



DE AANSCHUIFTAFEL



VLAAMSE GEZONDHEIDSDOELSTELLINGEN VOEDING EN BEWEGING 2009 - 2015

Onderzoeksproject – ontwikkeling van methodiek

2^e strategie: 'gezond bewegen en evenwichtiger eten in de leefomgeving van kinderen en jongeren.'

Prioriteit 4: Het ondersteunen van gezinnen en diensten voor opvoedingsondersteuning om kinderen en jongeren **evenwichtiger te leren eten en meer te doen bewegen.**

DE AANSCHUIFTAFEL



- 17% van de 2 tot 18 jarigen in Vlaanderen kampt met overgewicht.
- Voedings- en beweegpatroon wordt al op jonge leeftijd voornamelijk bepaald door ouders.



DE AANSCHUIFTAFEL



Aanleren van gezonde eet-
en bewegsgewoonten is
voornamelijk een
opvoedkundig gegeven.



DE AANSCHUIFTAFEL



PARTNERS

Eetexpert VZW

Bodymap

Kind en Preventie

Kind en Gezin

Landelijke kinderopvang

Felies

Universiteit Gent

DE AANSCHUIFTAFEL



METHODIEK DE AANSCHUIFTAFEL

Gezinnen met jonge kinderen helpen in het versterken van opvoedingsvaardigheden en kennis met betrekking tot voeding en beweging en in het realiseren van een positieve attitude tegenover een gezonde levensstijl

DE AANSCHUIFTAFEL



METHODIEK DE AANSCHUIFTAFEL

Integrale **groepsgerichte aanpak** met een mix van **gezondheidseducatie**, **opvoedingsondersteuning** en **ontmoeting**.

- Samen spelen
- Uitwisselingsmomenten
- Samen koken en eten

DE AANSCHUIFTAFEL



Gezondheidseducatie

- Bewust maken van belang evenwichtig eten en voldoende beweging voor gezonde groei kinderen
- Inzicht verschaffen in eigen eet- en bewegsgewoonten en invloed hiervan op het eet- en beweeggedrag van de kinderen
- Aanscherpen van basiskennis

DE AANSCHUIFTAFEL



Opvoedingsondersteuning

- Aanscherpen van opvoedingsvaardigheden om het eet- en beweeggedrag en gewoonten van kinderen te beïnvloeden, steun bieden en wegnemen onzekerheden
- Bewust maken van voorbeeldfunctie, belang van positieve aandacht en grenzen stellen
- Bijsturen van maaltijden, gezinsstructuren en familiegewoontes

DE AANSCHUIFTAFEL



Ontmoeting

- Empowerend werken vanuit de kracht van ouders (insteek eet- en speelmomenten)
- Leren van elkaar
- Verbondenheid creëren

DE AANSCHUIFTAFEL



Ontmoeting

- Empowerend werken vanuit de kracht van ouders (insteek eet- en speelmomenten)
- Leren van elkaar
- Verbondenheid creëren

DE AANSCHUIFTAFEL



METHODIEK DE AANSCHUIFTAFEL



DE AANSCHUIFTAFEL



ONTWIKKELING INTERVENTIE

DOELGROEP

Gezinnen met kinderen tussen 1 en 6 jaar gedifferentieerd op basis van leeftijd en sociaal economische status.

DE AANSCHUIFTAFEL



ONTWIKKELING INTERVENTIE

TRAJECT

- 5 bijeenkomsten (ouders + kinderen) over periode van 10 weken
 - 3 ontmoetingsmomenten
 - 2 inhoudelijke momenten over eet- en beweegontwikkeling
- Online-advies

DE AANSCHUIFTAFEL



BEGELEIDING

- 3 ontmoetingsmomenten: begeleid door vrijwilligers/groepswerkers
- 2 inhoudelijke momenten: begeleid door expert voeding/beweging samen met vrijwilligers/groepswerkers

DE AANSCHUIFTAFEL





INHOUD SESSIE 1

WAT IS GEZOND
ETEN EN BEWEGEN

DE AANSCHUIFTAFEL





INHOUD SESSIE 2

HOE EET EN
BEWEEGT MIJN
GEZIN

DE AANSCHUIFTAFEL





INHOUD SESSIE 3

EEN GEZOND
EETGEDRAG BIJ
KINDEREN

DE AANSCHUIFTAFEL





INHOUD SESSIE 4

BELANG VAN
BEWEGEN

DE AANSCHUIFTAFEL





INHOUD SESSIE 5

HOE DOE IK
HET THUIS

DE AANSCHUIFTAFEL



Effectevaluatie

bevraging via **premeting** (start sessie 1) – **postmeting** (einde sessie 5 - 10w) en **follow up** (na 3m)

Onderzoeksvragen:

1. Toename gezondheidsprincipes mbt structuur en regelmaat, beweging en regels schermtijd?
2. Toename kennis actieve voedingsdriehoek?
3. Toename in opvoedingsvaardigheden?

DE AANSCHUIFTAFEL



Procesevaluatie

bevraging naar **appreciatie bij ouders en begeleiders** bij einde van elke sessie en einde ganse traject

Onderzoeksvragen:

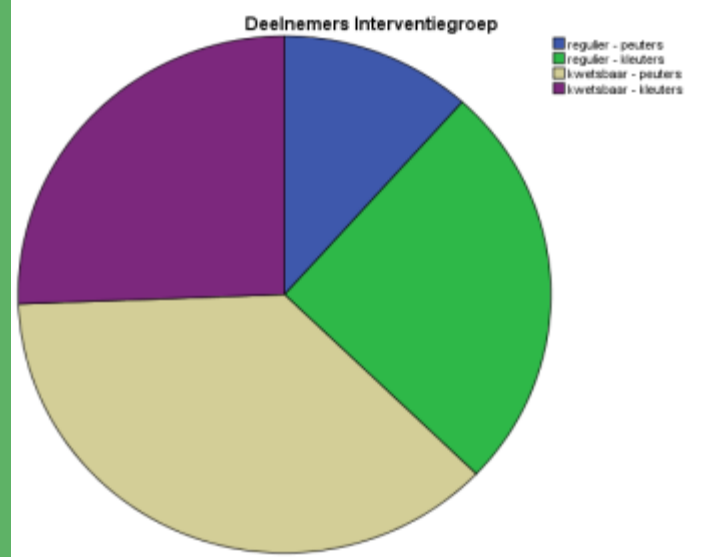
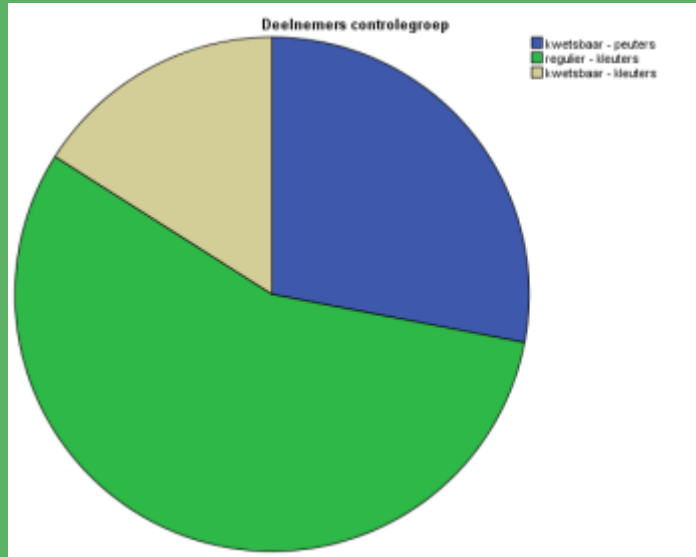
1. ontmoetingsmomenten
2. expertsessie voeding/beweging
3. online advies
4. ondersteunend materiaal
5. traject in algemeen

DE AANSCHUIFTAFEL



ONDERZOEKSGROEP

Opzet N = 78 gezinnen interventiegroep n = 52 controlegroep n = 26

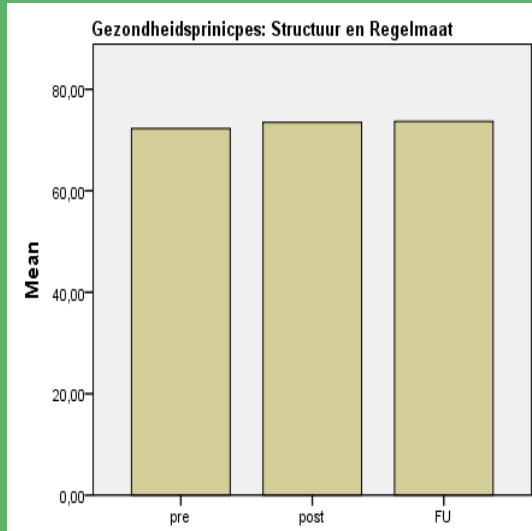


DE AANSCHUIFTAFEL



ONDERZOEKSRISULTATEN EFFECTEVALUATIE

geen significante verschillen bij premeting tussen controlegroep en interventiegroep



GEZONDHEIDSPRINCIPES

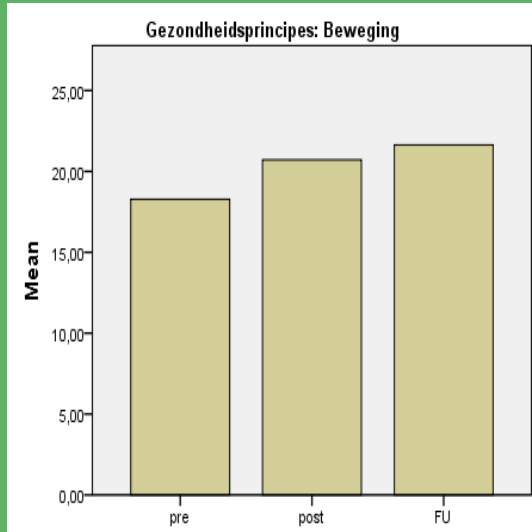
- geen significante toename in gezondheidsprincipe mbt structuur en regelmaat in eetmomenten.
- een significante toename in **gezondheidsprincipes mbt beweging**
- een significante toename in **gezondheidsprincipes mbt regels rond schermtijd**.



DE AANSCHUIFTAFEL

ONDERZOEKSRÉSULTATEN EFFECTEVALUATIE

geen significante verschillen bij premeting tussen controlegroep en interventiegroep



GEZONDHEIDSPRINCIPES

- geen significante toename in gezondheidsprincipe mbt structuur en regelmaat in eetmomenten.
- een significante toename in **gezondheidsprincipes mbt beweging**
- een significante toename in **gezondheidsprincipes mbt regels rond schermtijd**.

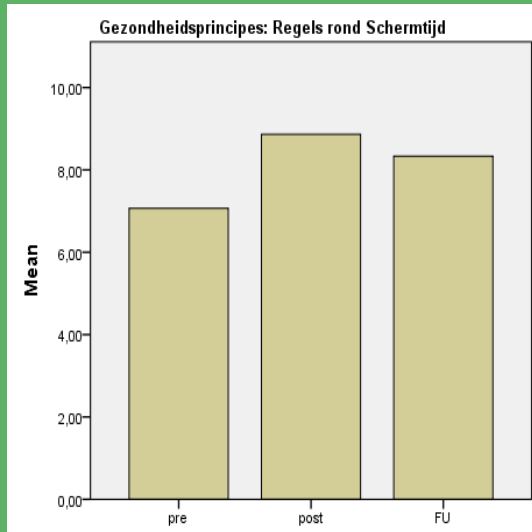
Significante toename blijft stabiel bij Follow-up
Significante toename blijft bij opsplitsing van interventiegroep in SES



DE AANSCHUIFTAFEL

ONDERZOEKSRÉSULTATEN EFFECTEVALUATIE

geen significante verschillen bij premeting tussen controlegroep en interventiegroep



GEZONDHEIDSPRINCIPES

- geen significante toename in gezondheidsprincipe mbt structuur en regelmaat in eetmomenten.
- een significante toename in **gezondheidsprincipes mbt beweging**
- een significante toename in **gezondheidsprincipes mbt regels rond schermtijd**.

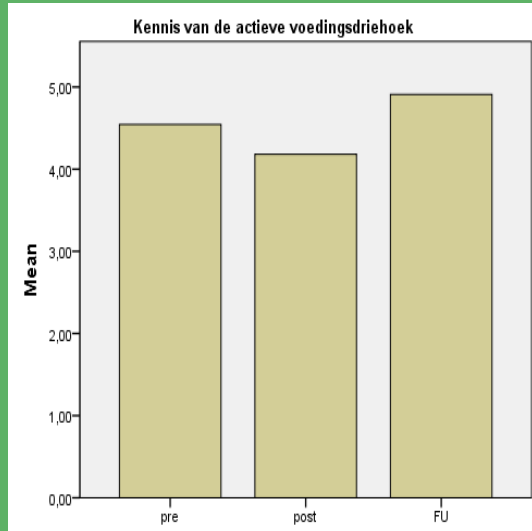
Significante toename blijft stabiel bij Follow-up
Significante toename blijft bij opsplitsing van interventiegroep in SES



DE AANSCHUIFTAFEL

ONDERZOEKSRÉSULTATEN EFFECTEVALUATIE

geen significante verschillen bij premeting tussen controlegroep en interventiegroep



KENNIS ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

- geen significante verandering in kennis van actieve voedingsdriehoek
- Reguliere gezinnen wel een significante toename tussen post- en follow-up meting



DE AANSCHUIFTAFEL

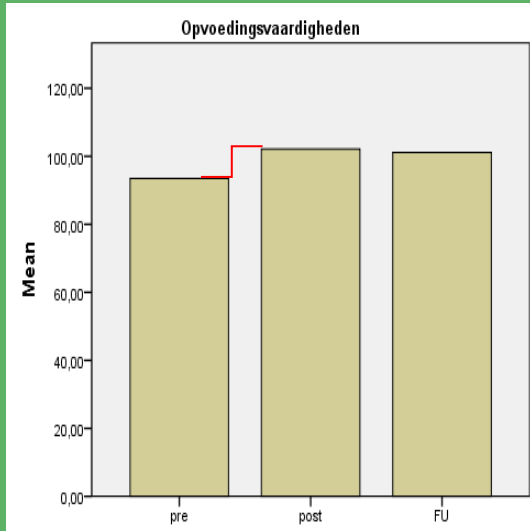
ONDERZOEKSRÉSULTATEN EFFECTEVALUATIE

geen significante verschillen bij premeting tussen controlegroep en interventiegroep

OPVOEDINGSVAARDIGHEDEN

- Significante toename in opvoedingsvaardigheden (regels, gezinsstructuur, gewoonten, tafelmanieren)

Significante toename blijft stabiel bij Follow-up.
Significante toename blijft bij opsplitsing van interventiegroep in SES



DE AANSCHUIFTAFEL

ONDERZOEKSRISULTATEN PROCESSEVALUATIE

ONTMOETINGSFUNCTIE OUDERS

- 92,5 en 100% van de gezinnen tevreden met begeleiding
- 87,6% en 100% van de gezinnen tevreden met inhoud

Geen verschil tussen SES

ONTMOETINGSFUNCTIE BEGELEIDERS

- Tussen 80% en 100% van begeleiders waren tevreden

DE AANSCHUIFTAFEL



ONDERZOEKSRISULTATEN PROCES-EVALUATIE

EXPERTSESSIE

- 87,5% tevreden over expertsessie voeding
- 100% tevredenheid over expertsessie beweging

Geen verschil tussen SES

DE AANSCHUIFTAFEL



ONDERZOEKSRÉSULTATEN PROCESÉVALUATIE

Enkel kwalitatieve bevindingen gerapporteerd

APPRECIATIE TRAJECT door OUDERS

- Algemene tevredenheid van ouders over traject
- Weinig dropout zowel bij reguliere gezinnen als kwetsbare gezinnen. (wel zware tijdsinvestering om alle sessies te volgen)

DE AANSCHUIFTAFEL



ONDERZOEKSRÉSULTATEN PROCESÉVALUATIE

Enkel kwalitatieve bevindingen gerapporteerd

MEEST TOEGEPASTE PRINCIPES bij POSTMETING

- Kinderen stimuleren om te proeven
- Elke dag iets SAMEN doen met de kinderen
- Beperken van SCHERMTIJD
- Aandacht voor principes van actieve voedingsdriehoek
- Samen aan tafel
- Aandacht voor goeie regels en afspraken aan tafel
- Aandacht voor structuur van maaltijden

DE AANSCHUIFTAFEL



ONDERZOEKSRÉSULTATEN PROCESÉVALUATIE

Enkel kwalitatieve bevindingen gerapporteerd

FOLLOW UP

• eren

• edingsdriehoek

• en aan tafel

DE AANSCHUIFTAFEL



ONDERZOEKSRÉSULTATEN PROCESÉVALUATIE

Enkel kwalitatieve bevindingen gerapporteerd

APPRECIATIE TRAJECT door BEGELEIDERS

- Begeleiders hebben training en inhoudelijke ondersteuning voor aanvang van het traject als positief en noodzakelijk ervaren.
- Aandacht voor opvang kinderen tijdens inhoudelijke momenten is noodzakelijk

DE AANSCHUIFTAFEL



AANBEVELINGEN NAAR TOEKOMST

PROMOTIE EN BEREIK

- Vertrekken vanuit een **bestaande groep/organisatie of netwerk** van ouders heeft een meerwaarde in het organiseren van het traject en het bereiken van ouders.
- Traject is ook een manier voor ouders om extra tijd door te brengen met de kinderen. Een goeie afwisseling tussen inhoudelijke momenten en momenten van samen spelen is daarom essentieel.

DE AANSCHUIFTAFEL



AANBEVELINGEN NAAR TOEKOMST

BEGELEIDING KWETSBARE GEZINNEN

- Kwetsbare gezinnen – begeleiding door **groepsworkers** is essentieel om te starten met een basis van vertrouwen in de groep.
- **Opleiding en training** van deze begeleiders is noodzakelijk om het traject goed te kunnen begeleiden en inhoudelijk te kunnen ondersteunen.
- **Voldoende begeleiding** is noodzakelijk om ook inhoudelijke momenten en uitwisselingsmomenten goed tot hun recht te laten komen.

DE AANSCHUIFTAFEL



AANBEVELINGEN NAAR TOEKOMST

BEGELEIDING REGULIERE GEZINNEN

- Begeleiding van het ganse traject vraagt veel van vrijwilligers – degelijke ondersteuning, opvolging en coaching is dan ook noodzakelijk.
- Begeleiding kan best ook gebeuren vanuit bestaande netwerk – organisatie zodat er daar ook opvolging geboden kan worden.
- Voldoende begeleiding is noodzakelijk om ook inhoudelijke momenten en uitwisselingsmomenten goed tot hun recht te laten komen.
- Training op opleiding is noodzakelijk voor aanvang van het traject

DE AANSCHUIFTAFEL



AANBEVELINGEN NAAR TOEKOMST

ALGEMEEN

- **Tijdsintensief** maar **inhoudelijk sterk** traject dat resultaten boekt om opvoedingsvaardigheden te versterken
- Vooral bij kwetsbare gezinnen een **groot enthousiasme** bij begeleiders en deelnemers dat zich ook weerspiegelt in onderzoeksresultaten
- Bij verdere uitbreiding **aandacht voor begeleiding / coaching en ondersteuning** voor aanvang van het traject zodat organisaties er zelfstandig mee aan de slag kunnen.
- Ter beschikking stellen van **promotiemateriaal** – uitgewerkt **basismateriaal** ter ondersteuning van het traject

DE AANSCHUIFTAFEL





DE AANSCHUIFTAFEL

