



Adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter bevordering van een gezond gewicht

www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl

Handleiding voor professionals



Inleiding

1. Waarom deze webapp?

Overgewicht bij kinderen is een groot gezondheidsprobleem in Nederland. In 2016 had 13,6% van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar overgewicht, waarvan 2,7% obesitas¹. Overgewicht verhoogt de kans op negatieve gevolgen voor de gezondheid, zoals diabetes, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Daarnaast brengt obesitas vaak psychische en sociale problemen met zich mee, zoals sociale uitsluiting en depressie². Wanneer een kind op jonge leeftijd overgewicht heeft is de kans groot dat hij/zij ook tijdens de puberteit en als volwassene te zwaar zal zijn. Het bevorderen van een gezond gewicht bij kinderen is daarom erg belangrijk.

Ouders spelen een belangrijke rol in het aanleren van gezonde energiebalans gerelateerde gedragingen (EBGG). Voorbeelden van deze EBGG zijn water drinken, het beperken van snacks en tussendoortjes en voldoende en regelmatig slapen. Deze gedragingen worden voor een groot deel beïnvloed door de opvoeding. Uit anekdotes van de jeugdgezondheidszorg (JGZ) horen we echter dat ouders vaak in verwarring zijn, omdat ze geen consistente adviezen over opvoeding gericht op het stimuleren van gezonde EBGG bij hun kind ontvangen van de verschillende (zorg)professionals in de wijk. Daarnaast ontvangen ouders veel tegenstrijdige informatie van hypes via (social) media en boeken. Ouders geven echter wel aan behoefte te hebben aan een gedegen gemeenschappelijke pedagogische boodschap die door alle professionals gedeeld en uitgedragen wordt.

Naast deze verwarring bij ouders zijn er in Nederland veel verschillende richtlijnen en standaarden voor professionals met adviezen over een gezonde opvoeding ter preventie van overgewicht/obesitas, maar ontbreekt het aan een duidelijk overzicht van de belangrijkste adviezen. Daarnaast ontbreekt het in deze richtlijnen vaak aan handelingsperspectieven hoe de adviezen in de praktijk kunnen worden toegepast. Ook in de literatuur ontbreekt consensus hierover. Tot slot zijn de adviezen in de bestaande richtlijnen en standaarden vaak niet positief geformuleerd, hoewel er echter steeds meer aandacht is voor het belang van een positieve opvoeding. Een voorbeeld van een advies dat vaak niet positief geformuleerd is, is het beperken van zoete dranken in plaats van het stimuleren van het drinken van voldoende water.

Om alle professionals uit de wijk een hulpmiddel te bieden om een eenduidige, gemeenschappelijk en gezaghebbende pedagogische boodschap uit te dragen is de webapp 'Adviezen voor een gezonde opvoeding' ontwikkeld. De boodschap in deze webapp voldoet aan de richtlijnen en is tot stand gekomen door het bereiken van consensus over de belangrijkste adviezen en handelingsperspectieven met professionals uit de praktijk, beleid en wetenschap aangevuld met kennis vanuit kennisinstituten. Er is gekozen om deze boodschap vorm te geven in een webapp omdat deze voor iedereen snel en makkelijk toegankelijk is en snel een duidelijk overzicht geeft van de belangrijkste adviezen.

2. Ontwikkeling van de webapp

Omdat in de richtlijnen en standaarden ter preventie van overgewicht/obesitas een duidelijk overzicht van de belangrijkste pedagogische adviezen met bijbehorende handelingsperspectieven ontbrak is in 2013 een zorgvuldig consensustraject uitgevoerd. In dit traject, een Delphi-studie, hebben gezaghebbende professionals (n=28) uit de praktijk, beleid en wetenschap en medewerkers (n=2) van Nederlandse Kennisinstituten (Voedingscentrum en Kenniscentrum Sport) die zich bezighouden met

¹ Volksgezondheidszorg.info. *Overgewicht kinderen. Kinderen met overgewicht en obesitas, 2016*

² WHO. *Childhood overweight and obesity. 2017*

het bevorderen van een gezond gewicht bij kinderen in twee vragenrondes de adviezen uit bestaande landelijke standaarden en richtlijnen (o.a. de JGZ- en NHG richtlijnen) beoordeeld. Na deze vragenlijstrondes is een groepsbijeenkomst georganiseerd om tot consensus te komen over de belangrijkste adviezen en bijbehorende handelingsperspectieven. Het resultaat van dit traject was een duidelijke, gezaghebbende boodschap in de vorm van de 11 belangrijkste positief geformuleerde adviezen met bijbehorende handelingsperspectieven.

Om deze 11 belangrijkste adviezen aantrekkelijk vorm te geven is gekozen voor een webapp. Naast de aantrekkelijkheid is een webapp makkelijk bruikbaar en gratis toegankelijk voor een breed publiek. Een ander positief punt van een webapp is, dat deze te gebruiken is een computer, laptop, tablet en smartphone. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om de adviezen uit te printen. De webapp is ontwikkeld als hulpmiddel voor professionals te gebruiken in gesprekken over adviezen over een gezonde opvoeding met ouders ter bevordering van een gezond gewicht bij hun kind. Een bijkomend voordeel is dat ouders een korte handleiding mee kunnen krijgen met de URL en een korte uitleg over de webapp, zodat ze thuis de adviezen nog eens kunnen lezen op een moment dat het voor hen uitkomt.

Er is een implementatieonderzoek uitgevoerd onder professionals die werken met ouders en basisschoolkinderen in de regio Wijchen. Door middel van een procesevaluatie is de mening en tevredenheid van professionals over de webapp en de gekozen implementatiestrategie achterhaald. Naar aanleiding van dit onderzoek zijn extra onderdelen aan de app toegevoegd om verdere implementatie te ondersteunen. Zoals een handleiding voor professionals en ouders en een aantal video's waarin professionals hun ervaringen delen over het gebruik van de webapp. Ook zijn de teksten gecontroleerd op duidelijkheid en begrijpbaarheid en is gezorgd dat alle teksten voldoen aan het B1 niveau om te zorgen dat de adviezen voor iedereen zo goed mogelijk te begrijpen zijn.

3. De webapp in het kort

De webapp 'Adviezen voor een gezonde opvoeding' is een tool voor professionals bruikbaar in de dagelijkse praktijk om een eenduidige pedagogische boodschap uit te dragen aan ouders van kinderen tussen de 4 en 13 jaar oud ter bevordering van een gezond gewicht. Deze boodschap bestaat uit 11 adviezen, welke ouders ook zelf in de webapp kunnen bekijken en indien gewenst kunnen uitprinten. Ieder icoon geeft 1 van de 11 opvoedadviezen weer. Ieder afzonderlijk advies bestaat uit drie onderdelen namelijk 1) *wat* is het advies, 2) *waarom* is dit advies belangrijk en 3) *hoe* kunnen ouders in de dagelijkse praktijk voor elkaar krijgen dat kinderen dit advies gaan volgen. Alle adviezen zijn positief geformuleerd en de tekst is gecontroleerd op B1 niveau.

4. Het gebruik van de handleiding

Deze handleiding is geschreven ter ondersteuning van het gebruik van de webapp door professionals. In deze handleiding is informatie opgenomen over het doel, de doelgroep en de inhoud van de app. Daarnaast wordt beschreven hoe de webapp door de professionals te gebruiken is in de dagelijkse praktijk. Ook wordt verwezen naar extra materialen die beschikbaar zijn in de webapp zoals video's van interviews met een aantal professionals die hun ervaringen delen over het gebruik van de webapp en een PowerPoint presentatie die gegeven kan worden om collega's of andere professionals te informeren over de webapp.

1. Voor wie?

De webapp kan gebruikt worden door alle professionals die werken met ouders en basisschoolkinderen (4-13 jaar) en opvoedingsadviezen geven aan ouders ter bevordering van een gezond gewicht. Deze professionals zijn onder andere:

- Huisartsen, jeugdgezondheidszorgteam (jeugdartsen, -verpleegkundigen) en kinderartsen
- Pedagogen, psychologen, diëtisten, fysiotherapeuten, gezinscoaches
- Leerkrachten, intern begeleiders, sportdocenten en trainers, naschoolse opvang
- Andere professionals die met ouders en kinderen werken

De webapp kan (eventueel na uitleg van een professional) ook zelfstandig gebruikt worden door ouders van kinderen tussen de 4 en 12 jaar. In de webapp is een korte handleiding voor ouders opgenomen die kan worden gedownload als PDF bestand en mee kan worden gegeven aan ouders.

2. Met welk doel?

Het doel van de webapp is het uitdragen van eenzelfde gemeenschappelijke pedagogische boodschap door alle professionals in de wijk aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter bevordering van een gezond gewicht.

Deze boodschap is tot stand gekomen in een zorgvuldig consensus traject met gezaghebbende wetenschappers, medewerkers van Nederlandse Kennisinstituten (Voedingscentrum en Kenniscentrum Sport), beleidsmakers en professionals uit de praktijk en is gebaseerd op de bestaande richtlijnen en standaarden (o.a. JGZ en NGH). Door deze manier van ontwikkeling wordt de boodschap dus door een grote verscheidenheid van professionals gedragen.

Als verschillende professionals één gemeenschappelijke, zelfde boodschap communiceren naar ouders, dus dezelfde adviezen geven, zullen deze adviezen veel krachtiger zijn en daarmee mogelijk een cumulatief effect bereiken, waardoor de boodschap versterkend werkt.

3. Waarom een webapp?

Willen we dat professionals deze boodschap ook werkelijk gaan uitdragen naar ouders dan is het belangrijk dat professionals weten wat de belangrijkste adviezen zijn en op welke manier ze deze kunnen uitdragen aan ouders. Er is gekozen voor een webapp omdat dit een aantrekkelijk en handig hulpmiddel is dat professionals kunnen gebruiken om de adviezen uit te dragen in gesprekken met ouders. De webapp bestaat uit 11 eenvoudige iconen van de verschillende adviezen waardoor de adviezen op een simpele en behapbare manier worden weergegeven. Ook zijn de adviezen op deze manier snel en gemakkelijk voor iedereen toegankelijk. Een bijkomend voordeel is dat de webapp ook door ouders te gebruiken is. Zo kunnen ouders na het gesprek de besproken informatie nog eens nalezen.

4. Wat houdt het in?

De webapp bevat 11 adviezen voor een gezonde opvoeding. Alle adviezen zijn gericht op ouders van kinderen van 4 tot en met 12 jaar, positief geformuleerd en beschreven op B1 niveau. Elk advies bevat uitleg waarom het advies belangrijk is en handelingsperspectieven voor ouders, dus hoe ouders de gegeven adviezen kunnen toepassen in de dagelijkse situatie. Ter ondersteuning worden de adviezen weergegeven in iconen. Zo is in één oogopslag duidelijk te zien over welke thema's de adviezen gaan. De webapp met de 11 iconen met bijhorende adviezen is weergegeven in figuur 1.

De 11 adviezen zijn:

- Het goede voorbeeld geven
- Positief en duidelijk opvoeden
- Voldoende en regelmatig slapen
- Iedere dag ontbijten
- Variëren met voeding
- Snacks en tussendoortjes beperken
- Voldoende water drinken
- Geen tv of mobiele apparaten tijdens het eten
- Tv-kijken, computeren en gamen beperken tot twee uur per dag
- Minstens een uur per dag bewegen
- Twee keer per week intensief bewegen



Figuur 1 de webapp 'Adviezen voor een gezonde opvoeding'

Wanneer er op een icoon wordt geklikt volgt meer informatie over waarom dit advies belangrijk is en hoe ouders dit advies toe kunnen passen in de praktijk. Elk van de 11 adviezen bestaat dus uit drie onderdelen namelijk 1) *wat* is het advies, 2) *waarom* is dit advies belangrijk en 3) *hoe* kun je als ouder in de dagelijkse praktijk voor elkaar krijgen dat je kind dit advies gaat volgen. Een voorbeeld van een compleet advies met tips hoe je het advies kunt toepassen in de praktijk is weergegeven in figuur 2. Indien ouders thuis willen oefenen hoe zij hun kind kunnen stimuleren gezonde eet- en bewegsgewoontes aan te leren worden ouders verwezen naar de e-learning 'gezonde afspraken met je kind', welke eveneens ins ontwikkeld door de academische werkplaats AMPHI. Voor meer informatie zie www.gezondeafsprakenmetjekind.nl.

GGZ
Gelderland-Zuid

VOLDOENDE WATER DRINKEN

WAAROM
Bijna alle drankjes bevatten veel suikers die slecht zijn voor de gezondheid van kinderen. Dit kan leiden tot overgewicht en gaatjes in het gebit.

HOE

- Laat je kind naast melk, water en thee drinken. Kies wel thee zonder suiker. Let op: uw kind heeft tussen de 400 en 600 ml melkproducten per dag nodig. Dit kan bestaan uit melk, maar ook bijvoorbeeld uit karnemelk, yoghurt, kwark en magere vla.
- Maak water drinken leuker door je kind een eigen waterbidon of flesje te geven. Laat je kind een flesje bijvoorbeeld versieren, zodat het er aantrekkelijker uitziet.
- Beperk het drinken van zoete drankjes. Haal zo min mogelijk zoete dranken in huis, zodat je kind niet in de verleiding komt.
- Geef zelf het goede voorbeeld door in het bijzijn van je kind suikervrije of minder zoete drankjes te drinken, zoals water, thee zonder suiker of limonadesiroop aangelengd met veel water.
- Wees ook zuinig met light dranken. In light dranken is de suiker, of een deel daarvan, vervangen door zoetstoffen. De light dranken kunnen dus nog steeds calorieën bevatten.

[Download hier dit advies in PDF formaat.](#)

Figuur 2 Een compleet advies, inclusief wat, waarom en hoe.

5. Hoe te gebruiken?

De webapp is te vinden op de website www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl. Iedereen heeft gratis toegang en kan de webapp gebruiken op computer, tablet en smartphone. De webapp is ook eenvoudig te installeren op het bureaublad van je computer of als app op je smartphone of tablet.

Installeren webapp

Met de volgende instructies kunt u de webapp instellen op het startscherm, zoals in de afbeelding.

- iOS (iPad en iPhone)

Ga naar de website adviezenvooreengezondeopvoeding.nl;
Klik in de webbrowser op de deelknop (vierkant met pijl naar boven);
Klik dan op Zet in beginscherm;
Klik dan op Voeg toe.

- Android

Ga naar de website adviezenvooreengezondeopvoeding.nl;
Klik in de webbrowser op de deelknop (drie puntjes);
Klik dan op Sneltoets toevoegen aan het startscherm.

- Windows Phone en Windows Mobile

Ga naar de website adviezenvooreengezondeopvoeding.nl;
Klik in Internet Explorer op de deelknop (drie puntjes);
Kies dan Aan startscherm vastmaken.



- Bureaublad computer

Ga naar uw bureaublad (startscherm). Klik met de rechtermuisknop en kies de functie 'nieuw' en vervolgens 'snelkoppeling maken'. Vul hier de URL www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl in en klik op 'volgende'. Vul de naam van de snelkoppeling in, bv. webapp adviezen gezonde opvoeding' en klik op voltooiën.

Gebruik webapp in de praktijk

De webapp kan door professionals gebruikt worden als hulpmiddel in gesprekken met ouders van kinderen in de basisschoolleeftijd ter bevordering van een gezond gewicht. De webapp kan in deze gesprekken op de volgende manieren worden ingezet:

1. Het selecteren van een thema of thema's, in overleg met de ouder, die voor deze ouder relevant is of zijn om te bespreken en om mee aan de slag te gaan.
2. Het aanbrengen van structuur in het gesprek en in de adviezen die worden gegeven ter bevordering van een gezond gewicht. De webapp kan helpen bij het aanbrengen van structuur omdat de adviezen duidelijk zijn gestructureerd in de drie onderdelen: 1) *wat* is het advies, 2) *waarom* is dit advies belangrijk en 3) *hoe* kunnen ouders het in de praktijk voor elkaar krijgen dat het kind dit advies gaat volgen.

Na het gesprek kan de informatie uit de webapp aan de ouders worden meegegeven, zodat ze deze thuis nog eens kunnen bekijken. Deze herhaling kan er voor zorgen dat ouders de boodschap beter begrijpen en onthouden. De informatie kan op drie manieren aan ouders worden meegegeven:

1. Het meegeven van het URL adres van de webapp aan ouders. Professionals kunnen hierbij benoemen dat er in de webapp een handleiding voor ouders is opgenomen.
2. Het meegeven van een korte handleiding (2 a4) aan ouders waarin de webapp wordt toegelicht, de URL van de webapp wordt beschreven en wordt uitgelegd hoe de webapp op de desktop van hun computer of op de tablet/smartphone kan worden geïnstalleerd. Deze handleiding kan worden gedownload als PFD bestand vanuit de webapp.
3. Het meegeven van een uitgeprinte versie van het advies. Bij elk van de 11 adviezen is de mogelijkheid om het advies te downloaden in PDF formaat en deze te printen. Ook is het mogelijk om alle adviezen samen te downloaden en te printen.

6. Implementatie strategie

De webapp bevat extra materialen die de professional kunnen ondersteunen bij implementatie van de webapp onder het kopje 'voor professionals'. Deze materialen worden hieronder kort beschreven.

- Video's over ervaringen van professionals met het gebruik van de app

In het onderdeel 'voor professionals' zijn een aantal video's te vinden van interviews met professionals die de webapp gebruiken binnen hun dagelijkse werkzaamheden. Zij vertellen in deze video's over hun ervaringen met het gebruik van de app en geven een aantal handige tips voor het gebruik van de webapp in de praktijk.

- Een PowerPoint Presentatie over de webapp

Het doel van de webapp is het uitdragen van eenzelfde gemeenschappelijke boodschap door verschillende professionals in de wijk. Als verschillende professionals in de wijk dezelfde adviezen communiceren naar ouders, zullen deze adviezen veel krachtiger zijn. Het is daarom van belang dat

meerdere professionals de webapp gebruiken in hun voorlichting naar ouders. De PowerPoint Presentatie kan gebruikt worden om andere professionals te informeren over de webapp.

- Een waaier

Tijdens de ontwikkeling van de webapp is er een waaier ontwikkeld met daarop de adviezen en informatie uit de webapp. Deze is voor promotie doeleinden gebruikt. Mochten professionals het prettig vinden om de adviezen in de vorm van een waaier te gebruiken dan kan dat ook. Op de website onder het kopje 'professionals' is het PDF bestand van deze waaier opgenomen. Wanneer dit bestand wordt uitgeprint op (dik) papier kan er een waaier van worden gemaakt.