

Ontbijtgedrag van basisschoolkinderen

De ontbijtroutines en –beleving van basisschoolkinderen in de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar.

Maartje van Os (3955273), Frédérique Spigt 3957276), Linda van Velsen (4250591),

Dianne Wassink (4253906)

Bachelorthesis Pedagogische Wetenschappen

Universiteit van Utrecht

<b>Cursuscode</b>	200600042
<b>Begeleider</b>	Dr. Paul Baar
<b>Tweede beoordelaar</b>	Dr. Chris Baerveldt
<b>Groep</b>	13
<b>Thesisgroep</b>	D-sport
<b>Datum</b>	14-04-2014

### Abstract

There is already a lot of research about the question whether breakfast is important and what a healthy breakfast should look like. This study examined the routines and the value of breakfast to children and how this entails in their breakfast behavior. The aim of this study was to obtain insight into the breakfast behavior of primary school children, from the age of eight to twelve. The participants were twenty children and four teachers from two primary schools in the Netherlands. Most of the children have breakfast every morning and a great majority has bread as breakfast. More than half of the children say that breakfast is important to them. Also the parents find it important that their child has breakfast every morning. The schools did not have any breakfast related subjects in the school curriculum. Future research can be linked to specific interventions such as the 'Healthy School' of Public Health. It's also interesting to look at the differences in breakfast habits between village and urban children.

*Keywords:* School aged children, breakfast, routines, experience, valuing.

Er is veel onderzoek gedaan over de vraag of het ontbijt belangrijk is en hoe een gezond ontbijt eruit moet zien. Deze studie onderzocht de routines en de beleving van het ontbijt van kinderen en hoe dit zich uitte in hun ontbijtgedrag. Het doel van dit onderzoek was om inzicht te krijgen in het ontbijtgedrag van kinderen in het basisonderwijs, van de leeftijd van acht tot twaalf. De participanten waren twintig kinderen en vier leraren van twee basisscholen in Nederland. De meeste kinderen ontbijten elke ochtend en een grote meerderheid heeft brood als ontbijt. Meer dan de helft van de kinderen heeft gezegd dat het ontbijt belangrijk voor hen is. De ouders zeiden ook dat ze het belangrijk vinden dat hun kind elke ochtend ontbijt. De scholen hebben geen ontbijt gerelateerde onderwerpen in het schoolprogramma. Toekomstig onderzoek kan gekoppeld worden aan bepaalde interventies zoals de Gezonde school van de GGD. Daarbij is het interessant om te kijken naar de verschillen in ontbijtgewoonten tussen dorpse en stadse kinderen.

*Sleutelwoorden:* schoolgaande kinderen, ontbijt, routines, beleving, waardering

### Ontbijtgedrag van basisschoolkinderen

Het Nederlands Jeugdinstituut (2011) hanteert de norm dat jongeren dagelijks moeten ontbijten. Ook GGD Twente en de JGD geven als gedragsrichtlijn dat men elke dag moet ontbijten (Holthe et al., 2012; Rotman, Waleczek, & Zomer, 2014). Het ontbijt wordt als belangrijk gezien voor de gezondheid, met name tijdens de vroege ontwikkeling. Ontbijten behoort tot een belangrijke factor van een gezonde levensstijl (Keski-Rahkonen, Viken, Kaprio, Rissanen, & Rose, 2004; Raaijmakers, Bessems, Kremers, & Assema, 2010). Toch komt het overslaan van het ontbijt relatief vaak voor bij kinderen in westerse landen (Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkunen, & Rose, 2003). Ongeveer 4 tot 13 procent van de Nederlandse kinderen slaat regelmatig het ontbijt over (Van Leest & Verschuren, 2005).

Het ontbijt wordt gezien als de belangrijkste maaltijd van de dag omdat het lichaam op moet starten na een lange periode van rust (Pereira et al., 2011). Het nuttigen van het ontbijt blijkt een positieve invloed te hebben op de cognitieve vaardigheden en het concentratievermogen van kinderen (Benton & Jarvis, 2006; Mahoney, Taylor, Kanarek, & Samuel, 2005; Pivik, Tennal, Chapman, & Gu, 2012). Deze twee factoren leiden, zowel direct als indirect, tot verhoogde schoolresultaten. Als cognitieve prestaties worden het oplossen van problemen, het korte-termijn geheugen, aandachtsvermogen en het episodisch geheugen genoemd, welke door het ontbijt worden gestimuleerd (Giovannini et al., 2008). Jofre, Jofre, Arenas, Azpiroz en Bortoli (2007) geven aan dat kinderen die niet ontbijten meer moeite hebben met de mentale verwerking van geboden informatie. Ook de mentale verwerking speelt een grote rol bij schoolresultaten (Jofre, et al., 2007; Lluch, Hubert, King, & Blundell, 2000). Het overslaan van het ontbijt lijkt dus een ongunstige invloed te hebben op schoolprestaties (Hoyland, Dye, & Lawton, 2009). Daarnaast wordt het overslaan van het ontbijt geassocieerd met overgewicht. Kinderen die regelmatig ontbijten hebben over het algemeen een lagere Body Mass Index en hebben minder kans om overgewicht te krijgen dan kinderen die het ontbijt vaker overslaan (Hoyland et al., 2009). Dit kan verklaard worden doordat kinderen die niet ontbijten, later op de dag meer ongezonde snacks eten dan kinderen die wel ontbijten (Giovannini et al., 2008). Door het overslaan van het ontbijt ontstaan vermoedelijk energiedips, met honger, zoete trek en ongezonde tussendoortjes als gevolg (Rotman et al., 2014). Kinderen met overgewicht kunnen aandoeningen krijgen als een hoge bloeddruk, diabetes mellitus type 2, hoge cholesterol, depressieve symptomen en een laag gevoel van eigenwaarde (Schonbeck et al., 2011). Het belang van ontbijten is hiermee duidelijk gemaakt. Bovenstaande informatie levert vragen op over waarom veel kinderen niet dagelijks ontbijten. Ondanks dat er veel onderzoek wordt gedaan naar waarom ontbijten

belangrijk is en hoe een gezond ontbijt er uit hoort te zien, wordt er weinig stil gestaan bij welke waarde kinderen zelf hechten aan het ontbijt en hoe dit terug te zien is in hun ontbijtgedrag.

De algemene doelstelling van dit onderzoek is om inzicht te verkrijgen in ontbijtroutines van basisschoolkinderen, de waarde die kinderen hechten aan het ontbijt en de manier waarop kinderen het ontbijt beleven. Onderzocht wordt welke ontbijtroutines kinderen hebben, waarbij de samenstelling van het ontbijt, de plaats waar wordt ontbeten en de manier van ontbijten centraal staat. Bij de ontbijtbeleving valt te denken aan het plezier dat kinderen hebben in het ontbijt. Bij de waarde gaat het om hoe belangrijk kinderen het ontbijt vinden. Het is belangrijk om de waarde en beleving van het ontbijt bij kinderen te onderzoeken om inzicht te krijgen of er een samenhang is tussen ontbijtgedrag en –beleving. Daarnaast geeft het onderzoek inzicht in hoe kinderen gemotiveerd kunnen worden om te ontbijten. Verder wordt onderzocht welke omgevingsfactoren, te denken aan ouders en school, een rol spelen bij het ontbijtgedrag. De kinderen die worden onderzocht zijn kinderen in de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar van een basisschool in Den Bosch en een basisschool in Rosmalen. Er is voor kinderen in de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar gekozen omdat in deze leeftijdsfase de autonomie van het kind toeneemt (NJI, 2011). Dit betekent dat zij deels verantwoordelijkheid kunnen nemen voor de voedselinname tijdens het ontbijt, maar ook nog erg afhankelijk zijn van de omgeving, zoals ouders en school (De Geeter, 2006). Naarmate kinderen ouder worden, stemmen zij hun eetgedrag minder af op interne tekens van honger en verzadiging en zijn zij meer vatbaar voor invloeden uit de omgeving (Banneel & Philips, 2009). Bij kinderen die ouder zijn wordt het ontbijt vaker verwaarloosd. Percentages variëren van vijf tot 13 procent als het gaat om niet regelmatig ontbijten van basisschoolkinderen en van 28 tot 33 procent als het gaat om niet regelmatig ontbijten van adolescenten (Van Eijsden, Bleeker, Van Bergen, & Ameijden, 2002). Ook blijkt uit onderzoek dat oudere kinderen tijdens het ontbijt minder producten eten uit verschillende voedselgroepen dan jongere kinderen (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metzl, 2005). Mogelijk kunnen basisschoolkinderen, door middel van inzicht over ontbijtbeleving, beter gestimuleerd worden om te ontbijten. Dit is belangrijk aangezien er veel kinderen niet ontbijten, ondanks de onderzoeken die gedaan zijn waarin wordt aangegeven waarom het ontbijt belangrijk is.

De eerste doelstelling van dit onderzoek is inzicht verkrijgen in de ontbijtroutines van kinderen. Daarbij wordt informatie verkregen over wat kinderen ontbijten, maar vooral op welke manier ze dit doen. Dit is belangrijk omdat er nog weinig onderzoek naar is gedaan. Pereira et al., (2011) geven aan dat frequent ontbijten, waarbij een ontbijt bestaat uit

vezelrijke, volkoren of magere zuivelproducten, bij kan dragen aan een verminderde eetlust en controle van de bloedsuiker (Pereira et al., 2011). Nederlanders die ontbijten blijken vaak te kiezen voor een ontbijt waar brood, boter en melk in voorkomen (Raaijmakers et al., 2010). Bijna driekwart van de kinderen zelf mag beslissen wat ze ontbijten (Medimark, 2014). De eigen voorkeuren en meningen van een persoon spelen mee bij de samenstelling van maaltijden (Affinita et al., 2013). Zes op de 10 kinderen blijken vijf tot 15 minuten de tijd te nemen voor hun ontbijt. Bijna een kwart van de basisschoolkinderen blijkt echter te ontbijten in minder dan vijf minuten. Kinderen blijken tijdens het ontbijt graag te kletsen met hun ouders of naar de televisie te kijken (Medimark, 2014). De bevindingen van Coon, Goldberg, Roger, en Tucker (2001) geven echter weer dat televisie kijken tijdens het eten kan leiden tot ongezondere keuzes van voeding zoals minder groente en fruit. De versterking van de gezinsband en onthaasting zijn andere voordelen van ontbijten (Rotman et al., 2014). Over het algemeen zijn de belemmeringen om te ontbijten dat de leerlingen geen honger hebben in de ochtend of dat er gebrek is aan tijd (Reddan, Wahlstrom, & Reicks, 2002). Volgens de GGD (2014) is het bij veel gezinnen in Nederland 's ochtends erg druk, waardoor het ontbijt vaak wordt overgeslagen. Onderzocht wordt wat de ontbijtroutines zijn van basisschoolkinderen en hoe de waardering en de beleving van het ontbijt hiermee samenhangen. We verwachten dat een positieve waardering en beleving van het ontbijt samenhangt met elke ochtend ontbijten.

De tweede doelstelling van dit onderzoek is inzicht verkrijgen omgevingsfactoren die samenhangen met ontbijtgedrag. Hiervoor wordt gekeken naar de invloed van de omgeving zoals school en ouders. Volgens Keski-Rahkonen et al. (2004) wordt het ontbijtgedrag van kinderen in sterke mate beïnvloed door omgevingsfactoren, waarbij meisjes gevoeliger blijken te zijn dan jongens. Ouders hebben een belangrijke rol in het stimuleren van het eten van het ontbijt bij kinderen. Assema, Glanz, Martens, en Brug (2007) geven aan dat het eten van het ontbijt voornamelijk wordt geassocieerd met de maatregelen van ouders met betrekking tot regels en beschikbaarheid van het ontbijt. Uit de bevindingen van Guidetti en Cavazza (2008) blijkt dat ouders een functie hebben bij de vorming van hun kinderen, op het gebied van imitatie en wat betreft het beïnvloeden van de richting van differentiatie en innovatie van voedselvoorkeuren. Het Voedingscentrum (2014) bevestigt deze resultaten. Ouders blijken een rolmodel te zijn als het om eetgedrag gaat. Volgens Het Voedingscentrum (2014) begint een gezonde leefstijl van kinderen dan ook bij een gezonde leefstijl van de ouders. Ouders hebben invloed op de mate waarin er uit de verschillende voedselgroepen wordt gegeten (Rampersaud et al., 2005). Vooral de rol van de moeder komt naar voren. Moeders kunnen hun kinderen beïnvloeden door de eigen voedselvoorkeur. Dit kan resulteren in een beperking

van aangeboden voedingsmiddelen aan kinderen (Skinner, Carruth, Bounds, & Ziegler, 2002). Skinner et al. (2002) geven aan dat voedselvoorkeuren van moeders en kinderen sterk aan elkaar gerelateerd zijn. Verder hebben de ontbijtgewoontes van ouders invloed op keuzes die kinderen maken tijdens het ontbijt (De Geeter, 2006; Rampersaud et al., 2005). Ook etniciteit speelt hierbij een rol. Kinderen van ouders met een niet-westerse achtergrond blijken het ontbijt bijvoorbeeld vaker over te slaan dan kinderen van ouders met een westerse achtergrond (Boere-Boonekamp et al., 2008). Pearson, Biddle, en Gorely (2009) geven weer dat ouders moeten worden aangemoedigd om positieve rolmodellen te zijn voor hun kinderen door zich te richten op hun eigen voedingsgedrag. Wanneer ouders een gezond leefpatroon laten zien, is het waarschijnlijk dat kinderen dit zullen opvolgen (Rampersaud et al., 2005 ; Stewart & Menning, 2009). Eten met het hele gezin heeft een positieve invloed op de mate waarin kinderen gezonde voeding tot zich nemen (Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2008). Het Voedingscentrum (2014) adviseert om samen met het gezin de tijd te nemen voor het ontbijt en geeft aan dat het belangrijk is dat ouders het goede voorbeeld geven. Naast ouders kan ook de school een belangrijke invloed hebben op ontbijtgedrag (De Geeter, 2006). De verwachting is dat ouders een grote invloed hebben op het ontbijtgedrag van kinderen en met name de moeder. Daarnaast is de verwachting dat de school een positieve rol kan spelen bij het stimuleren van ontbijtgedrag.

De derde doelstelling van dit onderzoek is inzicht verkrijgen in de waardering van kinderen van het ontbijt en de beleving die zij hebben ten aanzien van het ontbijt. Er zal onderzocht worden in welke mate kinderen het ontbijt belangrijk vinden, welke motivatie zij hebben om wel of niet te ontbijten en hoe zij het ontbijtmoment ervaren. Dit zal in relatie gelegd worden met het ontbijtgedrag. Individuele factoren, gerelateerd aan de keuzes die kinderen maken met betrekking tot eten, zijn motivatie, zelfreflectie, verwachtingen en gedragsbekwaamheid (Story et al., 2008). Kinderen en adolescenten blijken praktisch geen waarde hechten aan voeding. Zij staan, in vergelijking met volwassenen, nog niet of veel minder bij stil welke voedingsmiddelen gezond zijn (Croll, Neumark-Sztainer, & Story, 2001; Monaco Bissonnette, & Contento, 2001). Gekeken naar inspraak die kinderen hebben met betrekking tot voeding blijkt dat jongere kinderen, in de leeftijdscategorie vanaf 8 jaar, meer inspraak willen in voeding. Vanaf deze leeftijd ontwikkelen kinderen steeds meer eigen identiteit en wordt de autonomie vergroot (Tacken et al., 2010). Kinderen zien zichzelf in staat om te participeren in het huishouden wat invloed heeft op de voedingskeuze en routines (Pena, Rodriguez, & Torio, 2010). Eerder is onderzocht dat kinderen de volgende redenen voor het overslaan van het ontbijt opgeven: ze hebben te weinig tijd of hebben geen honger in

de ochtend (Affinita et al., 2013). Daarnaast denken kinderen onterecht dat zij door niet te ontbijten hun gewicht onder controle kunnen houden (Affinita et al., 2013). Dit lijkt vooral voor meisjes een reden te zijn om niet te ontbijten (Keski-Rahkonen et al., 2003). Meisjes ontbijten over het algemeen dan ook minder vaak dan jongens (Raaijmakers et al., 2010; Sweeney, & Horishita, 2005). Toch blijkt dat de meerderheid van leerlingen die ontbijten de voordelen ervaren dat ze meer energie verkrijgen en het vermogen hebben om aandacht te vertonen binnen de school (Reddan et al., 2002). De verwachting is dat kinderen die onderzocht worden inspraak hebben in hun keuze voor het ontbijt en dat individuele motivatie een rol speelt in het feit of kinderen wel of niet ontbijten.

De vierde doelstelling van dit onderzoek is inzicht verkrijgen in het beleid van de basisschool omtrent ontbijten. Hiermee worden richtlijnen, protocollen en interventies bedoeld, die mogelijk een bijdrage kunnen leveren aan het stimuleren van ontbijtgedrag bij kinderen. Onderzocht wordt of het beleid van de school aansluit bij de beleving van de kinderen van het ontbijt. Wanneer het beleid rondom ontbijten aansluit bij de beleving van kinderen, zullen deze mogelijk effectiever zijn in het stimuleren van het ontbijtgedrag bij kinderen. Ook wordt onderzocht in hoeverre de kinderen de op school geleerde inzichten over ontbijten toepassen in de thuissituatie. Dit geeft ons een helder beeld over welke richtlijnen, protocollen en interventies mogelijk bij kunnen dragen aan het stimuleren van ontbijtgedrag. Uit het onderzoek van Berg, Jonsson, Conner, en Lissner (2002) is gebleken dat het gebrek aan bewustzijn en kennis over gezond eten, belemmeringen zijn voor de ontwikkeling van gezondheid bevorderende voedingsgewoonten bij kinderen. De verwachting is dat school een bijdrage kan leveren aan kennis en bewustwording bij kinderen over gezonde voeding, maar dat ouders ook een beïnvloedende rol behouden (De Geeter, 2006). Scholen kunnen steun bieden aan fysieke activiteit en gezonde voeding door middel van een sterk schoolbeleid, rolmodellen door het schoolpersoneel en het gebruik van creatieve interventies (Wechsler, Devereaux, Davis, & Collins, 2000). Gebleken is dat programma's waarbij voorlichting wordt gegeven over thema's als gezondheid, voeding en beweging, de meeste invloed hebben op gezond eet- en bewegingsgedrag bij kinderen (Wechsler et al., 2000). Ondanks dat scholen een bijdrage kunnen leveren aan het stimuleren van ontbijtgedrag zijn er nog steeds veel kinderen die niet dagelijks ontbijten. Gezien de invloed die scholen kunnen hebben op onder andere gezond eetgedrag, zal in dit onderzoek aandacht worden besteed aan de manier waarop de basisscholen een bijdrage (kunnen) leveren aan het stimuleren van ontbijtgedrag bij de leerlingen. Om er achter te komen wat het beleid in rondom ontbijt, zullen leerkrachten worden geïnterviewd. De verwachting is dat de school een kleine rol speelt in het stimuleren

van ontbijtgedrag bij kinderen door middel van het beleid. Mogelijk zou de rol van de school vergroot kunnen worden als inzichtelijk is gemaakt welke waarde de kinderen hechten aan het ontbijt en hoe zij dit moment beleven.

## **Methode**

### **Type onderzoek**

Het onderzoek was praktijkgericht en explorierend. Het doel van deze casestudy was om inzicht te verkrijgen in ontbijtroutines van basisschoolkinderen en het onderzoeken van de waarde die kinderen hechten aan het ontbijt en de beleving van het ontbijtmoment. Hierbij zijn omgevingsfactoren (school en gezinsomstandigheden) meegenomen. Ook is er kort ingegaan op een aantal achtergrondvariabelen (leeftijd, sekse, etniciteit en geloof). Het onderzoek is op kwalitatieve wijze uitgevoerd. Er is voor een kwalitatief onderzoek gekozen, omdat de achterliggende, diepere gedachten met betrekking tot het ontbijt uitgelicht dienden te worden. Kwalitatief onderzoek was hier geschikt voor, omdat het de mogelijkheid bood om open vragen te stellen en hier op door te vragen. Kwalitatief onderzoek zorgde voor diepgang en betekenisverlening aan de gevonden resultaten (Baarda, De Goede, & Teunissen, 2005). Er was gekozen voor een triangulatieprincipe. Dit hield in dat er meerdere onderzoeksmethoden worden gecombineerd voor een optimaal resultaat (Baarda et al., 2005). Er heeft een screening plaatsgevonden aan de hand van een vragenlijst en er zijn interviews afgenomen.

### **Respondenten**

Het onderzoek richtte zich op basisschoolkinderen in de leeftijd van acht tot twaalf jaar in Rosmalen en Den Bosch. Daarnaast zijn docenten van de twee basisscholen door middel van een gemakssteekproef betrokken geweest bij het onderzoek (Saunders, Lewis, & Hornhill, 2004). Zij hebben meegewerkt aan een interview, waarbij vragen werden gesteld over de inhoud van het beleid van de school en de interventies die de school in zet voor het stimuleren van gezond ontbijtgedrag. De basisschool in Rosmalen is een brede school. Naast onderwijs wordt er opvang en vrijetijdsbesteding geboden. Door het aanbod van deze verschillende diensten wordt de school een integraal kindcentrum genoemd. Vanuit hun visie geven zij vooral aan dat het combineren van spelen en leren erg belangrijk is binnen het onderwijs. De basisschool in Den Bosch is een vrije basisschool. Deze school heeft een antroposofische basis en dit uit zich in de visie van de school. Kunstzinnigheid, beweging en creativiteit staan centraal tijdens het onderwijs op deze school. Beide scholen hebben geen duidelijk beleid met betrekking tot ontbijtgedrag. Omdat de respondenten niet aselekt zijn ontstaan kan er niet gesproken worden van een representatieve steekproef. De resultaten zijn

dus niet geldig voor een (andere) populatie. Er is dus uitgegaan van inhoudelijke generalisatie (Landsheer, 't Hart, de Goede, & van Dijk, 2003).

### **Instrumenten**

**Vragenlijst.** Voor de screening van de leerlingen is gebruik gemaakt van een zelf ontwikkelde vragenlijst. Deze bestond uit drie algemene vragen en twaalf vragen over het ontbijtgedrag van de kinderen. Het belangrijkste doel van deze vragenlijst was het onderzoeken van de waarde die kinderen hechten aan het ontbijt en het in kaart brengen van de ontbijtroutines. De vragenlijst was bedoeld om kinderen op inhoud te screenen voor de interviews. Door de ontbijtroutine (samenstelling ontbijt, frequentie van ontbijt, duur, tijdstip en activiteit tijdens het ontbijten) in de vragenlijst naar voren te laten komen, kan er tijdens de interviews dieper op deze onderwerpen ingegaan worden. Een vraag die in de screening naar voren kwam is: Ik vind ontbijten vooral: A. Leuk B. Lekker C. Gezellig D. Niet leuk E. Anders namelijk. Deze vraag was bedoeld om alvast zicht te krijgen op hoe kinderen het ontbijtmoment ervaren. De antwoordmogelijkheden zijn gekozen omdat verwacht werd dat deze vier opties het meest gekozen zouden worden door de kinderen. De optie “Anders namelijk” is toegevoegd omdat er misschien kinderen zouden zijn die zich niet konden vinden in de antwoordmogelijkheden.

**Open interview kinderen.** De interviews met de kinderen zijn op een halfgestructureerde manier afgenomen. Er heeft, aan de hand van een topiclijst, een gesprek met kinderen plaatsgevonden, waarin kinderen zelf ook de mogelijkheid kregen om topics in te brengen. Het interview is aan de hand van deze topics ingedeeld in zes gedeeltes. Het eerste gedeelte was de introductie. Hierin is het onderzoek nader uitgelegd en kennis gemaakt met het kind. Achtereenvolgens is er in gegaan op de inhoud van het ontbijt en de ontbijtroutines, de omgevingsfactoren en enkele achtergrondvariabelen, de waarde die kinderen hechten aan het ontbijt en de beleving van het ontbijtmoment en het beleid van de school met betrekking tot het stimuleren van ontbijtgedrag bij kinderen. Het laatste onderdeel van dit interview was gericht op de afsluiting van het gesprek. Door regelmatig samenvatten van de antwoorden is de betrouwbaarheid van de bevraging zoveel mogelijk gewaarborgd (Boeije et al., 2009).

**Interviews met directie/leerkrachten.** De interviews met de directie en leerkrachten zijn ook halfgestructureerd afgenomen en aan de hand van een topiclijst uitgevoerd. Het interview was in principe hetzelfde opgebouwd als dat met de kinderen, maar de vragen waren anders van aard. Het beleid van de school is tijdens deze interviews centraal gesteld. Bepaalde kenmerken vanuit het beleid waren met name van belang voor het onderzoek. Deze kenmerken betroffen de regels die een school hanteert met betrekking tot voeding, of er

interventies of activiteiten worden ingezet en of/hoe ouders betrokken worden bij zaken met betrekking tot voeding. De inhoud en effectiviteit van deze interventies is besproken. Van beide basisscholen is een directielid en een leerkracht geïnterviewd met betrekking tot bovenstaande onderwerpen.

### **Procedure**

Voorafgaand aan het onderzoek is een toestemmingsbrief verzonden naar de ouders waarin zij aan konden geven of de kinderen wel of niet mee mochten werken aan het onderzoek. Aangezien de kinderen van dit onderzoek nog niet de leeftijd van zestien jaar hebben bereikt, is het van belang dat deze toestemming wordt verleend door de ouder/verzorger. Dit concept wordt informed consent genoemd (Seidman, 2013). Hierbij gaat het om het legaal uitvoeren van een onderzoek. Ook de vormgeving van vragen is hierbij van belang. De informatie in de toestemmingsbrief moet overeenkomen met wat er ook daadwerkelijk wordt onderzocht, hier mag niet meer vanaf geweken worden. Anonimiteit staat centraal en ouders moeten de mogelijkheid krijgen om hun kind geen toestemming te geven voor het onderzoek (Berg, Appelbaum, Lidz, & Parker, 2001). Bij de kinderen uit groep zes, zeven en acht van de twee basisscholen, die toestemming hadden om deel te nemen aan dit onderzoek, is een korte screening afgenomen. Deze screening bestond uit een aantal vragen over het ontbijt. Alle kinderen hebben dezelfde vragenlijst ingevuld op hetzelfde tijdstip. Aan de hand van de resultaten van deze screening zijn twintig kinderen geselecteerd voor de interviews. Vooral uiteenlopende antwoorden waren interessant dus deze kinderen zijn geselecteerd voor het interview. Hierbij is gekeken naar de frequentie waarin kinderen ontbeten, de etniciteit, geslacht en andere interessante opmerkingen die het kind op de vragenlijst had genoteerd. Hiervoor is gekozen omdat de onderzoekers diverse kinderen met duidelijke verschillende ontbijt-routines en belevingen wilden betrekken bij het onderzoek. Met de kinderen die waren uitgenodigd zijn interviews afgenomen in een aparte ruime binnen de school. De interviews duurden gemiddeld tien minuten. De antwoorden van de kinderen bij de twee methoden, screening en interviews, kwamen veelal overeen. Dit betekent dat er sprake was van interne validiteit (Boeije, 't Hart & Hox, 2009). Ook de directie en leerkrachten waren uitgenodigd voor een interview. Deze interviews duurden gemiddeld 15 minuten en vonden plaats in een aparte ruimte binnen de school. De interviews met de kinderen, directieleden en leerkrachten van beide basisscholen zijn in tweetallen afgenomen. Op deze manier wordt de betrouwbaarheid van de interviews gewaarborgd door middel van de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid (Baarda et al., 2005).

### **Analyse**

De interviews zijn uitgewerkt en onderworpen aan een kwalitatieve analyse volgens de methoden van Baarda et al. (2013) en Baar (2002). De uitspraken van kinderen en de directie/leerkrachten zijn gelabeld. Deze labels zijn gecodeerd en vervolgens geordend per doelstelling. Aan de hand van de labels zijn, door constante vergelijking van uitspraken, kernlabels ontwikkeld. Deze kernlabels vormden de basis voor de resultaten van dit onderzoek. De betrouwbaarheid van het labelsysteem is afhankelijk van de doorzichtigheid van de werkwijze, de herhaalbaarheid, de overdraagbaarheid aan anderen en de mate waarin de resultaten onafhankelijk zijn van toeval (Baar, 2002). In dit onderzoek is stapsgewijs gewerkt en kan precies nagegaan worden hoe gekomen is tot de kernlabels. Hierdoor is de werkwijze herhaalbaar. De validiteit van de kernlabels heeft te maken met de precieze en nauwkeurige weergave van wat er feitelijk staat (Baar, 2002). De labels zijn in dit onderzoek zo dicht mogelijk op de tekst zelf geformuleerd, waardoor de tekst niet te veel wordt veranderd.

### **Resultaten**

In het resultatengedeelte zijn de belangrijkste gevonden kernlabels (cursief weergegeven in de tekst), welke via analytische inductie zijn ontwikkeld, per doelstelling besproken. Besproken wordt waarom deze kernlabels opvallend zijn en of de resultaten voldeden aan de verwachtingen. Aan de hand van percentages wordt weergegeven hoe de verhoudingen liggen van de gebruikte kernlabels. Er is duidelijk gemaakt hoeveel kinderen de desbetreffende kernlabel hebben gebruikt. Daarbij worden een aantal opvallende citaten vanuit de interviews gebruikt om inzicht te geven in hoe de antwoorden van de respondenten daadwerkelijk luiden.

#### **Ontbijtroutines**

De eerste doelstelling had betrekking op de ontbijtroutines van de kinderen. Hier ging het om wat kinderen ontbijten, hoeveel ze ontbijten, waar ze ontbijten en hoe ze ontbijten. Wat hierbij voornamelijk is opgevallen is dat het merendeel van de geïnterviewde kinderen *elke dag* ontbijt. Slechts één van de twintig kinderen geeft aan niet iedere dag te ontbijten. Deze respondent zegt namelijk het volgende; “Nee alleen op zaterdag, zondag en maandag”. Hij geeft namelijk aan dat hij op zaterdag en zondag kan uitslapen en op zondagavond vroeg naar bed gaat zodat hij maandagochtend niet moe is. De rest van de dagen is hij dit wel. Dit is een opvallende bevinding wanneer we kijken naar de rest van de resultaten. Als er verder gekeken wordt naar hoe dit ontbijt eruit ziet blijkt dat de meeste kinderen *aan tafel* ontbijten. Eén van de kinderen geeft aan *alleen* te ontbijten en 40% ontbijt *samen met een gezinslid*. Wanneer het gaat over de duur van het ontbijt blijkt dat alle kinderen tussen *de vijf en dertig minuten* ontbijten op doordeweekse dagen. Bij de samenstelling van het ontbijt komt vooral

naar voren dat het grote merendeel van de kinderen ontbijt met *brood en beleg*. Andere producten die worden genoemd tijdens het ontbijt zijn havermoutpap, yoghurt, crackers of fruit. Wat betreft het drinken staan *melk en sap* op de eerste plek. In het weekend vindt er bij de meeste kinderen een uitgebreider ontbijt plaats dan doordeweeks; “In het weekend soms croissantjes of broodjes”. Dit uit zich voornamelijk in een *langere duur* van het ontbijt, andere *productkeuze* en de aanwezigheid van meer *familieleden*. Veelgenoemde producten die in het weekend genuttigd worden zijn bijvoorbeeld *croissantjes, broodjes of eieren*. Ook geven 65% van de kinderen aan in het weekend *later* te ontbijten dan doordeweeks. Er werd ook ingegaan op producten die later op de dag genuttigd werden. Zo blijkt dat acht % van de ondervraagden *brood met beleg* mee naar school neemt als lunch en zes van de participanten neemt fruit als tussendoortje. Ook *een krentenbol of rijstwafel* werden veelgenoemd als tussendoortje voor op school. Acht kinderen geven aan dat het ontbijt *zelf klaarmaken*, verder zijn er tien kinderen die zelf *de keuze maken voor het ontbijt*; “Ik mag het wel zelf bepalen”. Als activiteiten tijdens het ontbijt werden de volgende zaken genoemd: *Kletsen, lezen en televisie kijken*. Ook was er een participant die stil zat te eten tijdens het ontbijt. Er zou dus kunnen worden aangenomen dat de meeste kinderen iedere dag ontbijten met brood met beleg en melk of sap. Verder doen ze dit veelal samen met hun ouders, broer of zus. Het ontbijt duurt bij alle kinderen tussen de vijf en dertig minuten. In het weekend wordt het ontbijt gezien als langer en uitgebreider. Verder wordt door drie kwart van de ondervraagden brood mee naar school genomen en 65% neemt fruit mee naar school.

### **Omgevingsfactoren**

De tweede doelstelling was bedoeld om inzicht te verkrijgen in achtergrondvariabelen en omgevingsfactoren. De omgevingsfactoren zijn hierbij uitgelicht omdat dat het belangrijkste is. Het was niet de bedoeling om met de achtergrondvariabelen vergelijkingen te doen. De factoren (seks, leeftijd, etniciteit en geloof) zijn meegenomen om te bepalen of er sprake is van bepaalde gewoonten, tradities en om te kijken of leeftijd en seks een rol spelen bij bepaalde keuzes die kinderen maken voor het ontbijt. Vanuit de omgevingsfactoren kwam vooral naar voren dat de kinderen dachten dat bijna alle *ouders vonden dat het ontbijt belangrijk voor ze was*. Ook zijn er meestal wel bepaalde *regels* in huis zoals niet alleen zoet beleg, niet te veel snoepen en gezond eten; “’s Middags moeten we eerst hartig en dan mag alles”. Ongeveer de helft van de kinderen geeft ook aan dat ze denken dat *hun ouders genoeg/veel weten over gezond eten is*. Qua productkeuze zit er wel wat verschil met wat ze zelf uitkiezen voor het ontbijt. Zo wordt genoemd dat jongere broertjes of zusjes soms minder brood eten, cornflakes of peperkoek eten. De meeste kinderen benoemen dat hun *ouders zelf*

*ook ontbijten*. Verder geven drie kinderen aan dat ze vroeger *minder* aten en vijf kinderen dat ze nu *anders* eten. Tijdens het onderzoek bleek verder dat er zeer weinig culturele minderheden op de scholen zaten. Het waren voornamelijk kinderen van Nederlandse afkomst met Nederlandse ouders. Vier van de twintig kinderen hadden een *andere culturele achtergrond*. Eén docent laat weten geen verschil te zien in etniciteit wanneer het gaat om belangstelling voor voeding. Veertien kinderen geven aan *geen geloof te hebben of nooit te bidden* voor het eten. Aannemelijk is dus dat ouders het belangrijk vinden dat hun kind ontbijt. Verder stellen zij vaak ook bepaalde regels op over voeding en ontbijten ze zelf ook. De participanten geven aan te denken dat de school weinig invloed heeft op ontbijtgedrag en er is ook gemeld dat er weinig verschillende culturen aanwezig zijn op de participerende scholen. Geloof is ook iets wat in de meeste gezinnen niet voor komt op deze scholen.

### **Waarde en beleving**

De doelstelling over de waarde en de beleving van kinderen met betrekking tot het ontbijt was een van de belangrijkste onderdelen van het onderzoek. Dit was hetgeen waar het onderzoek zich voornamelijk op zou moeten richten. Tijdens het afnemen van de interviews is echter gebleken dat kinderen het lastig vinden om antwoord te geven op deze vragen. Meer dan de helft van de kinderen laat weten dat ze ontbijten *belangrijk vinden*. Toch kunnen ze niet echt omschrijven wat dit moment dan precies voor ze betekent en wat voor gevoel ze daarbij hebben; “Niet, het is fijn, ontbijten, lekker blij, maar gewoon normaal “. Gewoon normaal dus zoals veel kinderen het noemen. Ontbijten is niet iets speciaals, dat hoort “gewoon” bij de start van de dag. Het lijkt voor veel kinderen een automatisme. Wanneer werd gevraagd naar de motivatie om te ontbijten, hadden bijna alle kinderen wel een antwoord klaar. De belangrijkste reden die de meeste kinderen geven om te ontbijten is dat ze *anders honger* hebben op een later tijdstip, bijvoorbeeld op school; “Dan rammel ik echt heel hard”. Redenen die werden gegeven om niet te ontbijten waren dat kinderen op tijd wilden komen of dat ze het druk hadden 's ochtends; “Ik wil eigenlijk niet echt ontbijten want ik heb het toch al meestal heel druk”. Acht kinderen benoemden ook het feit dat ze ontbijten *lekker vinden*; “Ik vind het altijd wel fijn en lekker”. Andere vormen van motivatie voor het ontbijt waren het krijgen van *meer energie en een betere concentratie*; “Want dan krijg je betere concentratie”. 45% van de kinderen vindt het ontbijt *leuk/fijn*. 30% geeft aan liever met *meer personen* te ontbijten; “Dan zitten we ook met z'n allen aan tafel, dat is ook wel wat gezelliger”. Eén van de participanten vindt ontbijten helemaal niet leuk. Ze geeft aan dat dit komt omdat ze moeite heeft met kauwen, hierdoor vindt ze eetmomenten nooit leuk. Echter ontbijt deze participant wel iedere dag omdat haar moeder het belangrijk vindt.

## Beleid

De doelstelling bij dit gedeelte ging voornamelijk over het verkrijgen van inzicht in het beleid van beide scholen en de daarbij horende interventies. Dit gedeelte met betrekking tot het beleid was vooral gericht op de leerkrachten en directie van de scholen. Toch hebben we bepaalde vragen ook aan kinderen gesteld. Het merendeel van de kinderen was er namelijk wel van overtuigd dat er bepaalde regels waren over voeding op school. Voor een aantal was het echter lastig om deze regels te benoemen. Hierdoor kwamen er veel uiteenlopende antwoorden over de regels. Vier kinderen noemden dat *snoep/koek niet mocht* op school; “Dan mogen we niet echt iets van snoep meenemen”. Docenten benoemden ook dat er wel regels bestonden binnen de school maar dat dit niet concreet was gemaakt. Zo zei een van de docentrespondenten; “Ja, maar wat die regels precies zijn, dat weet ik ook niet”. Een opvallend gegeven omdat het voor de kinderen waarschijnlijk ook niet duidelijk is, als de docenten zelf niet op de hoogte zijn van het beleid. Ze geven aan dat het beleid geen concrete regels voorschrijft dus dat het nog steeds subjectief geïnterpreteerd kan worden. Zo werd er genoemd dat alleen “gezonde traktaties” geaccepteerd werden met verjaardagen. Er kan natuurlijk gediscussieerd worden over wat dan precies gezond is en wat niet, hier blijken verschillende meningen over te bestaan. Nagenoeg alle kinderen gaven aan nog *nooit les* te hebben gehad over voeding. Opvallend was ook dat ongeveer de helft van de kinderen hier ook *geen behoefte* aan had. Ze vonden dat ze al genoeg wisten of dat het meer vanuit de ouders zou moeten komen. De andere helft van de ondervraagden vond het wel *leuk/interessant* om meer over voeding te weten te komen. Ook de docenten gaven aan dat het onderwerp *niet terug komt in het leerplan*. Er werden ook *geen interventies of activiteiten* uitgevoerd met betrekking tot het ontbijt binnen beide scholen. Wat wel werd genoemd waren bijvoorbeeld feestdagen waarbij extra aandacht voor voeding was, bakactiviteiten, biologielees en jeugdjournaal volgen over het Nationaal Schoolontbijt. Zelf deden de scholen niet mee aan deze interventie. Door twee van de vier leerkrachten/directieleden wordt aangegeven dat de school *weinig invloed* heeft op het ontbijtgedrag van de kinderen. Docenten gaven ook aan dat ze het ontbijten vooral als verantwoordelijkheid van de ouders zagen. Ze werden wel betrokken bij het beleid van de school door middel van ze op *regels te wijzen* als het gaat om voeding maar verder werd met het ontbijt niets gedaan. Samenvattend kan dus worden gesteld, dat er binnen het beleid van de school weinig ruimte is voor het ontbijt. Er zijn binnen beide scholen wel regels met betrekking tot voeding maar dit gaat over wat de kinderen mee naar school nemen. Deze regels zijn echter voor docenten zelf en dus ook voor de kinderen zeer onduidelijk. Lessen over voeding worden niet aangeboden binnen deze scholen en ook

worden er geen specifieke interventies of activiteiten uitgevoerd met betrekking tot het ontbijt. Docenten geven aan dat deze verantwoordelijkheid toch meer bij ouders ligt.

### **Conclusie en discussie**

De eerste doelstelling was het inzicht verkrijgen in de ontbijtroutines van kinderen. Onder ontbijtroutines worden de inhoud van het ontbijt, de plek waar kinderen ontbijten en de manier waarop zij dit doen verstaan. De verwachting was dat niet alle Nederlandse basisschoolkinderen iedere ochtend zouden ontbijten. Dit sluit ook aan bij het onderzoek van Van Leest en Verschuren (2005) waarin wordt vermeld dat 4 tot 13 procent van de Nederlandse kinderen regelmatig het ontbijt overslaat. Toch blijkt uit het onderzoek dat 99% van de ondervraagde kinderen iedere ochtend ontbijt. De belangrijkste reden die de meeste kinderen hiervoor gaven is dat ze, bij het overslaan van het ontbijt, een hongergevoel krijgen. Een aantal kinderen stelden dat zij van een goed ontbijt een beter concentratievermogen kregen. Hoyland et al., (2009) bevestigen dit: Het overslaan van het ontbijt lijkt een ongunstige invloed te hebben op schoolprestaties. Vanuit het onderzoek van Raaijmakers et al., (2010) wordt de verwachting gevormd dat Nederlandse kinderen vaak kiezen voor een ontbijt waar brood, boter en melk in voorkomen. Deze verwachting is ook bevestigd in ons onderzoek. Voor het onderzoek zijn meer dan zestig scholen in Nederland benaderd voor het meewerken aan het onderzoek. Helaas waren hiervan maar twee scholen bereid om mee te werken. De resultaten van dit onderzoek kunnen dus niet veralgemeend worden naar een bredere populatie (Boeije et al., 2009). Een praktische beperking van dit onderzoek is het feit dat de twee scholen uit dezelfde regio komen. Dit zou de resultaten kunnen beïnvloeden, doordat er misschien een bepaalde cultuur heerst in deze omgeving. Het onderzoek was daardoor niet aselekt. Er kan echter gesproken worden van een inhoudelijke generalisatie, aangezien de conclusies uit het onderzoek zijn gebaseerd op de doelgerichte steekproeftrekking en kunnen hierdoor geldig worden geacht in soortgelijke situaties die niet zijn onderzocht (Boeije, 2005). Wanneer het inzetten van een aselekte steekproef als vervolgonderzoek haalbaar zal zijn, kan het onderzoek op een breder niveau uitgevoerd worden. Uit landelijk vervolgonderzoek zou dan moeten blijken of de resultaten alleen gelden voor deze regio van Nederland. Het zal ook raadzaam zijn om, bij toekomstig onderzoek, een grotere groep respondenten te nemen. Twintig kinderen geeft geringe informatie over de totale populatie van 104 kinderen waar in dit geval sprake van was.

De tweede doelstelling was het inzicht verkrijgen in omgevingsfactoren die invloed hebben op het ontbijtgedrag van kinderen. Een veel terugkomende omgevingsfactor in het ontbijtgedrag van kinderen waren de ouders. Volgens de geïnterviewde leerkrachten wordt het

ontbijtgedrag van kinderen voor een groot deel bepaald door ouders. Het merendeel van de geïnterviewde kinderen gaf daarnaast aan dat hun ouders dagelijks ontbijten en het belang van een goed ontbijt waarborgen. Door de leerkrachten wordt aangegeven dat de school weinig invloed heeft op het ontbijtgedrag van kinderen. Deze leerkrachten stellen dat ouders een rolmodel zijn voor kinderen. Een beperking wat betreft het onderzoek was dat beide scholen gelegen waren in een stad. Een van de twee was echter een kleine stad. Het kan een alternatieve verklaring zijn dat scholen in kleine steden anders handelen op het gebied van gezondheidinterventies dan in grote steden. Verder kan er een mogelijk verschil zijn tussen kinderen uit een stad en kinderen uit een dorp, wat betreft ontbijtgedrag. Bij beide basisscholen was er weinige sprake van cultuur- en etniciteitsverschillen. Er zou meer verdieping kunnen worden aangebracht door meer in te gaan op cultuurverschillen betreft ontbijt- routines en beleving door onderzoek te doen bij 'zwarte' en 'witte' scholen. De derde doelstelling is het inzicht verkrijgen in de waardering van kinderen van het ontbijt en de beleving die zij hebben ten aanzien van het ontbijt. Meer dan de helft van de geïnterviewde kinderen vindt ontbijten belangrijk. Hier zou eventueel sprake kunnen zijn van een alternatieve verklaring doordat de kinderen sociaal wenselijk hebben geantwoord. De meeste kinderen beleefden ook plezier aan het ontbijt. Hier kan ook sprake zijn van sociaal wenselijke antwoorden. Er is geprobeerd zoveel mogelijk alternatieve verklaringen uit te sluiten voor de verwachte resultaten, maar sociaal wenselijke antwoorden zijn lastig te vermijden (Van Peet, Namesnik, & Hox, 2012). Geconcludeerd kan worden dat deze kinderen op de hoogte zijn van de intentie van het ontbijt en hier dagelijks bewust gebruik van maken. Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen is gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek, dit kwam duidelijk terug in de vraagstellingen. Echter bleek tijdens het uitwerken van de doelstellingen dat er toch moest worden gelet op het feit dat bepaalde zaken wat meer kwantitatief van aard zouden kunnen zijn. Het was niet de bedoeling om variabelen met elkaar te vergelijken, waar wel snel naartoe werd geneigd. Daarbij bleek dat de onderzoekers het interview op een unieke manier af hebben genomen. Ieder heeft zijn eigen manier gevonden in het bespreken van de topiclijst met kinderen, waardoor niet alle onderwerpen zijn besproken met ieder kind. De interviewers hebben zich veel laten leiden door de input van de kinderen. Dit kon wellicht voor een verminderde interne validiteit zorgen (Boeije et al., 2009). Door in te gaan op de reacties van kinderen en door het doorvragen na antwoorden, werd er meer informatie verworven. Aan de hand van de topiclijsten waren de vragen afwisselend open en gesloten gesteld. Tenslotte is er bewust gelet op de non-verbale houding van de

interviewer door oogcontact te houden met de respondent en antwoorden te bevestigen door dit te beamen.

De vierde doelstelling van dit onderzoek was het inzicht verkrijgen in het beleid van de twee basisscholen omtrent ontbijten. Bepaalde richtlijnen, protocollen en interventies, die een bijdrage leveren aan het stimuleren van ontbijtgedrag bij kinderen, worden hieronder verstaan. Het merendeel van de geïnterviewde docenten geeft aan dat deze verantwoordelijkheid bij de ouders ligt. Uit een onderzoek van de Geeter (2006) blijkt dat ouders inderdaad de belangrijkste bron vormen van voedingsinformatie voor hun kinderen. Het ontbijtgedrag van ouders zou onderzocht kunnen worden, waarin de resultaten tussen ouders en hun kinderen vergeleken kunnen worden. Op deze manier zou de invloed van ouders op het ontbijtgedrag van kinderen in kaart gebracht kunnen worden. Het onderzoek van Hoyland, Dye & Lawton (2009) geeft echter aan dat ontbijtprogramma's op basisscholen een positief effect hebben op de academische prestaties van kinderen. Nagenoeg alle geïnterviewde kinderen gaven desondanks aan nooit les gehad te hebben over voeding op de twee onderzochte scholen. De helft van de kinderen gaf aan hier ook geen behoefte aan te hebben, terwijl de andere helft het leuk en interessant zou vinden. De geïnterviewde leerkrachten gaven aan dat er geen vast beleid is omtrent voeding. Om de invloed van de basisschool in kaart te brengen, kan een onderzoek gekoppeld worden aan een bepaalde interventie zoals het Nationaal Schoolontbijt of de Gezonde School van de GGD. Op deze manier kan de invloed van de basisschool op het voedings-/ontbijtpatroon van kinderen onderzocht worden. Uit het onderzoek van Schonbeck et al. (2011) is gebleken dat er sinds 1997 meer kinderen met overgewicht en obesitas zijn. Voornamelijk in grote steden zijn preventieve programma's uitgevoerd, wat wellicht betekent dat deze programma's daar meer nodig zijn en er sprake kan zijn van een ongezondere leefstijl in vergelijking tot dorpen. Het overslaan van het ontbijt lijkt een ongunstige invloed te hebben op schoolprestaties (Hoyland, Dye & Lawton, 2009) en blijkt daarnaast geassocieerd te worden met overgewicht.

Er kunnen een aantal kanttekeningen bij dit onderzoek geplaatst worden. Tijdens een van de onderzoeksmomenten bleek dat de meisjes uit groep 6 niet aanwezig waren. Dit kan voor een scheef beeld gezorgd hebben in de onderzoeksresultaten. Doordat dit feit niet van tevoren gemeld was, moest het onderzoeksmoment gewoon doorgaan waardoor er op deze school minder meisjes geïnterviewd zijn. Tijdens het andere onderzoeksmoment was er een gebrek aan ruimte om de interviews af te nemen. Enkele interviews vonden dan ook plaats in dezelfde ruimte. Dit is niet wenselijk voor het onderzoek, omdat kinderen beïnvloed kunnen worden door elkaars antwoorden.

Uit het onderzoek op twee basisscholen omtrent ontbijtroutines- en beleving is duidelijk geworden dat alle aannames klopten, behalve dat de kinderen meer ontbeten dan vanuit werd gegaan vanuit de theorie. Vanuit de theorie werd uitgegaan van het gegeven dat er minder kinderen zouden ontbijten. Verder werd er verwacht dat de school meer invloed zou hebben op gezond eten, waar ontbijten een onderdeel van zou zijn. Dit bleek echter niet te zijn. In het vervolgonderzoek kan er meer verdieping worden gebracht aan door verschillen in ontbijt- gedrag en beleving te betrekken tussen ‘witte’ en ‘zwarte’ scholen en verschillen tussen steden en dorpen te onderzoeken.

## Referentielijst

- Affinita, A., Catalani, L., Cecchetto, G., De Lorenzo, G., Dilillo, D., Donegani, G.,... Rossetti, S. (2013). Breakfast: A multidisciplinary approach. *Italian Journal of Pediatrics*, 39, 39- 44. doi: 10.1186/1824-7288-39-44
- Baar, P. (2002) Cursushandleiding training kwalitatieve analyse voor pedagogen. Utrecht: Universiteit Utrecht
- Baarda, B., Goede, M. De, & Teunissen, J. (2013). *Basisboek kwalitatief onderzoek. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers bv.
- Banneel, M., & Philips, G. (2009). Gezond eten om te groeien. Aandachtspunten voor kinderen en jongeren. *Nutrinews* 2, 3-12. Verkregen op 12 juni 2014, van [http://www.nice-info.be/documenten/nutrinews\\_pdf/0901NUTRI\\_groeien.pdf](http://www.nice-info.be/documenten/nutrinews_pdf/0901NUTRI_groeien.pdf).
- Benton, D., & Megan, J. (2007). The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiology & Behavior*, 90, 382-385. doi: 10.1016/j.physbeh.2006.09.029
- Berg, J. W., Appelbaum, P. S., Lidz, C. W., & Parker, L. S. (2001). *Informed consent: Legal theory and clinical practice*. New York: Oxford University Press.
- Berg, M. C., Jonsson, I., Conner, M. T., & Lissner, L. (2002). Relation between breakfast food choices and knowledge of dietary fat and fiber among Swedish schoolchildren. *Journal of Adolescent Health*, 31, 199-207. doi: 10.1016.1054139
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Onderwijs.
- Boeije, H., 't Hart, H., & Hox, J. (2009). *Onderzoeksmethoden*. Den Haag: Boom Onderwijs.
- Boere-Boonekamp, M. M., L'Hoir, M. P., Beltman, M., Bruil, J., Dijkstra, N., & Engelberts, A. C. (2008). Overgewicht en obesitas bij jonge kinderen (0-4 jaar): Gedrag en opvattingen van ouders. *Nederlandse Tijdschrift Geneeskunde*, 152, 324-330. Verkregen op 12 juni 2014, van <http://www.ntvg.nl.proxy.library.uu.nl/publicatie/overgewicht-en-obesitas-bij-jonge-kinderen-0-4-jaar-gedrag-en-opvattingen-van-ouders/volledig>
- Celestin-Westreich, S., & Celestin, L. P. (2012). *Observeren en rapporteren*. Boston: Pearson.
- Coon, K. A., Goldberg, J., Rogers, B. L., & Tucker, K. L. (2001). Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics*, 107, 1-9. doi: 10.1542/peds.107.1.e7
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to

- adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33, 193-198. doi: 10.1016/S1499-4046(06)60031-6
- De Geeter, H. (2006). Kinderen gezond leren eten. Wie, waar, wanneer en hoe? *Nutrinews*, 3, 8-13. Verkregen op 12 juni 2014, van [http://www.nice-info.be/index.php?option=com\\_content&view=article&id=16&Itemid=129](http://www.nice-info.be/index.php?option=com_content&view=article&id=16&Itemid=129)
- GGD (2014). *Publieke gezondheid en veiligheid Nederland*. Verkregen op 15 maart 2014 van: <http://www.ggd.nl/over-ggd-nederland/organisatie>
- Giovannini, M., Verduci, E., Scaglioni, S., Salvatici, E., Bonza, M., Riva, E., & Agostoni, C. (2008) Breakfast: A good habit, not a repetitive custom. *Journal of International Medical Research*, 36, 613-624. doi: 10.1177/147323000803600401
- Guidetti, M., & Cavazza, N. (2008). Structure of the relationship between parents' and children's food preferences and avoidances: An explorative study. *Appetite*, 50, 83–90. doi: 10.1016/j.appet.2007.06.001
- Holthe, J. E. K., Beltman, M., Timmermans-Leenders, E. P., Bulk-Bunschoten, A. M. W., Renders, C. M., L'Hoir, M., ... HiraSing, R. A. (2012). Preventie, signalering, interventie en verwijzing van kinderen van 0-19 jaar. JGZ-richtlijn Overgewicht. *Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ)*, 44, 13.
- Hoyland A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22, 220–243. doi:10.1017/S0954422409990175
- Jofre, J. M., Jofre, M. J. Arenas, M. C., Azpiroz, R., & Bortoli, M. A. (2007). Importance of breakfast in the nutritional state and information processing in school children. *Universitas Psychologica*, 6, 371-382. doi: 31938405002283
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkunen, M., & Rose, R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 842-853. doi: 10.1016/j.physbeh.2005.06.023
- Keski-Rahkonen, A., Viken, R.J., Kaprio, J., Rissanen, A., & Rose, R. J. (2004). Genetic and environmental factors in breakfast eating patterns. *Behavior Genetics*, 34, 503-514. doi: 3848822974
- Landsheer, H., 't Hart, H., de Goede, M. & van Dijk, J. (2003). *Praktijkgestuurd onderzoek: Methoden van praktijkonderzoek*. Houten: Stenfert-Kroese.
- Lluch, A., Hubert, P., King, N. A., & Blundell, J. E. (2000). Selective effects of acute exercise and breakfast interventions on mood and motivation to eat.

- Physiology & Behavior*, 68, 515-520. doi: 10.1016/0031-9384(00)00031-1
- Maas, C. (2013). *Klassieke testtheorie*. Reader testtheorie. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Mahoney, C. R., Taylor, H. A., Kanarek, R. B., & Samuel, P. (2005). Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school. *Physiology & Behavior*, 85, 635-645. doi: 10.1016/j.physbeh.2005.06.023
- Medimark (2014). *Het nationaal schoolontbijt*. Verkregen op 22 maart 2014, van <http://medimark.nl/het-nationaal-schoolontbijt/>
- Monaco Bissonnette, M., & Contento, I. R. (2001). Adolescent perspectives and food choice behaviors in terms of the environmental impacts of food production practices: Application of a psychosocial model. *Journal of Nutrition Education*, 33, 72-82. doi: 10.1016/S1499-4046(06)60170-X
- Nederlands Jeugdinstituut (2011). *Databanken - Cijfers over jeugd en opvoeding*. Verkregen op 3 maart 2014, van <http://www.nji.nl/nl/Kennis/Databanken/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp-Eten>
- Nederlands Jeugdinstituut (2011). *De basis van opvoeding en ontwikkeling*. Verkregen op 24 maart 2014, van <http://www.nji.nl/nl/Normale-ontwikkeling-pdftekst.pdf>
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents: A systematic review. *Appetite*, 52, 1-7. doi: 10.1016/j.appet.2008.08.006
- Pena, J. V., Rodriguez, C., & Torio, S. (2010). Family and socialization processes: Parental perception and evaluation of their children's household labor. *Journal of Comparative Family Studies*, 41, 131-148. Verkregen op 12 juni 2014, van <http://web.a.ebscohost.com.proxy.library.uu.nl/ehost/detail?sid=ca84d9fc-60f3-41ca-8248291146a9c2d7%40sessionmgr4003&vid=1&hid=4114&bdata=JnNpdGU9ZWwhc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=aph&AN=48095745>
- Pereira, M. A., Erickson, E., Mckee, P., Schrankler, K., Raatz, S. K., Lytle, L. A., & Pellegrini, A. D. (2011). Breakfast frequency and quality may effect glycemia and appetite in adults and children. *Journal of Nutrition*, 141, 163-168. doi: 10.3945/jn.109.114405
- Pivik, R. T., Tennal, K. B., Chapman, S. D., & Gu, Y. (2012). Eating breakfast enhances the efficiency of neural networks engaged during mental arithmetic in schoolaged children. *Physiology & Behavior*, 106, 548-555. doi: 0031938412001394

- Raaijmakers, L. G. M., Bessems, K. M. H., Kremers, S. P. J., & Van Assema, P. (2010). Breakfast consumption among children and adolescents in the Netherlands. *European Journal of Public Health, 20*, 318-324. doi: 10.1093/eurpub/ckp191
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzler, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of American Dietetic Association, 105*, 743-760. doi: 10.1016/j.jada.2005.02.007
- Reddan, J., Wahlstrom, K., & Reicks, M. (2002). Children's perceived benefits and barriers in relation to eating breakfast in schools with or without universal school breakfast. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 34*, 47-52. doi: 10.1016/S1499-4046(06)60226-1
- Rotman, L., Waleczek, J., & Zomer, K. (2014). Ouders aan het woord! Een social marketing onderzoek naar leefstijlgerelateerde determinanten onder risicogroepen in Twente. *Twente in Balans, GGD Twente*, 8-11. Verkregen op 12 juni 2014, van <http://twenteinbalans.nl/publicaties/486-social-marketing-rapport-twentse-ouders>
- Saunders, M., Lewis, P., & Hornhill, A., (2004) *Methoden en Technieken van Onderzoek*. Amsterdam: Pearson Education Benelux
- Schonbeck, Y., Talma, H., Van Dommelen, P., Bakker, B., Buitendijk, S. E., Hirasing, R. A., & Van Buuren, S. (2011). Increase in prevalence of overweight in Dutch children and adolescents: A comparison of nationwide growth studies in 1980, 1997 and 2009. *Plos One, 6*. doi:10.1371/journal.pone.0027608
- Seidman, I. (2013). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education & the social sciences*. New York: Teachers college press.
- Skinner, J. D., Carruth, B. R., Bounds, W., & Ziegler, P. J. (2002). Children's food preferences: A longitudinal analysis. *Journal of the American Dietetic Association, 102*, 1638-1647. doi: 10.1016/S0002-8223(02)90349-4
- Stewart, S. D., & Menning, C. L. (2009). Family structure, nonresident father involvement, and adolescent eating patterns. *Journal of Adolescent Health, 45*, 193-201. doi: 10.1016.2009.01.005
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health, 29*, 253-72. doi: 10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926

- Sweeney, N. M., & Horishita, N. (2005) The breakfast-eating habits of inner city high school students. *The journal of school nursing, 21*, 100-105. doi: 10.1177/10598405050210020701
- Tacken, G. M. L., De Winter, M. A., Van Veggel, R., Sijtsema, S. J., Ronteltrap, A., Cramer, L., & Reinders, M. (2010). *Voorbij het broodtrommeltje: Hoe jongeren denken over voedsel*. LEI-rapport. UR Wageningen.
- Van Assema, P., Glanz, K., Martens, M., & Brug, J. (2007). Differences between parents' and adolescents' perceptions of family food rules and availability. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 39*, 84-89. doi: 10.1016/j.jneb.2006.08.031
- Van Eijsden, M., Bleeker J., Van Bergen, A., & Ameijden, E. (2002). *De Utrechtse Jeugd gezond? Een onderzoek naar de gezondheid van de Utrechtse Jeugd: Trends en sociaaldemografische verschillen*. Verkregen op 5 maart 2014, van <https://www.utrecht.nl/images/Gggd/bb/epidemiologie/pdf/jeugd rapport.pdf>
- Van Leest, L., & Verschuren, M. (2005) *Leefstijl- en risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij jongeren*. Verkregen op 5 maart 2014, van <http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/333239E4-1056-46CE-9DC5-7A9183367DA6/0/2005k1b15p069art.pdf>
- Van Peet, A., Namesnik, K., & Hox, J. (2012). *Toegepaste Statistiek, Inductieve technieken*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Voedingscentrum (2014). *Ontbijt*. Verkregen op 15 maart 2014, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/ontbijt.aspx>
- Voedingscentrum (2014). *Voeding en opvoeding*. Verkregen op 16 maart 2014, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/peuters-en-kleuters/voeding-en-opvoeding.aspx>
- Wechsler, H., Devereaux, R. S., Davis, M., & Collins, J. (2000). Using the school environment to promote physical activity and healthy Eating. *Preventive Medicine, 31*, S121–S137. doi: 10.1006/pmed.2000.0649