

Respons en sociodemografische gegevens van de respondenten

Tachtig scholen + hun onderafdelingen werden gevraagd om deel te nemen aan de studie. Hiervan namen 46 scholen + 10 onderafdelingen deel aan de studie, wat neerkomt op een schoolresponse van 57.5%. In totaal werden 1611 vragenlijsten uitgedeeld, waarvan 862 ingevulde vragenlijsten werden opgehaald.

- De meerderheid van de respondenten die de vragenlijst invulden waren de moeders/stiefmoeders (90.8%), 7.4% waren vaders, op 15 vragenlijsten ontbrak deze informatie.
- 49.8% van de kinderen waren jongens.
- 91.3% komt uit een traditioneel gezin (samenwonend met mama en papa); 7.5% komt uit een gebroken gezin. Voor 10 respondenten (1.2%) ontbrak deze informatie
- 97.9% van de kinderen werden in België geboren, 1.2% in het buitenland, voor 8 kinderen ontbrak de informatie.
- Een overzicht van opleiding en beroep van de ouders is weergegeven in tabel 1.

Tabel 1: Opleiding en beroep van deelnemende ouders

	moeder	vader
Opleiding ouders		
geen of lagere school	3%	2%
diploma lager secundair (3e middelbaar)	8%	9%
diploma hoger beroepssecundair (6e middelbaar)	12%	14%
diploma hoger technisch/algemeen secundair (6e middelbaar)	22%	30%
hoge school/kandidaturen (bachelor)	41%	28%
universitair (master)	13%	14%
informatie ontbrekend	2%	4%
Beroepsstatus ouders		
werkt voltijds (minimum 30 u per week)	58%	92%
werkt deeltijds (<30u per week)	25%	2%
Werkzoekend	3%	1%
huisvrouw/huisman	10%	0%
andere, nl	2%	1%
informatie ontbrekend	2%	4%
Beroep ouders		
hogere kaderfuncties	5%	13%
intellectuele en wetenschappelijke beroepen	15%	16%
intermediaire functies	23%	13%
administratieve bedienden	20%	9%
dienstpersoneel, verkopers en veiligheidsambten	13%	4%
geschoolde landbouwers, vissers, bosbouwers	0%	1%
ambachtslui en arbeiders in artisanale beroepen	4%	23%
bestuurders van installaties en machines en assemblage-arbeiders	1%	9%
niet geschoolde arbeiders	6%	3%
in het leger	0%	1%
werkt niet	11%	2%
andere, nl	2%	2%
informatie ontbrekend	2%	4%

Karakteristieken van het kind

De activiteit, verlegenheid, emotionaliteit en sociabiliteit van het kind werd gemeten aan de hand van de 'EAS Temperament Survey for children'. Waaraan we nog een aantal items mbt eigenzinnigheid hebben toegevoegd

Tabel 2: karakteristieken van het kind

JOUW KIND....	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	geen mening	eerder akkoord	helemaal akkoord
Verlegenheid					
heeft de neiging om verlegen te zijn	15	39	7	33	7
maakt gemakkelijk vrienden	1	5	8	58	27
is erg sociaal	1	8	8	53	30
heeft veel tijd nodig om aan vreemden te wennen	15	49	8	23	5
is erg vriendelijk in de omgang met vreemden	1	11	11	55	21
Activiteit					
is altijd bezig		4	3	48	44
wanneer hij/zij beweegt, is dit eerder sloom	67	26	4	2	1
is volop in beweging van als hij/zij opstaat	2	11	5	39	42
is erg energiek	2	5	6	44	44
verkiest rustige, inactieve spelletjes, boven meer actieve	19	47	18	14	3
is te weinig actief	55	39	4	1	0
Emotionaliteit					
weent gemakkelijk	10	43	12	28	8
heeft de neiging eerder emotioneel te zijn	8	28	18	38	8
maakt zich vaak nodeloos druk met veel getier	18	41	10	24	9
raakt gemakkelijk van streek	13	44	15	22	5
reageert intensief wanneer hij/zij van streek is	9	29	15	38	9
Sociaal					
is graag bij mensen	0	1	4	47	48
speelt liever met anderen dan alleen	1	12	17	42	28
vindt mensen meer stimulerend dan dingen	1	10	36	38	15
is eerder op zichzelf	31	46	12	9	1
Eigenzinnigheid					
is eigenzinnig, koppig	10	25	8	42	14
maakt zich gemakkelijk boos	9	33	13	36	9
is vaak ongehoorzaam	11	49	12	23	5
spreekt vaak tegen	14	45	14	23	4

Voedingspatroon van het kind

Wat het voedingspatroon betreft, werden een aantal vragen gesteld rond de structuur van de maaltijden en de consumptie van een 77-tal verschillende voedingsmiddelen(groepen). Voor elk van deze voedingsmiddelen(groepen) werd gevraagd hoe vaak hun kleuter het consumeerde tijdens de laatste 3 maanden en hoeveel dan gemiddeld op zo'n dag. Hierbij werden telkens een aantal voorbeeldporties gegeven. Voor een aantal items werd verder nog gevraagd welke type ze vooral consumeerden (vb voor melk of het vooral volle, halfvolle, magere of groeimelk is).

De meeste kinderen eten elke dag of bijna elke dag een ontbijt (86%), een middagmaal (98%), een avondmaal (98%), een tussendoortje in de voormiddag (80%) en een tussendoortje in de namiddag (85%). (tabel 3)

Tabel 3: Maaltijdpatroon

Hoe vaak eet je kind een...	(bijna) nooit	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag
Ontbijt	3	0	1	9	8	78
tussendoortje in de voormiddag	4	2	1	12	28	52
Middagmaal	1	0	0	1	2	96
tussendoortje in de namiddag	1	0	1	13	23	62
Avondmaal	0	0		2	6	92
tussendoortje 's avonds	43	5	9	17	7	19

Drieënveertig procent eet nooit of minder dan 1 keer per maand uit een **fast food keten**, 34% 1 keer per maand, 18% meerdere keren per maand en 5% minstens 1 keer per week.

De grote meerderheid van de kinderen kijkt zelden of nooit TV tijdens de maaltijden, heeft vaste maaltijd en snackroutines en eet samen met de ouders (tabel 4). Doch ook 7% kijkt vaak/altijd TV tijdens de maaltijden, 9% van de ouders ontbijt zelden of nooit samen met het kind en 4% eet zelfs zelden of nooit een avondmaal met het kind.

Tabel 4: Structuur tijdens de maaltijden

Hoe vaak...	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
kijkt je kind tv tijdens de maaltijden	49	22	21	6	1
heeft je kind vaste maaltijd- en snackroutines	3	2	9	44	43
eet je het ontbijt samen met je kind	2	7	17	25	48
eet je het avondmaal samen met je kind	1	3	8	18	70

Er wordt aanbevolen dat kleuters dagelijks 1 liter water en 500 ml melk drinken. Wanneer we alle dranken optellen halen de kleuters gemiddeld maar net 900ml. Slechts 280 ml hiervan is water en 144 ml gewone witte melk. (tabel 6). De meeste melk is halfvol (tabel 5)

Kleuters zouden per dag 3-5 sneden brood moeten consumeren. Gemiddeld eten onze kleuters 57 gram brood per dag, of zo'n 2 sneden, daarnaast eten ze nog zo'n 12 gram andere broodproducten zoals sandwiches en pistolets en nog eens 7 à 8 gram ontbijtgranen.

Er wordt voor kleuters aanbevolen om dagelijks 50-200 gram aardappelen te eten. Tellen we alle pasta, aardappelen en rijst op, dan komen we gemiddeld op zo'n 100 gram. Wanneer pasta of granen geconsumeerd worden zijn dit doorgaans de geraffineerde soorten (tabel 5).

Kleuters zouden 100 tot 150 gram groenten en 100 à 200 gram fruit moeten eten. Gemiddeld consumeren onze kleuters slechts 65 gram groenten en 110 gram vers fruit.

Een gedetailleerd overzicht van wat de kleuters eten is weergegeven in tabel 6.

Tabel 5: Welke soort consumeert je kleuter gewoonlijk (1 bolletje per vraag, tenzij je kleuter meerdere soorten vaak consumeert)

		%		%		%		%	N
BOTER/MARGARINE	volle/klassieke	36	verlaagd vetgehalte	36	laag vetgehalte	31			525
MELK	magere	6	Halfvolle	52	volle	36	groeimelk	13	765
YOGURT/PLATTE KAAS	magere	26	Halfvolle	43	volle	36			743
	gesuikerd	62	kunstmatig gezoet	19	ongezoet	22			710
PISTOLETS/STOKBROOD	Wit	77	Bruin	34					650
SMEERKAAS	mager	21	Gewoon	80					562
KAAS	mager	10	Gewoon	92					662
PASTA	niet-volkoren	79	Volkoren	22					787
GRANEN	Wit	85	Volgraan	17					736
CHOCOLADE	Puur	18	melkchocolade	87	wit	10			773
CHOCO	Puur	8	met noten	59	melkchocolade	2	wit	40	789
EI	met vetstof	64	zonder vetstof	39					679
VLEESVERVANGER	gepaneerd	51	niet gepaneerd	51					138
VIS	gepaneerd	30	niet gepaneerd	74					772

Percentages kunnen tot meer dan 100% sommen, gezien door sommigen meerdere items werden geselecteerd

Tabel 6: Consumptiefrequentie, gemiddelde consumptie per dag (gram), P25, P50 (mediaan) en P75

	Nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag	Ge- mid- deld	sd	P25	P50	P75
water	2	2	2	4	8	6	76	280	186	150	300	450
koffie en thee	82	4	4	3	3	0,7	3	9,9	32	0	0	0
fruit en groentensap	8	6	7	10	19	13	37	169	161	50	127	200
light frisdranken	70	7	7	6	4	2	4	24	77	0	0	14
gesuikerde frisdrank	37	13	14	13	10	4	10	47	87	0	14	57
soep	7	11	11	16	27	14	14	75	66	24	63	125
therapeutische melk	75	6	4	3	5	2	6	11	28	0	0	0
sojadrank	80	5	2	2	2	1	7	32	99	0	0	0
gesuikerde melkdrank	17	10	10	10	18	9	26	118	145	14	57	157
witte melk	28	5	3	6	9	5	44	144	160	0	98	250
platte kaas en yoghurt	13	7	11	20	27	8	14	48	49	14	36	63
sojadesserts	83	8	4	2	2	0,1	0,8	4,9	20	0	0	0
chocomousse en ijs	43	35	14	6	2		0,4	6,3	13	0	2,4	8,9
melkdesserts	31	26	16	16	8	1	3	20	30	0	8,9	34
gedroogd fruit	76	11	6	4	2	0,5	0,2	1,5	4,1	0	0	0
blikfruit en vruchtenmoes	39	34	19	5	2	0,4	0,6	9,3	15	0	5,7	11
vers fruit	1	0,9	3	9	22	17	46	110	74	63	98	125
noten en zaden	69	17	6	4	4	0,4	1	2,4	6,5	0	0	1,8
hartige snacks	18	38	30	9	3	0,7	1	3,8	8,4	1,1	2,1	4,3
chocolade	17	23	21	17	12	3	7	7,6	11	1,8	3,6	11
snoepgoed	12	16	14	15	18	7	18	6,3	7,9	1,4	5	10
pannenkoeken	30	56	10	2	2	0,2		6,7	9	0	4,3	8,6
taart en gebak	56	38	6	0,9	0,2			3,1	4,8	0	0	4,3
cake	52	38	6	2	0,8	0,1	0,7	2	4,7	0	0	2,1
droge kinderkoeken	14	7	6	12	20	14	28	13	12	3,6	13	20
vezelrijke koeken	70	12	5	6	4	0,7	2	2,6	6,8	0	0	1,4
wafels	44	29	12	11	3	0,6	0,6	3,4	5,7	0	1,4	4,3
peperkoek	71	17	5	3	2	1	0,4	1,7	5,3	0	0	1,8
andere koeken	26	16	12	14	15	6	10	10	25	0	3,6	13
koffiekoeken	41	24	32	3	0,4	0,4	0,2	5,1	10	0	2,5	10
vezelrijke ontbijtgranen	82	6	4	3	2	1	1	2	7,1	0	0	0
andere ontbijtgranen	32	20	15	15	11	3	5	5,4	7,9	0	2,1	8,6
beschuit en toast	57	19	9	6	5	2	3	1,6	4	0	0	1,1
sandwiches	25	28	31	10	3	0,7	1	6,7	9,5	0	4,3	8,6
pistolets	39	28	25	5	2	0,2	0,6	3,6	6,1	0	2,9	5,7
bruin brood	13	5	4	8	18	12	40	37	34	10	30	60
wit brood	35	9	8	9	16	6	16	20	27	0	8,6	30
vetstof op brood	43	4	3	5	8	5	32	4,1	5,5	0	1,4	5
choco	9	6	6	16	25	10	29	9,9	8,7	4,3	7,5	15
zoet beleg	28	17	10	15	17	4	8	4,4	6,2	0	2,1	7,5
notenpasta	93	1	2	0,7	1	0,7	2	0,6	3,5	0	0	0

P25: 25% van de kinderen consumeert deze hoeveelheid of minder

P50: mediaan: de helft van de kinderen consumeert deze hoeveelheid of minder

P75: 75% van de kinderen consumeert deze hoeveelheid of minder; 25% eet meer dan deze hoeveelheid

Tabel 6: Consumptiefrequentie, gemiddelde consumptie per dag (gram), P25, P50 (mediaan) en P75 (vervolg)

	Nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag	Ge- mid- deld	sd	P25	P50	P75
feta geitenkaas	86	7	4	2	0,8		0,2	0,4	1,4	0	0	0
mozzarella												
smeerkaas	41	17	13	14	10	1	3	2,9	4,9	0	1,1	4,3
harde en halfharde kaas	35	13	16	16	14	2	3	3,7	6,1	0	1,4	5
andere kaas	79	12	4	2	1	0,2	0,2	0,6	2,2	0	0	0
eieren	25	41	28	5	1		0,1	5,1	6	1,8	3,6	7,1
gerookte vis	80	14	5	0,8	0,1	0,1	0,1	0,9	3	0	0	0
andere viswaren	87	8	3	1	0,1			0,7	2,7	0	0	0
schelp en schaaldieren	60	33	6	0,7				1,6	2,7	0	0	2,9
vis	12	37	40	10	0,8	0,1		13	14	4,3	8,6	17
vis en vleessalades	66	13	12	6	2			1,1	2,5	0	0	1,3
vette vleeswaren	18	16	19	22	17	3	4	4,5	5,2	1,1	2,9	7,5
magere vleeswaren	24	13	16	23	17	3	4	4,5	5,7	0,7	2,9	7,5
gehakt en ander vet vlees	7	12	41	31	9	0,7		19	16	9,3	19	19
kotelet en ander halfvet vlees	12	21	41	21	5	0,5	0,4	12	11	5,4	11	14
gebraad en ander mager vlees	9	16	43	22	7	0,6	0,5	14	14	7,1	11	21
gevogelte	5	16	42	27	8	0,6		17	17	7,1	12	21
vleesvervangers	91	5	2	1	0,7	0,2		0,9	4	0	0	0
pizza	51	42	6	0,5	0,1	0,1	0,1	4,5	7,7	0	0	6,4
hamburgers hotdogs	78	19	2	0,2		0,1		1,8	4,7	0	0	0
vlees vissnacks	63	27	8	1	0,4	0,1	0,2	2	5,6	0	0	3,6
pasta	2	17	59	19	3	0,2	0,1	18	16	7,1	14	21
rijst	21	31	39	7	2		0,1	9,5	13	3,6	7,1	14
gefrituurde aardappelen	6	28	57	8	1		0,1	11	9,1	7,1	7,1	14
aardappelpuree	6	26	49	15	4	0,4	0,2	18	18	7,1	14	21
gekookte aardappelen	3	3	11	16	44	14	8	44	35	25	39	50
rauwe groenten	27	21	22	15	10	2	2	16	33	0	5,7	17
peulen bonen	69	17	10	3	1		0,1	2,5	6,1	0	0	2,1
andere bereide groenten	4	2	5	6	29	24	30	47	34	24	45	60
room	82	15	3	0,4	0,4	0,1		0,4	1,7	0	0	0
jus boter	59	13	8	7	7	2	4	1,2	2,6	0	0	0,9
ketchup pickles	30	21	26	13	8	1	2	3,4	6,2	0	1,4	3,6
dressing vinaigrette												
yoghurtsaus	85	8	5	1	1			0,2	0,9	0	0	0
manyonaises	34	25	27	9	4	0,4	0,8	2,1	3,7	0	0,7	2,9
bechamelsaus	33	38	24	4	0,6			3,1	4,7	0	2,8	4,3
spaghettisaus	8	36	55	2	0,4	0,1		7,2	6,3	4,3	5,7	9,2
andere saus	51	25	12	5	5	0,9	1	3,6	7,6	0	0	2,9

P25: 25% van de kinderen consumeert deze hoeveelheid of minder

P50: mediaan: de helft van de kinderen consumeert deze hoeveelheid of minder

P75: 75% van de kinderen consumeert deze hoeveelheid of minder; 25% eet meer dan deze hoeveelheid

Voedingspreferenties

Het is belangrijk om kleuters kennis te laten maken met verschillende soorten groenten en fruit. Niet alle groenten en fruit zijn rijk aan dezelfde vitaminen en mineralen waardoor variatie heel belangrijk is. Wanneer een kind iets niet lust na de eerste blootstelling, is er nog geen reden om dit voedingsmiddel te bannen uit zijn/haar voeding. Kinderen moeten tot 10 keer iets proeven alvorens er kan beslist worden dat ze het echt niet lusten. In tabel 7 is weergegeven welke soorten fruit en groenten kinderen graag lusten, in tabel 8 zijn de reacties op voeding weergegeven.

Tabel 7: voedingspreferenties, gesorteerd naar voorkeur

Mijn kind vindt	Nog nooit gegeten	niet lekker	niet lekker, niet vies	lekker
een appel	0	1	6	92
een banaan	0	5	7	88
warm bereide wortelen	1	6	11	83
druiven	3	8	11	78
aardbeien	3	8	12	77
een mandarijn	1	10	13	76
een peer	1	8	17	74
spinazie	2	11	15	72
bloemkool	2	10	17	72
broccoli	3	10	16	70
sperziebonen, tuinbonen	3	9	20	68
een sinaasappel	2	11	20	66
doperwt	5	12	18	65
rauwe wortel	6	18	15	61
tomaat	3	22	14	60
een kiwi	5	19	16	60
nectarines	14	10	18	58
rode kool	5	20	19	56
cavaillon	19	13	17	51
prei	5	20	27	48
ananas	17	19	19	45
komkommer	14	27	18	41
galia	36	12	14	38
champignons	5	38	20	37
pruimen	29	16	20	36
sla	8	43	24	25
warm bereid witloof	8	41	26	25
mango	48	16	15	21
rauwe paprika	40	38	9	13
rauw witloof	24	52	15	9
Grapefruit/pompelmoes	34	41	17	9

Tabel 8: Reacties op voeding

	helemaal niet typisch voor jouw kind	eerder niet jouw kind	geen mening	eerder wel jouw kind	Typisch jouw kind
mijn kind is een moeilijke eter	33	30	5	22	9
mijn kind neemt zelden een nieuw voedingsmiddel zonder protest	18	35	11	25	12
eens mijn kind heeft beslist dat hij/zij iets niet graag lust, kan je het hem /haar op geen enkele manier laten eten	11	33	7	34	15
mijn kind is kieskeurig bij het eten (sterke voorkeuren en afkeren)	20	34	7	26	12
mijn kind heeft een consistente afkeer van veel voedingsmiddelen	38	39	10	9	4
mijn kind trekt gezichten bij nieuwe voedingsmiddelen	23	33	10	26	7
mijn kind heeft weinig eetlust	39	35	8	13	4

Ouderschapsstijlen en ouderschapspraktijken mbt voeding

METHODOLOGIE

De opvoeding speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van het kind. Het meten van opvoedingsstijlen en praktijken is echter geen sinecure gezien het multidimensioneel karakter van opvoeden. Een paar voorbeelden van deze dimensies zijn ouderlijke steun, het geven van structuur, positief disciplineren, psychologische controle, fysiek straffen....

Opvoedingsstijlen

Voor onze studie werden 3 subschalen (laksheid, overreageren en positieve interacties) overgenomen uit het artikel van Verhoeven et al (Verhoeven et al. 1663-91). De eerste 2 schalen zijn op hun beurt gebaseerd op de "Parenting Scale" van Irvine et al (Irvine et al. 127-42) de derde schaal op de "Parenting Practices Scale" van Strayhorn & Weidman (Strayhorn and Weidman 613-18).

De eerste schaal (laksheid) schat toegeeflijkheid en inconsistentie bij het disciplineren in.

De tweede schaal (overreageren) meet de neiging van ouders tot ongestructureerd, overdreven reageren wanneer hun kind iets mispeutert. (Tabel 9-10)

De derde schaal meet de mate waarin ouders betrokken zijn in positieve interacties met hun kind. (Tabel 11)

Voor elke schaal werd het gemiddelde berekend, doch eerst werden de items 2,3,5,6,7,8 en 9 gehercodeerd zodanig dat een hoge waarde meer laksheid of meer overreageren weerspiegelt.

Specifieke opvoedingspraktijken mbt voeding (tabel 12)

Naast algemene opvoedingsstijlen, werden ook een reeks vragen rond specifieke opvoedingspraktijken mbt voeding opgenomen. Hiervoor hebben we ons gebaseerd op de "Caregiver's feeding styles questionnaire" van Hughes et al (Hughes et al. 83-92), de Child feeding questionnaire van Birch et al (Birch et al. 201-10) en een aantal items van permissiviteit uit Vereecken et al. (Vereecken, Keukelier, and Maes 93-103)

In de Caregiver's feeding styles vragenlijst, wordt de ouders gevraagd om, op een 5-puntenschaal van nooit tot altijd, aan te geven hoe vaak ze de opgesomde fysieke en verbale strategieën gebruiken om hun kind te doen eten tijdens de maaltijd. Door het gemiddelde te nemen van al deze items krijgt men een maat van eisen ("demandingness"). Daarnaast kan ook een maat van inspelings/gehoorgeving aan het kind ("responsiveness") worden berekend door het gemiddelde van de items waarbij het kind centraal staat (items in de tabel in het groen) te delen door het gemiddelde van alle items.

Beschikbaarheid en voedingsgedrag van ouders

Uit eerder onderzoek blijkt dat beschikbaarheid maar ook en vooral het gedrag van de ouders, een van de belangrijkste determinanten van het gedrag van hun kinderen is. Voor een selectie van voedingsitems werd dan ook het voedingsgedrag van de ouders bevraagd.

RESULTATEN

Tabel 9: Antwoorden mbt de opvoedingsstijlen laksheid en overreageren (%)

	1	2	3	4	5	6	7	
Laksheid ("Laxness")								
1. wanneer mijn kind iets doet dat ik niet graag heb								
doe ik daar iets aan telkens wanneer het gebeurt	35	36	15	7	3	2	2	laat ik het vaak maar over me heen gaan
2. wanneer mijn kind niet doet wat ik vraag								
laat ik het vaak zo of doe het uiteindelijk zelf	3	4	5	15	20	35	19	neem ik een andere maatregel
3. wanneer ik een redelijke dreiging of waarschuwing geef								
voer ik ze vaak niet uit	4	4	3	11	16	40	22	doe ik steeds wat ik zei
4. als 'nee' zeggen niet werkt								
treed ik op een andere manier op	31	36	14	10	3	3	3	geef ik mijn kind iets leuks zodat hij zich zal gedragen
5. wanneer ik zeg dat mijn kind iets niet mag doen								
laat ik hem/haar maar doen	3	1	1	5	11	37	41	blijf ik bij wat ik gezegd heb
6. als mijn kind van streek is als ik 'nee' zeg								
bezwijk ik en geef ik toe	2	2	4	9	18	37	28	blijf ik bij wat ik gezegd heb
Overreageren ("overreactivity")								
7. wanneer ik nerveus of gespannen ben								
ben ik prikkelbaar en werk het uit op mijn kind	4	9	25	31	11	13	7	ben ik niet meer prikkelbaar dan normaal naar mijn kind
8. als mijn kind zich misdraagt								
verhef ik mijn stem of roep ik	6	13	28	28	12	7	5	spreek ik kalm tot mijn kind
9. wanneer er een probleem is met mijn kind								
stapelen de dingen zich op en doe ik dingen die ik niet wil doen	3	2	5	17	19	34	21	lopen de zaken niet uit de hand
10. als mijn kind zich misdraagt								
pak ik dat aan zonder overstuur te geraken	13	26	21	22	13	4	1	word ik zo gefrustreerd of boos dat mijn kind kan merken dat ik overstuur ben
11. als mijn kind zich misdraagt geef ik mijn kind								
nooit of zelden een pak slaag	54	23	10	7	3	2	1	meestal een pak slaag
12. als mijn kind iets doet wat ik niet leuk vind, dan beledig ik mijn kind of scheld het uit								
nooit of zelden	70	18	5	4	1	1	1	meestal

Tabel 10: Antwoorden mbt de opvoedingsstijl positieve interactie (%)

	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
je prijst je kind door bijvoorbeeld "goed zo!" of "dat doe je goed!" tegen hem/haar te zeggen		0.1	2.6	57	41
je speelt of kletst tenminste 5 minuten samen met je kind, met de aandacht echt op elkaar gericht, gewoon voor de lol	0.5	0.7	8.0	48	43
je lacht samen met je kind		0.1	2.7	55	42
je doet iets speciaal met je kind dat hij/zij erg leuk vindt		0.6	17	60	23
je vraagt je kind hoe het op school was			0.6	12	87

Tabel 11: Antwoorden mbt de fysieke en verbale strategieën om het kind te doen eten tijdens de maaltijd (%)

	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
1 dwing je je kind fysiek om te eten	36	31	25	5	3
2 beloof je je kind iets anders dan voeding als hij/zij eet	19	22	45	13	1
3 schik je voeding om het aantrekkelijker te maken	39	26	26	8	1
4 verwittig je dat je iets anders dan voeding zal wegnemen als je kind niet wil eten	30	24	38	7	1
5 stel je het kind vragen over de voeding tijdens de maaltijd	14	22	41	20	3
6 zeg je je kind om toch minstens een kleine hoeveelheid van het voedsel op het bord op te eten	5	7	30	37	22
7 redeneer/discussieer je met je kind om hem/haar te doen eten	10	16	38	30	7
8 zeg je iets om je afkeuring te tonen als hij/zij niet wil eten	8	18	47	22	5
9 laat je hem/haar kiezen welke voedingsmiddelen hij/zij wil eten van wat bereid is	24	32	33	9	2
10 geef je complimentjes omdat hij/zij eet	1	1	8	43	47
11 zeg je je kind "maak wat voort en eet je bord leeg"	17	26	41	14	3
12 suggereer je je kind om te eten (door bijv. te zeggen dat het eten koud wordt)	10	24	49	16	2
13 zeg je het kind om iets van op zijn bord te eten	4	13	54	27	3
14 verwittig je dat je iets van voeding zal wegnemen als je kind niet wil eten	21	28	36	14	2
15 moedig je je kind aan te eten door voeding als beloning te gebruiken	16	23	42	18	2
16 help je je kind te eten (door bijv. de voeding in kleinere stukjes te snijden)	3	5	24	43	25
17 smeek je je kind te eten	62	25	11	1	1
18 voed je je kind zelf om het te doen eten	31	28	31	8	2
19 zeg je iets positief over de voeding die het kind eet	1	4	29	52	13
20 moedig je je kind aan om nieuwe voedingsmiddelen te proberen	1	3	27	49	21

Items in groen zijn eerder gefocused op het kind en worden gebruikt om de responsivens te meten

Tabel 12: Beperkingen en druk om het kind te doen eten(%)

	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms akkoord, soms niet akkoord	eerder akkoord	helemaal akkoord
Beperkingen					
ik let erop dat mijn kind niet te veel zoet (snoep, gebak, koek, ijs...) eet	1	2	12	36	50
ik let erop dat mijn kind niet te veel vetrijke voedingsmiddelen eet	2	8	20	40	30
ik hou opzettelijk bepaalde voedingsmiddelen uit de buurt van mijn kind	10	16	15	28	31
ik geef zoet (snoep, gebak, koek, ijs) aan mijn kind als beloning voor goed gedrag	21	22	35	16	6
als ik mijn kind niet in het oog houd eet hij/zij te veel van haar favoriete voedingsmiddelen	18	25	17	27	13
Toegeeflijkheid					
mijn kind mag snacks nemen wanneer hij/zij wil	76	19	4	1	0
mijn kind mag fruit nemen wanneer hij/zij wil	6	8	13	35	38
mijn kind mag frisdrank nemen wanneer hij/zij wil	65	20	9	4	2
Druk					
mijn kind moet altijd zijn/haar bord leeg eten	16	29	29	19	7
ik moet er op letten dat mijn kind voldoende eet	16	22	16	29	18
als mijn kind zegt dat ze geen honger heeft probeer ik haar toch te laten eten	6	12	25	42	15
als ik er niet op zou letten wat mijn kind eet zou ze veel minder eten dan goed is voor hem/haar	17	29	19	24	11
mijn kind moet alles opeten vooraleer nagerecht te krijgen	13	21	27	25	14
ik maak iets anders wanneer het kind niet lust wat geserveerd wordt	42	28	19	8	4

Tabel 13: Hoe vaak consumeert de moeder van het kind

	nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag
Fruit	3	5	5	10	22	13	43
rauwe groenten	4	10	22	26	23	5	10
bereide groenten	0	1	2	7	29	27	35
gesuikerde frisdrank	29	16	11	11	10	6	18
Snoep	9	12	15	18	20	7	20
Koek	8	16	19	19	18	4	14

Tabel 14: Hoe vaak consumeert de vader van het kind

Fruit	7	10	10	13	17	10	31
rauwe groenten	7	15	25	26	19	4	6
bereide groenten	0	1	2	7	30	25	36
gesuikerde frisdrank	16	12	10	11	13	8	30
snoep	9	12	13	15	21	7	23
koek	11	15	15	19	18	7	15

Tabel 15: Beschikbaarheid van een selectie van voedingsmiddelen

hoe vaak	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
hebben jullie gesuikerde frisdrank beschikbaar bij de warme maaltijd	39	26	19	8	8
serveer je groenten bij de warme maaltijd	0	0	1	20	78
geef je fruit als nagerecht	13	16	34	31	7
heb je frisdrank in huis	9	14	15	16	46
heb je snoep in huis	3	12	18	23	44
heb je chips in huis	3	17	28	21	32
heb je koeken in huis	0	1	6	22	71
heb je fruit in huis	0	0	2	9	88

Voedingskennis en attitudes

METHODOLOGIE

Verschillende studies hebben aangetoond dat er een positief verband is tussen voedingsgedrag en voedingskeuzes enerzijds en voedingskennis en overtuigingen en attitudes tav voeding en gezondheid anderzijds. (Beydoun and Wang 145-53; Havas et al. 1141-48; Moser et al. 306-14; Krebs-Smith et al. 98-104)

Om de mogelijke invloed van kennis en attitudes van ouders op het voedingsgedrag van onze kleuters na te gaan werd een korte voedingskennis en attitudevragenlijst opgesteld.

Voedingskennis

Bij het samenstellen van de kennisvragenlijst werd erop gelet dat alle voedingsgroepen van de voedingsdriehoek aan bod kwamen en werden vooral aspecten met betrekking tot de kleutervoeding opgenomen.

De respondenten moesten voor 10 opgegeven stellingen aangeven of ze juist waren, dachten dat het juist was, dachten dat het fout was of fout was. Indien ze het antwoorden niet wisten kon dit eveneens aangeduid worden. Elk juist antwoord kreeg een score +1 (wanneer ze niet 100 % zeker waren, "ik denk dat het juist/fout is") of +2 (wanneer ze zeker waren van het antwoord. Wanneer het antwoord fout was en ze waren hiervan 100% overtuigd kregen ze een score -2, waren ze er niet zeker van kregen ze een score -1. Wist men het antwoord niet of werd de vraag niet ingevuld dan werd een score 0 gegeven. Om het totaal te berekenen werden alle scores opgeteld zodanig dat de totale kennisscore kon variëren van -20 tot +20.

Onderstaand is voor elk item de bron of rationale vermeld.

1. Als op het gewicht van een kleuter dient te worden gelet, kunnen aardappelen best door rijst en pasta vervangen worden.

Eenzelfde portie van 100 gram gekookte aardappelen (76 kcal) bevat veel minder calorieën dan rijst (125 kcal) of pasta (120 kcal), waardoor geen reden is om aardappelen door rijst of pasta te vervangen. Ook bevatten aardappelen (3.1 g vezels) meer vezels. Bovendien verkiezen meeste kleuters niet volkoren pasta (1.4 g vezels, volkoren: 3g vezels) en rijst (1.8 g vezels, bruin: 1.9g vezels) die dus minder vezels bevatten. (Nubel, 2004)

2. Volkoren brood bevat naast vezels ook meer andere voedingsstoffen dan wit brood

Volkorenbrood bevat bijvoorbeeld ook meer mineralen zoals Calcium and Magnesium.

3. Kleuters tot de leeftijd van 4 jaar drinken beter volle melk dan halfvolle melk.

Deze aanbeveling komt van de fiches van het VIG en Kind & Gezin opgesteld in 2006.

4. Fruitsap bevat evenveel suiker als cola.

Cola bevat 11 g suiker, sinaasappelsap ongezoet bevat 9.8 g suiker, pompelmoessap 8.4 g, druivensap zelfs 15.8 g suiker, appelsap 10.8 g, ananassap 10.5 g, enkel citroensap bevat slechts 1.2 g suikers. Deze suikergehaltes komen gemiddeld ongeveer overeen met het suikergehalte van cola. (Nubel, 2004)

5. Een flesje Knorr Vie of Smoothie is een evenwaardige vervanging voor 200 gram groenten en/of fruit.

Deze stelling wordt door de reclame voor dit product gesuggereerd. Zo' een klein potje kan misschien wel dezelfde hoeveelheden vitaminen en mineralen bevatten als 200 g groenten en fruit. Maar groenten en fruit zijn meer dan alleen maar een bron van vitaminen en mineralen. Ze bevatten ook een grote hoeveelheid vezels die tal van nodige gezondheidsvoordelen geven. Namelijk een positieve darmwerking, verzadigingsgevoel, wat zeer belangrijk is in de preventie voor obesitas. Eveneens is er niet onderzocht of het sap van Knorr Vie dezelfde variatie en samenstelling van mineralen, vitamines en anti-oxidanten heeft als echte wortels, appels of aardbeien. Volgens de site van Knorr Vie bevat 1 flesje 1.5g voedingsvezel, dit zou volgens hen 200g groenten en fruit mogen vervangen. Als je dit vergelijkt met het gemiddelde gehalte van voedingsvezel in 100g groenten (1.6g) en 100g fruit (2.1g), voor een totaal van 3.7g, meer dan het dubbele is. (Nevo, 2001)

6. Groenten en fruit leveren ons dezelfde voedingsstoffen.

Groenten en fruit leveren elk andere vitaminen en mineralen. Zie gemiddelde groenten en fruit (Nevo,2001)

7. Het is beter van jongs af aan geen smeervet op de boterham te gebruiken.

Jonge kinderen hebben een hogere vetbehoefte dan volwassenen, dus juist daarom mag er zeker geen beperking zijn op smeervetten die een bron zijn van onverzadigde vetzuren. Zonder het overschrijden van de aanbevelingen, zie tabel 1.(VIG, 2006)

8. Als kleuters vis eten is dit bij voorkeur magere vis.

Kleuters hebben net als volwassen evenzeer nood aan vette vis als magere vis. Vette vis is een bron van onverzadigde vetzuren, die essentieel zijn voor de groei en ontwikkeling van het kind. (Coene, 2004)

9. Dagelijks zuiveldrank van het type Fristi in plaats van melk is af te raden.

Zuiveldrank van het type Fristi zijn een onnodige bron van suikers (12.1g/100ml). Zij moeten dus beperkt worden in het gebruik ter preventie van tandcariës en obesitas. (Fiches van de actieve voedingsdriehoek, 2008 & Nevo,2001)

10. Er wordt voor kleuters aangeraden om dagelijks minimum 1 liter water te drinken.

Dit is een aanbeveling van de fiches van het VIG en Kind & Gezin van 2006.

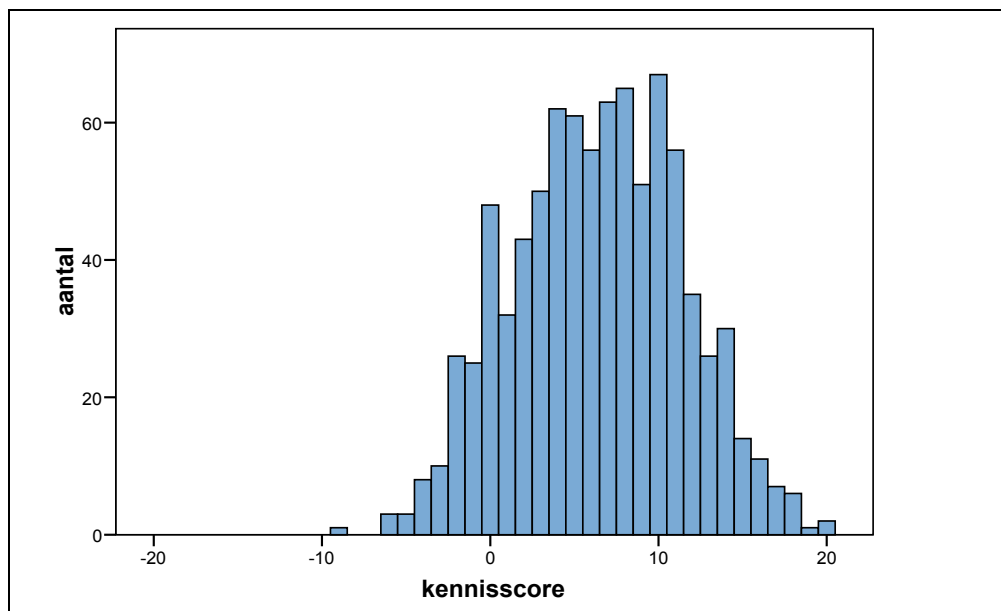
Attitudevragenlijst

Met betrekking tot de houding tov gezonde voeding werden de respondenten 8 stellingen voorgeschoteld. Voor elke stelling dienden ze aan te geven in welke mate ze hiermee akkoord gingen op een 5-puntenschaal gaande van helemaal niet akkoord tot helemaal akkoord. Alle items werden omgescoord van -2 tot +2 zodanig dat een hogere score een meer positieve houding weergeeft. Het gemiddelde van de scores werd berekend om een algemeen beeld te geven van de houding tov gezonde voeding.

RESULTATEN

Kennisvragenlijst

Gemiddeld scoorden onze respondenten 6.42 (op een schaal van -20 tot +20) op de kennisvragenlijst. De spreiding van de kennisscore is weergegeven in figuur 1.



Figuur 1: spreiding van de respondenten op de kennisscore (min -20, max +20)

De antwoorden zijn per item weergegeven in tabel 16. Het item met betrekking tot de aanbevolen hoeveelheid water voor kleuters werd het meest foutief beantwoord (door 43% van de respondenten). Meest onzekerheid was er mbt het flesje Knorr Vie: 25% van de respondenten antwoordde “ik weet het niet”.

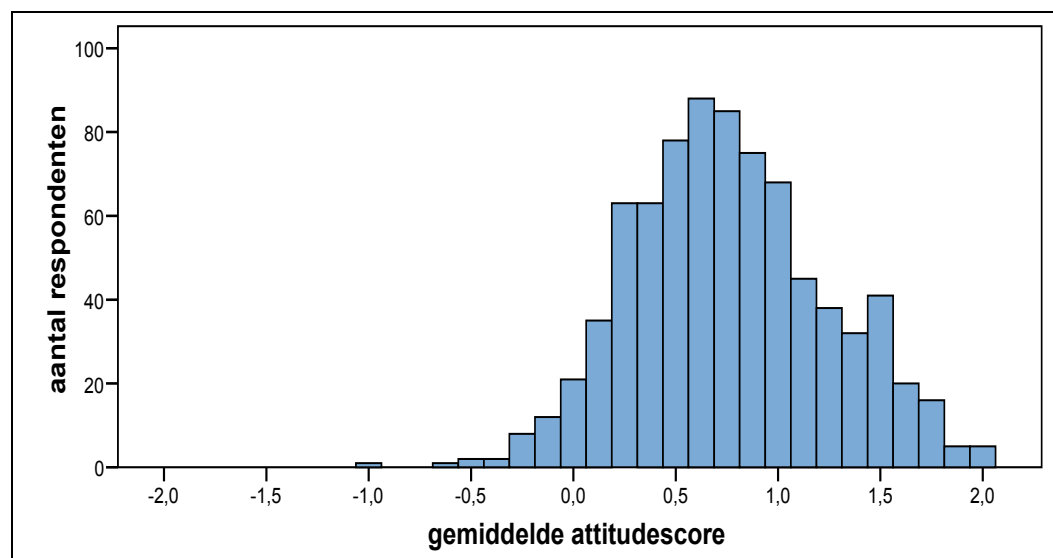
Tabel 16: Antwoorden mbt de kennisvragenlijst (%)

	juist	ik denk dat het juist is	ik denk dat het fout is	fout	ik weet het niet
als op het gewicht van een kleuter dient te worden gelet, kunnen aardappelen best door rijst en pasta vervangen worden	10	18	31	31	10
volkoren brood bevat naast vezels ook meer andere voedingsstoffen dan wit brood	70	22	4	2	3
kleuters tot de leeftijd van 4 jaar drinken beter volle melk dan halvolle melk	52	22	12	6	8
fruitsap bevat evenveel suiker als cola	20	20	29	27	5
het is beter van jongs af aan geen smeervet op de boterham te gebruiken	10	13	29	35	13
een flesje Knorr Vie of Smoothie is een volwaardige vervanging voor 200gram groenten en/of fruit	6	12	28	30	25
fruit en groenten leveren ons dezelfde voedingsstoffen	16	21	25	32	6
als kleuters vis eten is dit bij voorkeur magere vis	6	15	32	34	13
dagelijks zuiveldrink van het type Fristi in plaats van melk is af te raden	59	20	9	5	7
er wordt aanbevolen dat kleuters dagelijks minimum 1 liter water drinken	21	21	28	15	15

Attitudevragenlijst

Uit de attitudevragenlijst blijkt dat onze respondenten over 't algemeen positief staan tov een gezonde voeding (gemiddelde score van 0.66 op schaal van -2 tot +2): ze vinden gezonde voeding belangrijk, menen dat een gezonde voeding belangrijk is voor de gezondheid en vinden over 't algemeen gezonde voeding niet minder lekker. (Tabel 17)

Anderzijds leest slechts 28% doorgaans het etiket vooraleer iets nieuws te kopen, vindt 26% toch ook dat gezonde voeding duurder is en zelfs vindt zelfs de helft van de respondenten dat zorgen voor een gezonde voeding extra inspanning vereist.



Figuur 2: spreiding respondenten op de attitudeschaal

Tabel 17: Antwoorden mbt de attitude vragenlijst (%)

	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms akkoord, soms niet akkoord	eerder akkoord	helemaal akkoord
ik vind het belangrijk om gezond te eten	1	0	5	37	57
een gezonde voeding helpt het gewicht op peil houden	1	1	9	41	47
gezonde voeding verkleint de kans op allerlei ziekten	2	2	14	40	42
als ik gezond eet, voel ik me beter	2	2	20	42	35
voor ik een nieuw voedingsmiddel koop, lees ik de samenstelling op het etiket	15	23	33	17	11
ik vind over 't algemeen gezonde voeding minder lekker	42	33	18	7	1
gezond eten komt duurder uit	24	19	31	18	8
zorgen voor gezonde voeding vraagt extra inspanning	12	16	22	36	14

Fysieke activiteit en inactiviteit

Voor kleuters wordt aanbevolen om minimum 60 minuten per dag te bewegen. Onder bewegen wordt verstaan: lopen, fietsen, dansen, trappen lopen, enz. Daarnaast is het belangrijk dat kleuters niet te veel tijd spenderen aan tv-kijken en het spelen van computerspelletjes. Er wordt aangeraden om niet meer dan 2u per dag tv te kijken.

Zo'n 15% van de kleuters is lid van een of andere sportclub: de meeste van deze kleuters gaan naar een turn (7.7%) of zwemclub (4.8%), een kleiner aantal naar een dans (1.2%) of tennisclub (0.7%).

Het percentage kinderen dat meer dan 2 u per dag TV kijkt, valt mee voor de weekdays doch in het weekend loopt dit op tot 27%.

Tabel 18: TV- en PC-gebruik

	geen	0,5 uur	1 uur	2 uur	3 uur	4 uur	5 u of meer
hoeveel uur kijkt je kind gemiddeld tv, video, dvd							
Op een weekday	6	29	42	18	3.4	1.2	0.4
Op een weekenddag	1	11	29	31	16.1	7.8	3.0
hoeveel uur per speelt je kind gemiddeld spelletjes op de computer, spelconsole,...							
Op een weekday	89	8	2.3	0.2	0.1	0.1	0.4
Op een weekenddag	77	15	5.5	1.8	0.4	0.2	0.5

Tandhygiëne

Het is aanbevolen om minimum 2 keer per dag de tanden te poetsen, bij voorkeur na het ontbijt en voor het slapen gaan. Bij voorkeur worden de tandjes van kleuters door een volwassene geïsoet. Zo de kleuters zelf poetsen worden ze best nog eens nageïsoet.

De meeste kleuters poetsen dagelijks of bijna dagelijks hun tanden, doch slechts 21% poetst meerdere keren per dag en 10% poetst zelfs minder dan de helft van de week.

Bij 37% poetsen de ouders de tanden, bij 31% zijn het ouders en kind en bij 32% poetst het kind zelf de tanden.

Tabel 19: Frequentie tanden poetsen

	%
minder dan 1 keer per week	1.5
1 keer per week	2.2
2-3 keer per week	7.0
4-6 keer per week	14
elke dag, 1 keer	55
meerdere keren per dag	21

Reference List

- Beydoun, M. A. and Y. Wang. "Do nutrition knowledge and beliefs modify the association of socio-economic factors and diet quality among US adults?" Preventive Medicine 46.2 (2008): 145-53.
- Birch, L. L., et al. "Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness." Appetite 36.3 (2001): 201-10.
- Havas, S., et al. "Factors associated with fruit and vegetable consumption among women participating in WIC." Journal of the American Dietetic Association 98.10 (1998): 1141-48.
- Hughes, S. O., et al. "Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context." Appetite 44.1 (2005): 83-92.
- Irvine, A. B., et al. "The value of the Parenting Scale for measuring the discipline practices of parents of middle school children." Behav.Res.Ther. 37.2 (1999): 127-42.
- Krebs-Smith, S. M., et al. "Psychosocial factors associated with fruit and vegetable consumption." Am.J.Health Promot. 10.2 (1995): 98-104.
- Moser, R. P., et al. "Psychosocial correlates of fruit and vegetable consumption among African American men." J.Nutr.Educ.Behav. 37.6 (2005): 306-14.
- Strayhorn, J. M. and C. S. Weidman. "A Parent Practices Scale and its relation to parent and child mental health." J.Am.Acad.Child Adolesc.Psychiatry 27.5 (1988): 613-18.
- Vereecken, CA, E Keukelier, and L Maes. "Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children." Appetite 43.1 (2004): 93-103.
- Verhoeven, M., et al. "Parenting during toddlerhood - Contributions of parental, contextual, and child characteristics." Journal of Family Issues 28.12 (2007): 1663-91.