

Gezellig eten?

*Positieve bekrachtiging van eetgedrag bij kinderen en de rol van eetplezier
en ervaren gezelligheid aan tafel.*

Masterthesis Kinder- en Jeugdpsychologie

Laura Knoop - 3825728

Universiteit Utrecht

Begeleider: Dr. Maartje Raaijmakers

18 juni 2015

Abstract

Inleiding: Moeilijk eetgedrag komt veel voor onder kinderen en is voor ouders een terugkerende bron van stress. Dit is van negatieve invloed op de ouder-kindrelatie. Dit onderzoek kijkt naar het effect van positieve bekrachtiging op het eetgedrag en eetplezier van kinderen en naar de samenhang van deze factoren met de door ouders ervaren gezelligheid aan tafel. **Methode:** Om dit te onderzoeken is onderzoek gedaan onder kinderen van 3 tot en met 8 jaar ($N=46$). Er waren 2 meetmomenten met daartussen een korte interventie, gebaseerd op positieve bekrachtiging. Vervolgens zijn ‘herhaalde metingen’ analyses uitgevoerd. **Resultaten:** Vanuit dit onderzoek komen geen effecten naar voren van positieve bekrachtiging. Ook lijken eetplezier van het kind en de ervaren gezelligheid door ouders niet van invloed op moeilijk eetgedrag. **Conclusie:** Vanuit de huidige resultaten en onderzoeksopzet lijkt vervolgonderzoek in aangepaste vorm aangeraden om beschermende factoren te vinden die moeilijk eetgedrag voorkomen of doen afnemen.

Keywords: moeilijk eetgedrag, kinderen, eetplezier, gezelligheid, positieve bekrachtiging

Abstract

Introduction: Picky eating is a common problem among children and is for parents a repeating source of stress. This seems to have a negative influence on the parent-child relationship. This research examines the effect of positive reinforcement on eating behavior, eating enjoyment of children and the experienced sociability by parents during mealtime.

Method: To investigate these effects, parents with children aged 3 to 8 were approached ($N=46$). There were 2 measuring moments with a short intervention in between, based on positive reinforcement. Subsequently 'Repeated Measures Anova's' were done. **Results:** No effects were found from positive reinforcement. Eating enjoyment and the experienced sociability by parents also did not seem to have an effect on picky eating. **Conclusion:** Future research should again focus on these variables with an adapted design considering limitations from the current research, to find protective factors concerning picky eating.

Keywords: picky/ fussy eating, children, eating enjoyment, experienced sociability, positive reinforcement.

Inleiding

Uit recent onderzoek blijkt dat ongeveer 27,6 procent van de 3-jarigen en 13,2 procent van de 6-jarige kinderen door hun ouders als moeilijke eters worden gezien (Cano et al., 2015). Onder moeilijke eters worden kinderen verstaan die bijvoorbeeld slechts kleine hoeveelheden consumeren, erg langzaam eten, geen nieuwe voedingsproducten willen proberen, zo min mogelijk groente of andere producten eten, een sterke voorkeur en/ of afkeur hebben voor bepaald voedsel, weinig plezier hebben in eten en/ of waarvoor het voedsel op een specifieke manier moet worden bereid (Van der Horst, 2012; Tharner et al., 2014). Een veelvoorkomende bron van stress voor veel ouders is dan ook het eetmoment, aangezien dit een steeds terugkerend moment is waarbij ouders en kind met dit probleem worden geconfronteerd (Tseng & Biagioli, 2009).

Moeilijk eetgedrag kan al op zeer jonge leeftijd ontstaan en vervolgens lang aanhouden. Wanneer kinderen overgaan van vloeibaar naar vast voedsel laten zij in hun gedrag en spraak steeds sterker merken wat zij wel en niet willen. Het niet lekker vinden van bepaald voedsel kan resulteren in het vermijden van specifieke voeding of bepaalde voedselcategorieën (Carruth, Ziegler, Gordon, & Barr, 2004). Het percentage kinderen dat door ouders worden gezien als moeilijke eters neemt in de leeftijd van 4 tot 24 maanden toe van 19 tot 50 procent (Tseng & Biagioli, 2009). Hoewel moeilijk eetgedrag over het algemeen afneemt naarmate kinderen ouder worden, laat een groot gedeelte van de moeilijke eters (40%) langere tijd (minimaal twee jaar) problemen met eten zien (Mascola, Bryson, & Agras, 2010).

Het feit dat moeilijk eetgedrag vaak langere tijd aanhoudt, is een bron van zorg aangezien ouders hiervan veel stress ervaren. Tevens komt vanuit onderzoek een sterke relatie naar voren tussen moeilijk eten en moeder-kind conflicten (Tharner et al., 2014). Wanneer kinderen niet goed eten hebben ouders de neiging om hun kind te dwingen tot eten. Zij maken

hierbij vaak gebruik van straffen, hetgeen bij het kind kan leiden tot een meer negatieve associatie met eten. Het kind zal door deze negatievere associatie met eten in het vervolg mogelijk nog minder positief eetgedrag laten zien waardoor negatieve interacties steeds vaker voorkomen (Tseng & Biagioli, 2009). Terugkerende conflicten werken stress verhogend voor zowel moeder als kind en gaan vaak samen met een verslechterde relatie tussen beiden (Jones, & Bryant-Waugh, 2013). Aangezien een goede relatie met ouders zeer belangrijk is voor de sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen (Siegel, 2001) is het van groot belang om deze negatieve interactiestijlen te doorbreken, de stress te doen afnemen en van het eten een gezellig moment te maken.

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (2015) adviseert ouders om, in plaats van negatief gedrag te straffen, juist positief gedrag te belonen, ofwel gebruik te maken van positieve bekrachtiging. Het idee van positieve bekrachtiging komt voort uit de cognitieve gedragstherapie en is een vorm van operante conditionering. De theorie hierachter is dat bepaald gedrag in stand wordt gehouden of wordt versterkt wanneer een kind dit gedrag associeert met een positieve ervaring. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van een beloning bij gewenst gedrag (zoals nieuwe dingen proeven), met als gevolg dat het kind dit gedrag gaat associëren met de beloning en gemotiveerd wordt dit gedrag te gaan herhalen. Deze beloning kan zowel tastbaar (bijvoorbeeld stickers) als niet-tastbaar (bijvoorbeeld complimenten) zijn (Prins, Bosch, & Braet, 2011). Het geven van een compliment blijkt vanuit onderzoek op zichzelf vaak onvoldoende effectief in het veranderen van moeilijk eetgedrag (Grubliauskiene, Verhoeven, & Dewitte, 2012; Owen, Slep, & Heyman, 2012). Zonder een ondersteunende bekrachtiger lijkt een compliment vaak in eerste instantie te weinig waarde te hebben voor een kind om hem/haar te motiveren tot gewenst gedrag. Een compliment zal derhalve in eerste instantie gekoppeld moeten worden aan een ander type beloning (zoals een tastbare beloning) om het compliment uiteindelijk op zichzelf effectief te doen zijn.

Naast het geven van complimenten wordt ook vaak gebruik gemaakt van een tastbare beloning. Het kind ontvangt zo'n beloning wanneer hij of zij het gewenste gedrag laat zien. Onderzoek naar tastbare beloningen rondom eetgedrag toont wisselende resultaten. Er is onderzoek naar tastbare beloningen dat het effect vergelijkt van herhaaldelijke blootstelling (exposure) aan een onbekende groente met het geven van een beloning voor het eten van deze groente (Wardle, Herrera, Cooke en Gibson, 2003). Kinderen in de exposure conditie vonden de groente uiteindelijk lekkerder en aten er meer van dan kinderen in de beloningsconditie. Het geven van een beloning bleek het effect van de exposure zelfs te ondermijnen. Cooke en collega's (2010) vonden echter tegenovergestelde resultaten. In hun onderzoek vergeleken zij het geven van een tastbare beloning met een compliment en geen beloning (alleen exposure). Een ongewenste groente werd in alle drie de condities lekkerder gevonden dan wanneer helemaal niets werd gedaan. Zowel de resultaten van een tastbare als een sociale beloning (complimenten) bleven na drie maanden behouden. Het effect van de exposure blijkt na drie maanden echter niet behouden te zijn. In een review (Cooke, Chambers, Añez, & Wardle, 2011) is te zien dat het belonen van kinderen met voeding negatieve effecten kan hebben, maar dat een tastbare beloning die niet voedsel gerelateerd is (zoals stickers) zeer effectief kan zijn om kinderen over te halen om nieuwe producten te proberen of vaker voeding te proberen die ze in eerste instantie niet lekker vinden. Kinderen worden daardoor blootgesteld aan deze voeding waardoor zij uiteindelijk ook kunnen profiteren van het eerder beschreven effect van exposure (Cooke et al., 2011). Vanuit onderzoek naar eetgedrag van kinderen blijkt dat een combinatie van een tastbare beloning met een niet-tastbare beloning (zoals een compliment) meer effect heeft op gezonde voedingskeuzes dan één van deze vormen van beloning op zich (Grubliauskiene et al., 2012).

Hierboven beschreven onderzoek laat zien dat positieve bekrachtiging waarschijnlijk gewenst eetgedrag kan doen toenemen. Vanuit onderzoek van Tharner en collega's (2014)

blijkt dat ouders van moeilijke eters vaak de neiging hebben om hun kind te dwingen om te eten, met als gevolg een toename in moeilijk eetgedrag en een afname in eetplezier. Onderzoek van Van der Horst (2012) laat zien dat plezier hebben in eten het effect medieert van dwang van ouders op moeilijk eten. Het dwingen op zichzelf blijkt niet het moeilijke eetgedrag te versterken. De dwang van ouders blijkt ervoor te zorgen dat eetplezier afneemt en deze afname in eetplezier zorgt weer voor moeilijker eetgedrag. Mogelijk is dit (omgekeerd) ook het geval bij positieve bekrachtiging, waarbij positieve bekrachtiging zorgt voor een toename in eetplezier, waardoor het kind minder moeilijk eetgedrag zal laten zien. Deze veronderstelling is echter tot op heden nog niet onderzocht.

In dit onderzoek wordt in de eerste plaats gekeken of positieve bekrachtiging door ouders effect heeft op het eetgedrag van kinderen. Gebaseerd op bovengenoemde onderzoeken wordt verwacht dat gewenst eetgedrag toeneemt wanneer hier positieve aandacht aan wordt geschonken. De verwachting is derhalve dat hoe meer gebruik wordt gemaakt van positieve bekrachtiging, hoe minder moeilijk eetgedrag een kind zal laten zien en hoe meer eetplezier een kind zal hebben. Daarnaast wordt verwacht dat eetplezier het verband tussen positieve bekrachtiging en moeilijk eten medieert. Moeilijk eetgedrag zal sterker afnemen naarmate eetplezier toeneemt. Tenslotte is de verwachting dat de door ouders ervaren gezelligheid aan tafel zal toenemen wanneer meer gebruik wordt gemaakt van positieve bekrachtiging en dat deze ervaren gezelligheid eveneens het effect tussen positieve bekrachtiging en moeilijk eetgedrag medieert (minder moeilijk eetgedrag bij meer ervaren gezelligheid door ouders).

Methode

Participanten

Aan het huidige onderzoek namen 60 participanten deel, geworven via het sociale netwerk van de onderzoekers. Deze participanten waren allen de biologische ouder van een

kind in de leeftijd van 3-8 jaar. Uiteindelijk hebben 46 participanten het gehele onderzoek afgerond. De participanten zijn willekeurig verdeeld over een experimentele (N=23) en een controlegroep (N=23). Relevante demografische gegevens per groep zijn te vinden in Tabel 1. Hierop zijn geen significante verschillen gevonden tussen beide groepen.

Tabel 1
Demografische kenmerken van de participanten, opgesplitst per conditie

	Experimentele groep	Controlegroep
Sekse kind (% jongens)	52.2%	56.5%
Leeftijd kind	M = 5.4 (SD = 1.90)	M = 4.8 (SD = 1.67)
Leeftijd opvoeder	M = 37.17 (SD=6.29)	M= 36.04 (SD=6.30)
<u>Hoogst afgeronde opleiding</u>		
Middelbaar beroepsonderwijs	47.8%	43.5%
Hoger beroepsonderwijs	21.7%	17.3%
Wetenschappelijk onderwijs	30.4%	39.1%
<u>Burgerlijke staat</u>		
Alleenstaand	0.0%	4.3%
Gehuwd	78.3%	73.9%
Samenwonend	21.7%	21.7%

Design en procedure

Er is gebruik gemaakt van een quasi-experimenteel design. Een informatiebrief over het onderzoek is verspreid op verschillende scholen/ kinderdagverblijven, in het netwerk van de onderzoekers en er is een oproep gedaan via sociale media. Tweeënzestig gezinnen gaven door middel van een e-mailbericht hun toestemming voor deelname aan het onderzoek en voor willekeurige verdeling in groepen. Vervolgens kregen deze gezinnen digitaal een vragenlijst toegestuurd. Invullen van deze lijst kostte hen ongeveer 10 tot 15 minuten. Zestig gezinnen vulden deze vragenlijst ook daadwerkelijk in. Deze 60 overgebleven participanten werden willekeurig ingedeeld in een experimentele en een controlegroep. De experimentele groep kreeg enkele tips toegestuurd om het eetmoment gezelliger te maken (voor de inhoud

hiervan, zie 'interventie'). Zij hebben deze tips gedurende 4 weken tijdens de avondmaaltijd toegepast op het voor dit onderzoek gekozen kind. De controlegroep kreeg geen tips toegestuurd, maar werd gevraagd hun kind te blijven benaderen zoals men dat gewend was. Na de periode van interventie kregen alle ouders opnieuw een vragenlijst toegestuurd om veranderingen in eetplezier en eetgedrag van het kind en ervaren gezelligheid aan tafel door ouders in kaart te laten brengen. Invullen van deze vragenlijst duurde ongeveer vijf minuten. 46 participanten vulden deze vragenlijst ook daadwerkelijk in. De controlegroep kreeg de tips na afloop van het onderzoek eveneens toegestuurd en kon deze alsnog naar eigen inzicht inzetten. Alle communicatie gedurende het onderzoek is digitaal verlopen.

Meetinstrumenten

Moelijk eetgedrag. Eetgedrag van de kinderen is gemeten door bij ouders de Nederlandse versie af te nemen van de Children's Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ; Sleddens, Kremers, & Thijs, 2008). Hiervan werden de subschalen 'Food fussiness' (afwijzen van een bepaalde hoeveelheid voedsel en/ of van onbekend voedsel) en 'Slowness in eating' (traag eettempo vanwege weinig interesse in het voedsel) gebruikt. Deze subschalen bestaan uit in totaal 10 items met stellingen zoals: "Mijn kind weigert in eerste instantie nieuwe voedingsproducten" en "Mijn kind doet er meer dan 30 minuten over om zijn/ haar bord leeg te eten". De items werden gemeten op een vijfpuntsschaal, (1= *nooit* en 5= *altijd*). De minimale totaalscore is hiermee 10 en de maximale totaalscore is 50, waarbij een hogere score wijst op moeilijker eetgedrag (Sleddens, Kremers, & Thijs, 2008). De Cronbach's alpha's van de subschalen waren in dit onderzoek .89 voor 'Food fussiness' en .77 voor 'Slowness in eating'. De betrouwbaarheid van de schalen kan daarmee worden beoordeeld als voldoende (Tavakol & Dennick, 2011).

Eetplezier van het kind. Eetplezier van het kind is gemeten door middel van de volgende schaalvraag (1-10): “Hoe plezierig vindt uw kind de eetsituatie?”. Deze vraag is voor en na het experiment ingevuld door de ouder.

Ervaren gezelligheid aan tafel door de ouder. De gezelligheid die ouders ervaren aan tafel is gemeten door middel van de volgende schaalvragen (1-10): “Welk cijfer (1-10) geeft u de gezelligheid bij u aan tafel tijdens het avondeten?” en “Hoe plezierig vindt u de eetsituatie?”. Van deze schaalvragen is een totaalscore berekend. De minimale totaalscore is op deze variabele 2 en de maximale totaalscore is 20, waarbij een hogere score wijst op meer ervaren gezelligheid door de ouder. Ook deze vragen zijn voor en na het experiment ingevuld door de ouder.

Interventie

De interventie in het huidige onderzoek bestond uit het geven van een aantal tips aan ouders om het eetmoment gezelliger te maken. Deze tips vinden hun grondslag in de cognitieve gedragstherapie; het zijn namelijk vormen van positieve bekrachtiging. Het idee hierachter is dat het geven van positieve aandacht gewenst gedrag zal doen toenemen (Prins, Bosch, & Braet, 2011). Alle tips waren dan ook voorbeelden van een positieve benadering van het eetmoment. Ouders werd geadviseerd om complimenten te geven bij gewenst gedrag, een tastbare beloning (zoals stickers of een extra verhaaltje) in te zetten, het goede voorbeeld te geven wat betreft eetgedrag en tot slot om hun kind te betrekken bij de voorbereidingen van het avondeten (helpen bij het doen van boodschappen, helpen bij het koken of zelf het eten opscheppen). Ouders mochten zelf kiezen welke tips zij wilden toepassen. De interventieperiode duurde vier weken lang waarbij ouders geacht werden minimaal vier dagen per week actief gebruik te maken van deze tips. Bij de nameting zijn controlevragen gesteld om na te gaan of en hoe vaak ouders deze tips ook daadwerkelijk hebben toegepast.

Data analyses

Voor het toetsen van de hypothesen wordt gebruik gemaakt van het programma SPSS 22.0. Met behulp van dit programma worden voorbereidende analyses uitgevoerd. Vervolgens zal door middel van ‘repeated measure ANOVA’s’ de samenhang worden onderzocht tussen de interventie/ positieve bekrachtiging en de variabelen eetplezier, ervaren gezelligheid door ouders en (moeilijk) eetgedrag van het kind. Indien hieruit een samenhang blijkt tussen de verschillende variabelen zal de mediërende rol van eetplezier van het kind en ervaren gezelligheid door ouders op het effect van positieve bekrachtiging op moeilijk eetgedrag worden onderzocht. Hierbij zal gebruik worden gemaakt van een multiële lineaire regressieanalyse. In Figuur 1 en 2 is schematisch weergegeven welke relaties worden onderzocht. In dit onderzoek wordt telkens gebruik gemaakt van een significantieniveau van .05.



Figuur 1 en 2. Een schematisch overzicht van de onderzochte verbanden tussen positieve bekrachtiging, eetplezier van het kind en/ of ervaren gezelligheid door de ouder en moeilijk eetgedrag.

Resultaten

Preliminaire analyses

Voorafgaand aan de hoofdanalyses is een aantal voorbereidende analyses uitgevoerd. De variabelen zijn gecontroleerd op uitschieters, ‘sphericity’ en normaalverdeling. Hiervoor behoefde niet te worden gecorrigeerd. Verder is gekeken of bij aanvang van het onderzoek de

POSITIEVE BEKRACHTIGING BIJ MOEILIK ETENDE KINDEREN.

variabelen moeilijk eetgedrag, eetplezier en ervaren gezelligheid gelijk waren verdeeld over de groepen. Om dit te onderzoeken zijn t-testen uitgevoerd ($\alpha = 0.05$). De variabelen bleken gelijk verdeeld over beide groepen. Zie Tabel 2 voor gemiddelden en standaarddeviaties van de 46 overgebleven participanten.

Tabel 2

Gemiddelden en standaarddeviaties voor beide groepen bij de voor- en nameting.

Variabele	Experimentele groep				Controle groep			
	Voormeting		Nameting		Voormeting		Nameting	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Moeilijk eetgedrag	28.04*	6.12	26.70*	6.63	31.00*	6.30	30.26*	5.58
2. Eetplezier	7.30*	1.11	7.57*	0.79	6.91*	1.24	7.30*	1.06
3. Ervaren gezelligheid	14.52*	1.75	15.43*	1.62	14.65*	1.47	14.74*	1.91
4. Complimenten geven	-	-	4.00	.80	-	-	3.74	.69
5. Tastbare beloningen	-	-	2.48**	1.44	-	-	1.52**	.85
6. Goede voorbeeld geven	-	-	4.57	.79	-	-	4.52	.59
7. Betrekken bij voorbereidingen van de maaltijd	-	-	3.44	.73	-	-	3.22	.74

*Opmerking: * geeft aan dat het verschil in gemiddelden tussen de voor- en nameting significant is.*

*** geeft aan dat het verschil in gemiddelden tussen de experimentele en controlegroep significant is.*

Ter controle is nog gekeken of beide groepen significant verschillen in het toepassen van positieve bekrachtiging in de interventieperiode. Hiervoor is gekeken naar de scores op de vier controlevragen tijdens het tweede meetmoment, die van elke tip afzonderlijk navragen hoe vaak ouders dit hebben toegepast tijdens de interventieperiode. Zowel de experimentele als de controlegroep hebben deze vragen beantwoord. Uit een onafhankelijke t-test bleken beide groepen slechts op één tip significant te verschillen (zie voor gemiddelden en standaarddeviaties Tabel 2). De experimentele groep heeft naar verwachting significant meer gebruik gemaakt van het toepassen van tastbare beloningen dan de controlegroep ($M = 1.52$,

SD = .85), waarbij $t(44) = -2.74$, $p < .01$. Er is geen significant verschil gevonden voor het toepassen van complimenten ($t(44) = -1.19$, $p = .60$), het geven van het goede voorbeeld als ouders ($t(44) = -2.21$, $p = .57$) en het betrekken van het kind bij de voorbereidingen van de maaltijd ($t(44) = -1.01$, $p = .89$).

Primaire analyses

Hoofdeffecten. In het huidige onderzoek was de verwachting dat moeilijk eetgedrag zou afnemen en eetplezier en ervaren gezelligheid zouden toenemen door positieve bekrachtiging. De gemiddelden en standaarddeviaties van de voor- en nameting zijn te zien in Tabel 2. Wat betreft moeilijk eetgedrag betekent dit dat de score op de nameting van deze variabele bij de experimentele groep significant is afgenomen ten opzichte van de voormeting. Vanuit de analyses blijkt dat er inderdaad sprake is van een significante afname van moeilijk eetgedrag ($F(1, 44) = 5.43$), maar er is geen significant verschil tussen de groepen ($F(1, 44) = .46$, $p = .500$). De afname in moeilijk eetgedrag kan derhalve niet worden verklaard door positieve bekrachtiging, waardoor de hypothese wordt verworpen. Vanuit de analyses bleek tevens dat eetplezier bij beide groepen tussen de voor- en nameting significant is toegenomen ($F(1, 44) = 4.15$), maar ook hier bleek geen significante invloed van positieve bekrachtiging (groep) ($F(1, 44) = .17$, $p = .686$). De hypothese dat meer positieve bekrachtiging samen zou gaan met een toename van eetplezier wordt hiermee verworpen. Er is tevens gekeken of er sprake was van een toename in ervaren gezelligheid aan tafel door ouders na toepassing van positieve bekrachtiging. Er bleek sprake van een significante toename in ervaren gezelligheid over de gehele groep (beide condities) ($F(1, 44) = 5.52$), hoewel ook hier positieve bekrachtiging niet van significante invloed was ($F(1, 44) = 3.77$, $p = .059$). Ook deze hypothese wordt derhalve verworpen. Verder is nog door middel van een herhaalde metingen test gekeken of de afname in moeilijk eetgedrag tussen de beide meetmomenten kon worden verklaard door de toename in eetplezier van het kind en/ of ervaren gezelligheid door ouders

(nieuw aangemaakte variabelen: verschilscore eetplezier en verschilscore gezelligheid). De afname in moeilijk eetgedrag bleek eveneens niet significant te kunnen worden verklaard door de toename in eetplezier ($F(6, 39) = 1.01, p = .434$) en/ of de toename in ervaren gezelligheid ($F(6, 39) = .53, p = .783$). Vanuit de resultaten komt derhalve een afname in moeilijk eetgedrag en een toename in eetplezier en ervaren gezelligheid naar voren die niet kunnen worden verklaard door de verschillende condities.

Mediatie-effecten. Er werden naast de hoofdeffecten nog mediërende effecten verwacht van eetplezier en ervaren gezelligheid. De verwachting was dat deze variabelen ervoor zouden zorgen dat er bij toepassing van positieve bekrachtiging een sterkere afname zou zijn van moeilijk eetgedrag. Deze mediatie-effecten konden echter niet worden geanalyseerd aangezien deze beide variabelen niet significant in verband staan met moeilijk eetgedrag en er tevens geen effect is gevonden van positieve bekrachtiging op moeilijk eetgedrag (zie figuur 1 en 2 voor de onderzochte verbanden). De mediatiehypoteses worden derhalve niet aangenomen.

Discussie

Het doel van het huidige onderzoek was om meer inzicht te krijgen in het effect van positieve bekrachtiging bij kinderen tijdens de avondmaaltijd op hun eetplezier, hun (moeilijk) eetgedrag en op de gezelligheid die ouders ervaren tijdens de maaltijd. Tevens is bekeken of een mogelijk effect van positieve bekrachtiging op moeilijk eetgedrag (deels) verloopt via eetplezier van het kind en ervaren gezelligheid door ouders. Tegen de verwachting in (Cooke et al., 2010; Cooke et al., 2011) werd in het huidige onderzoek geen effect gevonden van positieve bekrachtiging op moeilijk eetgedrag. Opvallend is echter wel dat moeilijk eetgedrag bij zowel de experimentele conditie als ook de controle conditie afnam. Dit fenomeen werd ook gevonden voor de overige effecten; naast een afname in moeilijk eetgedrag werd tevens in beide groepen een toename in eetplezier en ervaren gezelligheid

gevonden over tijd. Echter ook deze veranderingen kunnen niet worden verklaard door de interventie (het toepassen van positieve bekrachtiging). Mogelijk maakt het deelnemen aan dergelijk onderzoek ouders bewust van onder andere hun eigen handelen en maakt dit op zichzelf al dat de situatie verandert. Daarnaast werden ook tegen de verwachting in (Van der Horst, 2012) geen directe relaties gevonden tussen eetplezier en eetgedrag en ervaren gezelligheid en eetgedrag.

Er is een aantal mogelijke verklaringen te noemen voor het feit dat er in dit onderzoek geen effecten zijn gevonden van de interventie en tevens geen relaties zijn gevonden binnen de overige variabelen. Allereerst is vanuit de analyses gebleken dat op drie van de vier tips de controlegroep aangeeft dit even vaak te hebben toegepast als de experimentele groep. Het lijkt het erop dat zij dit gedrag al voor het onderzoek lieten zien of dat het meedoen aan een onderzoek hen heeft geactiveerd om uit zichzelf deze vormen van positieve aandacht aan hun kind te geven. Dit betekent dat de variabele 'groep' niet daadwerkelijk een verschil in positieve bekrachtiging meet. Dat zou verklaren hoe het komt dat moeilijk eetgedrag, eetplezier en ervaren gezelligheid wel significant zijn veranderd over tijd maar dat dit niet kan worden verklaard door een verschil in condities.

Daarnaast waren er binnen dit onderzoek weinig mogelijkheden om structuur en controle in de interventie te verwerken. Onderzoek van Cooke en collega's (2010), waarbij de onderzoekers veel invloed hadden gedurende het experiment (de onderzoekers voerden het experiment zelf uit in plaats van de ouders en deden dit bij elk kind op (vrijwel) exact dezelfde manier) en de mogelijkheid hadden om te controleren of alles werd uitgevoerd zoals bedoeld, vond wel duidelijke effecten van positieve bekrachtiging op moeilijk eetgedrag. Tijdens het huidige onderzoek zijn vrij algemene tips meegegeven aan ouders en is er verder geen begeleiding of controle meer geweest. Daarnaast mochten ouders kiezen welke van de tips zij wilden toepassen en waren zij niet verplicht om het geven van complimenten te

koppelen aan een tastbare beloning. Vanuit de literatuur blijkt echter dat het geven van complimenten vaak niet effectief genoeg is (Grubliauskiene et al., 2012; Owen et al., 2012). Een compliment dient in eerste instantie te worden gekoppeld aan een meer krachtige (tastbare) beloning, om uiteindelijk op zichzelf effectief te zijn. De experimentele groep ontving daarnaast de algemene tip om complimenten te geven voor goed gedrag. Vanuit de literatuur (Brummelman, et al., 2014; Kamins, & Dweck, 1999) komt echter naar voren dat het type compliment dat wordt gegeven van belang zou kunnen zijn. Een compliment zou gericht moeten zijn op het gedrag van het kind, in tegenstelling tot complimenten gericht op de persoon van het kind, om het gewenste effect te bereiken. Dit onderscheid is echter niet in de gegeven tips opgenomen en hiervoor is in het huidige onderzoek niet gecontroleerd. Daarnaast was er bij het huidige onderzoek slechts tijd voor vier interventieweken, hetgeen een vrij korte periode is om effect te kunnen vinden. Een andere belangrijke factor die meespeelt bij het niet vinden van de verwachte effecten is het aantal participanten dat het gehele onderzoek heeft afgerond (N = 46). Het uiteindelijke totaal van 23 participanten per conditie maakt de steekproef niet meer representatief voor de populatie en maakt de kans op het vinden van een (generaliseerbaar) effect zeer klein. Ook speelt bij het huidige onderzoek de mate van probleemgedrag mee. In het huidige onderzoek waren er uiteindelijk slechts 2 van 46 participanten die gemiddeld een 4 of 5 op elk item van moeilijk eetgedrag scoorden (een totaalscore van 40 of hoger: veel moeilijk eetgedrag). In een onderzoek waarbij een meer extreme groep zou worden betrokken, vooral kinderen waarvan de ouders hen hoog scoren op moeilijk eetgedrag, zou mogelijk meer resultaat van een interventie zijn waar te nemen. Ten slotte hebben verschillende ouders bij de vragenlijsten aangegeven dat zij bij verschillende vragen niet wisten hoe zij deze moesten interpreteren en/ of dat de vragen soms onduidelijk waren. Een voorbeeld van een reactie die door een van de ouders werd gegeven is: “Bijvoorbeeld: Mijn kind mag bepalen welke voedingsproducten zij gaat eten; Wordt dan

bedoeld wat we überhaupt gaan eten of wat ze opeet van wat er op haar bord ligt?” Deze onduidelijkheid bij verschillende mensen is zeer waarschijnlijk van belang geweest voor de resultaten en is derhalve een belangrijke factor om in eventueel vervolgonderzoek mee te nemen.

Naast deze beperkingen van het onderzoek zijn er ook sterke punten. Allereerst is dit onderzoek vernieuwend in het betrekken van de ervaren gezelligheid door ouders, hetgeen vaak een belangrijk punt is voor ouders van moeilijk etende kinderen in de dagelijkse praktijk. Vanuit het onderzoek bleek dan ook dat deelnemen aan het onderzoek (los van de conditie) volgens verschillende ouders, naast een afname van moeilijk eetgedrag, heeft bijgedragen aan het toenemen van de ervaren gezelligheid aan tafel door deze ouders. Wanneer wordt gekeken naar de tips die de experimentele groep ontving, is het mogelijk dat wanneer ouders bij de toepassing hiervan extra begeleiding ontvangen deze ervaren gezelligheid nog sterker zal toenemen. Hoewel in het huidige onderzoek geen samenhang is gevonden van de ervaren gezelligheid met moeilijk eetgedrag, kan het toenemen van gezelligheid er in gezinnen met moeilijk etende kinderen mogelijk wel voor zorgen dat de ervaren stress voor zowel ouder als kind afneemt. Eventueel vervolgonderzoek zou zich hierop kunnen richten en daarmee aansluiten bij de reacties van ouders die zijn ontvangen op het huidige onderzoek.

Verder zou dit onderzoek in de toekomst herhaald kunnen worden in een aangepaste vorm. Allereerst is daarbij een grotere steekproef van belang, indien mogelijk met meer kinderen met moeilijk eetgedrag. Daarnaast zou er meer controle over de interventie moeten zijn en zouden ouders begeleid moeten worden in het toepassen van positieve bekrachtiging bij hun eigen kind. Om te weten of ouders van tevoren al positieve bekrachtiging toepassen en of daar een toename van is tijdens de interventie is het tevens van nut om ook bij de voormeting te meten hoeveel hiervan gebruik is gemaakt in de afgelopen periode. Ook wordt geadviseerd om ouders een specifieke gedraging van hun kind te laten kiezen waarop de

interventie zich zal richten. Aangezien verandering over het algemeen tijd nodig heeft en ouders de nieuwe manier van handelen eigen moeten maken zou vervolgonderzoek wellicht een langere periode kunnen aanhouden dan het huidige onderzoek.

Tot slot blijkt vanuit de literatuur (Tseng & Biagioli, 2009) dat het percentage kinderen dat door ouders worden gezien als moeilijke eters sterk toeneemt in de leeftijd van 4 tot 24 maanden (19 tot 50 procent). Aangezien dit de leeftijd lijkt te zijn waarop het gedrag ontstaat of wordt versterkt, wordt aangeraden om meer onderzoek te doen naar interventies voor eetproblematiek bij kinderen op jongere leeftijd of zelfs preventie van moeilijk eetgedrag net voor/ bij de overgang naar vast voedsel.

Vanwege de beperkingen van het huidige onderzoek kan niet worden gesteld dat het ontbreken van gevonden effecten van positieve bekrachtiging de werkelijkheid weerspiegelt. Hoewel de resultaten van dit onderzoek niet naar verwachting waren, lijkt dit onderzoek informatief en veelbelovend voor uitgebreider vervolgonderzoek naar een interventie op basis van positieve bekrachtiging voor ouders met moeilijk etende kinderen.

Literatuur

- Brummelman, E., Thomaes, S., Overbeek, G., Orobio de Castro, B., van den Hout, M. A., & Bushman, B. J. (2014). On feeding those hungry for praise: Person praise backfires in children with low self-esteem. *Journal of Experimental Psychology: General*, *143*, 9-14.
- Cano, S. C., Tiemeier, H., Van Hoeken, D., Tharner, A., Jaddoe, V. W. V., Hofman, A., et al., (2015). Trajectories of picky eating during childhood: A general population study. *International Journal of Eating Disorders*, *0*, 1-10.
- Carruth, B. R., Ziegler, P. J., Gordon, A., & Barr, S. I. (2004). Prevalence of picky eaters among infants and toddlers and their caregivers' decisions about offering a new food. *Journal of The American Dietetic Association*, *104*, S57-S64.
- Centrum Jeugd en Gezin (2015). *Opvoeding en gedrag: belonen*. Gevonden op 21 maart 2015, op <http://cjpg.nl/basisschoolkind/opvoeding-en-gedrag/opvoedtips/belonen?theme>
- Cooke, L. J., Chambers, L. C., Añez, E. V., Croker, H. A., Boniface, D., Yeomans, M. R., et al., (2010). Eating for pleasure or profit: The effect of incentives on children's enjoyment of vegetables. *Psychological Science*, *22*, 190-196.
- Cooke, L. J., Chambers, L. C., Añez, E. V., & Wardle, J. (2011). Facilitating or undermining? The effect of reward on food acceptance. A narrative review. *Appetite*, *57*, 493-497.
- Grubliauskiene, A., Verhoeven, M., & Dewitte, S. (2012). The joint effect of tangible and non-tangible rewards on healthy food choices in children. *Appetite*, *59*, 403-408.
- Jones, C. J. & Bryant-Waugh, R. (2013). The relationship between child-feeding problems and maternal mental health: a selective review. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*, *1*, 119-133.

- Kamins, M. L., & Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise and criticism. *Developmental Psychology, 35*, 835-847.
- Mascola, A. J., Bryson, S. W., & Agras, W. S. (2010). Picky eating during childhood: A longitudinal study to age 11 years. *Eating Behaviors, 11*, 253–257.
- Owen, D. J., Slep, A. M. S., & Heyman, R. E. (2012). The effect of praise, positive nonverbal response, reprimand, and negative nonverbal response on child compliance: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 15*, 364–385.
- Prins, P. J. M., Bosch, J. D., & Braet, C. (2011). *Methodieken en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant Mental Health Journal, 22*, 67-94.
- Sleddens, E. F. C., Kremers, S. P. J., & Thijs, C. (2008). The Children's Eating Behaviour Questionnaire: factorial validity and association with Body Mass Index in Dutch children aged 6–7. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5*, (49), 1-9.
- Tavakol, M. & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach’s alpha. *International Journal of Medical Education, 2*, 53-55.
- Tharner, A., Jansen, P. W., Kiefte-de Jong, J. C., Moll, H. A., van der Ende, J., Jaddoe, V. W. V., et al., (2014). Toward an operative diagnosis of fussy/picky eating: a latent profile approach in a population-based cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11*, 1-11.
- Tseng, A. G., & Biagioli, F. E. (2009). Counseling on early childhood concerns: Sleep issues, thumb sucking, picky eating, and school readiness. *American Family Physician, 80*, 139-142.

Van der Horst, K. (2012). Overcoming picky eating. Eating enjoyment as a central aspect of children's eating behaviors *Appetite*, 58, 567–574.

Wardle, J., Herrera, M. L., Cooke, L., & Gibson, E. L. (2003). Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 341–348.

Bijlage

Controlevragen toepassing van tips:

- Hoe vaak heeft u in de afgelopen 4 weken tijdens de avondmaaltijd gebruik gemaakt van complimenten om het eetgedrag van uw kind te belonen?
- Hoe vaak heeft u in de afgelopen 4 weken tijdens de avondmaaltijd gebruik gemaakt van tastbare beloningen (zoals stickers, een extra verhaaltje etc.) om het eetgedrag van uw kind te belonen?
- Hoe vaak heeft u in de afgelopen 4 weken tijdens de avondmaaltijd het goede voorbeeld gegeven (bijvoorbeeld altijd uw bord leeg eten of ook de groenten proeven die uw kind moest proeven)?
- Hoe vaak heeft u in de afgelopen 4 weken uw kind betrokken bij de voorbereidingen van de avondmaaltijd (bijvoorbeeld helpen koken, tafel dekken of zelf opscheppen)?