cutting is described, as well as the effect of garnishing a plate or dish.

The cook book and manual are part of a cooking workshop aimed at primary schools, organized by Joris Schildknecht. Joris is a freelance chef and he runs his own (cooking) company. The workshop is still under development.

# 7. Literatuur

**Boeken**- Feldman, Robert S. (2009). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux

- Kohnstamm, R. (2009). *Kleine ontwikkelingspsychologie II. De Schoolleeftijd.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum

- Pols, Bea (2006), *Kids op dieet. Over gezond eten, lijnen & blij zijn met je lichaam*. Den Haag: De Driehoek

-Smeijsters, H. (2008). *Handboek Creatieve Therapie*. Bussum: Coutinho

- Stegeman, N.E. en Crouwers, T. (1999). *Levenslang lekker eten. Informatief kookboek voor mensen met diabetes*. Amsterdam: de Driehoek  
- Velzen-Vermaas, L. van (2003), *Kookpunt: de ontwikkeling van kooktherapie in de psychiatrie.* Nieuwegein: Eleos

- Verheij, F. (2005). *Integratieve kinder- en jeugdpsychotherapie.* Assen: Koninklijke Van Gorcum BV

**Artikelen**- Fowler-Brown, A; Kahwati, L.C. Prevention and treatment of overweight and obesity in children and adolescents. *American Family Physician*, vol. 69/no. 11 (juni 2004) pag 2591-2599

- Prins, P.J.M.. Werken aan het Gevoel van Eigenwaarde. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, no. 18 (1992) pag 70-73

- Dutman, E.; Pasman, W.; Stafleu, A.; TNO. De verzadigde werking van groente en de relatie met overgewicht. *Voeding NU*, no. ½ (januari/februari 2012) pag 9-11

- Schrijver onbekend. Stimuleren van de keuze voor onbekende gezonde voeding. *Voeding NU*, no. ½ (januari/februari 2012) pag 33

**Internet**- http://www.who.int/gho/ncd/risk\_factors/bmi\_text/en/

WHO | Mean Body Mass Index (BMI)

Geraadpleegd op: 1 november 2012

- http://www.centrumvoorobesitasnederland.nl/overgewicht/gevolgen-overgewicht/

Gevolgen overgewicht – Centrum voor Obesitas Nederland

Geraadpleegd op: 1 november 2012

- http://www.centrumvoorobesitasnederland.nl/obesitas/morbide-obesitas/

Morbide obesitas – Centrum voor Obesitas Nederland

Geraadpleegd op 13 november 2012

- http://www.healthylives.nl/nieuws/voeding/2012/kinderen-in-de-keuken-maken-gezondere-keuzes

Kinderen in de keuken maken gezondere keuzes - Healthylives  
 Geraadpleegd op 11 oktober 2012

- http://www.thefuntheory.com/

The Fun Theory

Geraadpleegd op 14 november 2012

- http://www.convenantgezondgewicht.nl/cijfers

Covenant Gezond Gewicht

Geraadpleegd op: 1 november 2012

**Onderzoeken**- Bouwmeester, J. (2009), *Creatieve Therapie Beeldend voor kinderen met overgewicht.* Praktijkonderzoek. Hogeschool Utrecht, Amersfoort

- Shapouri-Moghaddam, M. (2010), *Overgewicht bij kinderen. De samenhang tussen de opvoedstijl en het eetgedrag en gewicht van kinderen.* Bachelorthesis Veiligheid & Gezondheid. Universiteit Twente, Enschede

**Overig**- Spurlock, M. (2004), *Super Size Me*. Een semi-documentaire over de gevolgen van het eten van fastfood.

- Paula Gilles, over informatie omtrent veiligheid op basisscholen

- Consument en Veiligheid. (2005), *Veiligheid op de basisschool. PABO module.*Amsterdam: Consument en Veiligheid.

- Evaluatiegroep, bestaande uit: Jacomien Boersma, Annelies van Dijck, Joris Schildknecht, Riet de Koning, Hilde Voskuilen en Sophie Voskuilen

# 8. Bijlagen

## - Evaluatie Jacomien Boersma

## - Evaluatie Annelies van Dijck

## - Evaluatie Joris Schildknecht

## - Evaluatie Riet de Koning

## - Praktijk Project: Vooronderzoek

## - Praktijk Project: Plan van Aanpak