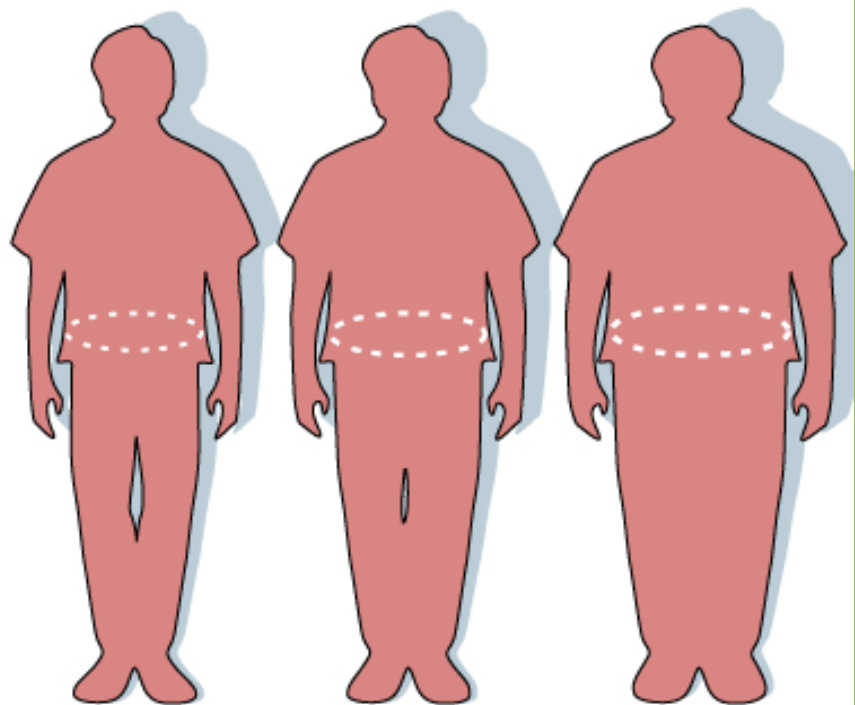


2013

De combinatie van bewegingsonderwijs en overgewicht/obesitas.



Hannah Seekles

Hoe kunnen kinderen met overgewicht die niet gemotiveerd zijn om mee te doen met de gymles positief en actief betrokken worden bij de bewegingsonderwijslessen.

29-05-2013

CHE

Inhoudsopgave

Inleiding	3
-----------------	---

Theoriedeel

1) De kenmerken van obesitas.....	4
1.1) Wat is obesitas?.....	4
1.2) Wat is het verschil tussen overgewicht en obesitas?	6
1.3) Hoe komt het dat steeds meer kinderen overgewicht krijgen?.....	9
1.4) Wat wordt er momenteel op dit moment mee gedaan?	14
2) Obesitas in de klas.....	16
2.1) Hoe kunnen wij (de leerkrachten) kinderen helpen met overgewicht?	16
2.2) Hoe zit het met de klassensituatie als een leerling overgewicht heeft, zodat het kind met overgewicht geen uitzonderingspositie krijgt.....	19
2.3) Wat gebeurt er met de emotionele gesteldheid van kinderen als ze minder suiker binnen krijgen door bijvoorbeeld het afvallen met een gezonde etenswijze?	21

Praktijkdeel

3) Methode	23
4) Resultaten.....	25
5) Discussie	30
6) Aanbevelingen	31
7) Conclusie.....	32
8) Samenvatting.....	33
Bibliografie.....	34
Bijlage	36
1) Enquête.....	37
2) Interview jongen, 9jaar, groep 6A, BMI 23.18	39
3) Interview meisje, 10 jaar, groep 6B, BMI 21.88	41

Inleiding

Overgewicht bij kinderen wordt door veel verschillende partijen als serieus probleem erkent. Zowel in het onderwijs als buiten het onderwijs wordt hierover nagedacht. Maar wat wordt er nou precies aan gedaan?

Tijdens mijn stages heb ik, op de verschillende scholen, gezien dat er weinig tot niets wordt gedaan met kinderen met overgewicht. Het zijn de kinderen die als eerste uitvallen tijdens de gymles en die dan aan hun lot overgelaten worden door de leerkrachten.

Persoonlijk gaat dit tegen mijn principes in, het zijn juist die leerlingen die de beweging nodig hebben om af te vallen en een conditie op te kunnen bouwen.

Maar met alleen maar gym kom je er niet. Daar krijgen leerlingen met overgewicht geen gezonde leefstijl van. Het is uiteraard al gezonder, maar er is nog veel te doen naast beweging.

Er is nog veel te onderzoeken op het gebied van overgewicht bij kinderen. Vragen als welke rol hebben de ouders, wat doet de overheid ermee, ligt het aan alleen eten en/of bewegen, wat wordt er aan gedaan zijn vragen die in dit onderzoek worden beantwoord.

Mijns inziens moeten leerkrachten weten hoe om te gaan met kinderen die overgewicht hebben. Ook moeten ze de kinderen kunnen helpen om van hun overgewicht af te komen, bijvoorbeeld door over hun achterliggende redenen te praten, ze meer te laten bewegen in de gymles, of hulp in te schakelen. Als de leerkrachten weten hoe ze de ouders erbij moeten betrekken en samen het kind kunnen helpen, kan school breed worden aangepakt.

De hoofdvraag van mijn literatuuronderzoek is dan ook als volgt geformuleerd. Hoe kunnen kinderen met overgewicht die niet gemotiveerd zijn om mee te doen met de gymles positief en actief betrokken worden bij de bewegingsonderwijslessen.

Met mijn literatuurstudie krijg ik een antwoord op mijn vraag en kan ik met de uitkomst verder werken om een product te maken waar scholen mee kunnen werken om kinderen met overgewicht en obesitas te helpen.



Allochtone kinderen scoren het hoogst, ongeveer 30%, waarvan de Turkse kinderen met 44% bovenaan staan. Niet alleen in Nederland speelt dit probleem, wereldwijd komen er steeds meer kinderen bij die te zwaar zijn. Volgens de gegevens van GGD zijn 23% van de Amsterdamse jongeren te dik, in 2009 was dit 15%. In Amsterdam-Noord, en buiten de Ring Zuidoost en Nieuw-West komt het overgewicht het vaakst voor. Van alle 10-jarigen is ongeveer 27% te dik, onder de kinderen van 14 jaar is het 25%, men spreekt zelfs van een groot percentage over obesitas (ernstig overgewicht). Een groot probleem volgens Wethouder Eric van den Burg. Onder de vijf-jarigen heeft 5,4% ernstig overgewicht (obesitas) en 6,5% van de tien- en veertienjarigen.

(jojoclub-afslanken.com, 2012)



1) De kenmerken van obesitas

1.1) Wat is obesitas?

Obesitas is een woord dat vroeger niet gezegd 'mocht' worden. Het was iets waar we niet over spraken. Het was taboe. Drie of vier jaar geleden was obesitas nog een zwarte doos geeft Ellen Ruppel Shell (Shell, 2002, pag. 12) aan.

Overgewicht is de meest voorkomende en duurste voedselstoornis in de eenentwintigste eeuw. 1,1 miljard volwassenen en een groot aantal kinderen lijden er namelijk aan. Dit kwam in een onderzoek van Gardner (2000) naar voren.

Maar wat is obesitas? Zijn het alleen maar vooroordelen als wij mensen zeggen dat ze maar minder moeten eten en meer moeten bewegen? Of ligt het echt alleen maar daaraan?

Dit zijn vragen die bij veel mensen leven. Bij mensen die geen overgewicht hebben of er ook geen mensen mee kennen, tot en met de mensen die zelf overgewicht hebben.

De kennis rond obesitas is de laatste jaren enorm toegenomen en heeft zicht ontwikkeld tot een bloeiend onderzoeksgebied.

Ze (de wetenschappers van deze tijd) hebben uit kunnen sluiten dat obesitas niet alleen aan gebrek aan discipline ligt. Het heeft de hogere status van 'ziekte' gekregen.

Overgewicht en obesitas hebben dus niet alleen te maken met het eten en beweging. Er is meer aan de hand.

Greenberg zegt in het boek van Shell (2002) er het volgende over:

'Dunne mensen denken dat ze dun zijn omdat ze iets goeds doen. Maar dat is niet zo. Door de gastric-bypassoperatie kan de hele theorie over zwaarlijvigheid linea recta de vuilnisbak in. Na de operatie zijn mensen niet meer geobsedeerd door eten. Niemand weet waarom, maar het bewijst zeker dat zwaarlijvigheid niet alleen een psychologisch probleem is.'

Een gastric-bypassoperatie is een maagverkleiningsoperatie.

Daardoor raken de mensen ook hun etenslust kwijt. Iets wat ze daarvoor wel hadden. Je zou zeggen dat als het alleen aan het karakter zou liggen, dat ze vaker kleinere hoeveelheden zouden eten omdat het niet meer in hun maag past. Helaas is dat niet zo.



Voor het eerst is door wetenschappers aangetoond dat sommige vormen van ernstig overgewicht bij kinderen niet altijd door teveel/slechte voeding wordt veroorzaakt maar door een mutatie van genen. De studie kan een grote impact hebben op de beslissing van de sociale diensten in Engeland om ouders van zwaarlijvige kinderen aan te pakken op 'kindermishandeling'. Sommige kinderen zijn n.a.v. de studie inmiddels van de 'risico lijst' gehaald. Wetenschappers van de universiteit van Cambridge hebben ontdekt dat sommige vormen van ernstig overgewicht bij kinderen te wijten is aan bepaalde vormen van genetische mutatie. "Dit is het eerste bewijs dat aantal varianten zijn gekoppeld aan een metabole aandoening, zoals zwaarlijvigheid," zegt Dr Matt Hurler van de Wellcome Trust Sanger Institute, een van de leiders van de studie. Dr Sadaf Farooqi van Cambridge University voegt toe: "Deze studie toont aan dat ernstig overgewicht een serieus medisch probleem is en dat verder wetenschappelijk onderzoek verdient.

(jojoclub-afslanken.com, *Bewijs dat ernstig overgewicht bij kinderen niet altijd door overeten wordt veroorzaakt*, 2009)



Veel mensen denken dat de mensen die overgewicht of obesitas hebben een traag werkende schildklier hebben. Je hoeft alleen maar je schildklier harder te laten werken 'het vlammetje hoger te zetten' en je gaat afvallen. Dit is onjuist. In de wetenschap hebben ze (de artsen in Amerika) bewezen dat het niet alleen daar aan kan liggen. Van de vele mensen met overgewicht en obesitas die onderzocht zijn, is maar bij een beperkt aantal mensen ontdekt dat ze een traag werkende schildklier hadden.

Psychiater Harold Kaplan en zijn vrouw psychologe Helen Singer Kaplan (1957) schrijven: *‘De oorzaak van overeten werd gezocht in alle mogelijke psychologische impulsen en conflicten, en aan voedsel werden talloze symbolische betekenissen verbonden.’*

T.A. Rennie (1940) geeft bijna hetzelfde aan: *‘Obesitas kan worden beschouwd als een onderdeel van een neurose waarvan de toename aan lichaamsvet de fysieke manifestatie is.’*

Beide geven dus aan dat mensen en dus ook kinderen gaan eten en dus overeten om hun problemen te verwerken. En dat eten is terug te zien in de verschijning van de volwassene en het kind.

‘Een eetstoornis hebben, betekent dat je eten gebruikt als beloning of straf in plaats waarvoor het bedoeld is, namelijk als voedsel voor je lichaam’ (Bisschop Boele, 2005).

Vaak is overgewicht en obesitas terug te vinden in het gezin. Het ligt dus niet alleen aan het individu, het ligt aan de gezinsdynamiek (Shell, 2002).

Ouders nemen bijvoorbeeld de verantwoordelijkheid van het kind over en troosten het met eten. De ouders kunnen ook het kind overheersen met eten. Het is belangrijk dat iedereen in het gezin “goed in zijn vel” zit. Het kind groeit dan evenwichtig op en zal er minder snel last zijn van overgewicht binnen een gezin (Engels, 2011).

Gregor Mendel ontdekte in de negentiende eeuw dat er erfelijkheidswetten bestonden. Sommige eigenschappen worden doorgegeven door de zogenaamde ‘genen’. Hij ontdekte ook dat sommige erfelijkheidsfactoren ‘dominant’ waren. Dat wil zeggen dat ze in de volgende generatie voorkomen. Andere erfelijkheidsfactoren zijn ‘recessief’ en worden generatie na generatie doorgegeven zonder dat het aan het licht komt. Tenzij ze een dubbele lading krijgen. Dus van de vader een recessieve gen en van de moeder. Dan komt het bij het kind wel aan het licht (shell, 2002).

Pas lange tijd later na Mendels ontdekking wisten ze dat het gen voor overgewicht door kan worden gegeven aan kinderen. Leibel (1994) was één van de mensen die het had onderzocht en had overeengestemd dat het waar was.

De kinderen zijn dan dus veel ‘vatbaarder’ om ook obesitas en overgewicht te krijgen en het te ontwikkelen.

Vetcellen zijn opmerkelijk elastisch. De vetcellen kunnen zich dus heel erg oprekken. Daar komt op een gegeven moment natuurlijk een einde aan. Dan groeien er nieuwe aan. Bij mensen die te zwaar zijn worden de vetcellen iets dikker. Bij mensen die echt obese zijn en waarbij dat al uit de kindertijd stamt hebben een flinke toename in aantal vetcellen.

Volwassenen met een normaal gewicht hebben rond de 25 tot 30 miljard vetcellen. Obese



Ouders hebben de grootste invloed op de verkeerde eet- en leefgewoonten van hun kinderen. In gezinnen waar regels over snoepen bestaan, eten de kinderen vaker groenten en fruit en doen ze vaker aan sport. Bijna de helft van de jongeren heeft echter helemaal geen snoepregels thuis. De oplossing blijkt eenvoudig: minder eten en meer bewegen. Maar in de praktijk blijkt dat lastig. Ouders moeten stevig in hun schoenen staan om ervoor te zorgen dat hun kinderen niet te zwaar worden. Kijk naar het mediageweld op televisie, de verleidingen in de supermarkt en de dwingelandij van hun eigen kinderen.

Het is een misverstand dat alle ouders hun te dikke kind volproppen met chips en snoep concludeert Hiltje Oude Luttikhuis, arts-onderzoeker van het Groningen Expert Centrum voor Kinderen met Overgewicht. Veel ouders letten juist op beweging en voeding, maar weten simpelweg niet genoeg. De energiebalans hoeft maar een beetje uit evenwicht te zijn om gewichtsproblemen te krijgen.

(ZSANA, 2008)



volwassenen kunnen wel 200 miljard vetcellen hebben. Het is dan ook volkomen logisch dat die mensen veel zwaarder zijn. Daarom is het zo belangrijk dat we goed op de kinderen letten en ervoor zorgen, als maatschappij, dat ze niet te dik worden.

Een afname van het leptineniveau leidt tot een toename van de eetlust. Leptine is een hormoon dat te maken heeft met eten en lichaamsgewicht. Dit werd als eerste ontdekt bij muizen. Er is toen heel veel onderzoek naar gedaan. Misschien zou het wel helpen met afvallen. Sommige mensen kunnen leptine missen. Zo waren er twee kinderen die deze afwijking in hun genen hadden. Ze konden niet stoppen met eten. Zo at het jongetje van twee een ontbijt van 2500 kilo calorieën. Ze hebben hem en zijn zusje leptine gegeven over een gedurende tijd met verschillende dosis, heel laag beginnend. Het meisje van acht viel in een jaar 15 kilo af, en een jaar later weer acht kilo.

Dit zijn twee voorbeelden waar het leptine goed aanslaat. Helaas is er verder onderzoek naar gedaan en zijn ze erachter gekomen dat leptine niet helpt bij mensen met overgewicht en obesitas die niet de afwijking hebben. (Shell, 2002) Die dus geen gemuteerde leptinegenen hebben. De leptinegenen zijn goed, en zorgen er dus voor dat ze wel de remming hebben met het eten.

Uiteindelijk kunnen we zeggen dat overgewicht en obesitas een genetisch probleem kan zijn. *‘Overvloed ziekten als obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten waren vooral een kwestie van DNA en levenswijze, van verkeerde genen en verkeerde gewoonten die samen tot een slechte gezondheid leiden.’* (Barker in Shell, 2002)



Bij het onderzoek naar de moleculaire basis van obesitas werd een vicieuze cirkel zichtbaar: in een omgeving waar weinig lichaamsbeweging nodig is en veel calorierijk voedsel wordt aangeboden, is het menselijk lichaam minder goed in staat de eetlust te regelen. Hoe minder we bewegen en hoe rijker het voedsel is dat we eten, des te moeilijker het wordt om de eetlust te reguleren. Als die cyclus niet wordt doorbroken, blijft het aantal slachtoffers toenemen. Roepen we dat we ‘van de sofa overeind moeten komen’ en ‘evenwichtig moeten eten’ helpt nauwelijks. Bij zo’n groot probleem zijn dergelijke aansporingen niet veel nuttiger dan een pleister op een bloedende slagader. 27% van de Amerikanen lijdt aan obesitas, 2 keer zo veel als 20 jaar geleden. Als er niet wordt ingegrepen, zullen in het jaar 2030 bijna alle Amerikanen te zwaar zijn en de helft obees. Andere geïndustrialiseerde landen liggen wat dat betreft niet ver achter. Volgens een onlangs gehouden onderzoek heet obesitas ongeveer dezelfde uitwerking op de gezondheid als 20 jaar ouder worden. Obesitas zorgt voor enorm veel persoonlijk leed en kost veel mensen het leven. Om deze epidemie tot staan te brengen is meer nodig dan retoriek. We zullen er onze manier van leven voor moeten veranderen.

(Shell, 2002)



1.2) Wat is het verschil tussen overgewicht en obesitas?

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht. De BMI kan worden berekend voor kinderen en volwassenen van 1 t/m 70.

Door je BMI te berekenen kan je zien of je ondergewicht, een gezond gewicht of een overgewicht hebt. Je kunt zelfs zien of je een ernstig overgewicht hebt. We spreken dan van obesitas.

Omdat alle kinderen anders zijn rond een bepaalde leeftijd moet de BMI globaal bekeken worden. Dat is ook de reden waarom er marges zijn aangegeven.

Hieronder zijn de verschillende BMI's per leeftijd aangegeven. Alle vier de gewichten (ondergewicht, gezond gewicht, over gewicht en ernstig overgewicht) staan er bij aangegeven.

Voor jongens:

Leeftijd	BMI bij ondergewicht	BMI bij een gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig Overgewicht (obesitas)
4	minder dan 13,52	13,52-17,54	17,55-19,29	meer dan 19,29
5	minder dan 13,31	13,31-17,41	17,42-19,30	meer dan 19,30
6	minder dan 13,15	13,15-17,54	17,55-19,78	meer dan 19,78
7	minder dan 13,08	13,08-17,91	17,92-20,63	meer dan 20,63
8	minder dan 13,11	13,11-18,43	18,44-21,60	meer dan 21,60
9	minder dan 13,24	13,24-19,09	19,10-22,77	meer dan 22,77
10	minder dan 13,45	13,45-19,83	19,84-24,00	meer dan 24,00
11	minder dan 13,72	13,72-20,54	20,55-25,10	meer dan 25,10
12	minder dan 14,05	14,05-21,21	21,22-26,02	meer dan 26,02

Voor meisjes:

Leeftijd	BMI bij ondergewicht	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
4	minder dan 13,34	13,34-17,27	17,28-19,15	meer dan 19,15
5	minder dan 13,09	13,09-17,14	17,15-19,17	meer dan 19,17
6	minder dan 12,93	12,93-17,33	17,34-19,65	meer dan 19,65
7	minder dan 12,91	12,91-17,74	17,75-20,51	meer dan 20,51
8	minder dan 13,00	13,00-18,34	18,35-21,57	meer dan 21,57
9	minder dan 13,18	13,18-19,06	19,07-22,81	meer dan 22,81
10	minder dan 13,43	13,43-19,85	19,86-24,11	meer dan 24,11
11	minder dan 13,79	13,79-20,73	20,74-25,42	meer dan 25,42
12	minder dan 14,28	14,28-21,67	21,68-26,67	meer dan 26,67

(Talma, 2010)

Je zou zeggen dat de BMI op een bepaalde leeftijd altijd hetzelfde moet zijn. Toch zijn er verschillen in te vinden.

Op andere internetsites staan namelijk verschillende marges aangegeven. Soms loopt het verschil zelfs op tot bijna één gehele ‘punt’.

Voor jongens

Leeftijd	BMI – ondergewicht	BMI – gezond gewicht	BMI – overgewicht	BMI – Ernstig overgewicht
6	<14,04	14,04–17,55	17,55–19,78	19,78+
7	<14,02	14,02–17,92	17,92–20,63	20,63+
8	<14,1	14,10–18,44	18,44–21,60	21,6+
9	<14,49	14,29–19,10	19,10–22,77	22,77+
10	<14,53	14,53–19,84	19,84–24,00	24+
11	<14,84	14,84–20,55	20,55–25,10	25,1+
12	<15,23	15,23–21,22	21,22–26,02	26,02+

Voor Meisjes

Leeftijd	BMI – Ondergewicht	BMI – gezond gewicht	BMI – overgewicht	BMI – Ernstig overgewicht
6	<13,9	13,90–17,34	17,34–19,65	19,65+
7	<13,94	13,94–17,75	17,75–20,51	20,51+
8	<14,06	14,06–18,35	18,35–21,57	21,57+
9	<14,26	14,26–19,07	19,07–22,81	22,81+
10	<14,57	14,57–19,86	19,86–24,11	24,11+
11	<14,99	14,99–20,74	20,74–25,42	25,42+
12	<15,52	15,52–21,68	21,68–26,67	26,67+

(MijnBMIBereken.nl, 2012)

En weer een andere.

Voor jongens

Leeftijd	Te licht	Normaal	Te zwaar	Obesitas
6 jaar	<13,1	13,1-17,55	17,55-19,78	>19,78
7 jaar	<13,1	13,1-17,92	17,92-20,63	>20,63
8 jaar	<13,3	13,3-18,44	18,44-21,60	>21,60
9 jaar	<13,5	13,5-19,10	19,10-22,77	>22,77
10 jaar	<13,7	13,7-19,84	19,84-24,00	>24,00
11 jaar	<14,0	14,0-20,55	20,55-25,10	>25,10
12 jaar	<14,4	14,4-21,22	21,22-26,02	>26,02

Voor meisjes

Leeftijd	Te licht	Normaal	Te zwaar	Obesitas
6 jaar	<13,0	13,0-17,34	17,34-19,65	>19,95
7 jaar	<13,0	13,0-17,75	17,75-20,51	>20,51
8 jaar	<13,1	13,1-18,35	18,35-21,57	>21,57
9 jaar	<13,3	13,3-19,07	19,07-22,81	>22,81
10 jaar	<13,6	13,6-19,86	19,86-24,11	>24,11
11 jaar	<13,9	13,9-20,74	20,74-25,42	>25,42
12 jaar	<14,4	14,4-21,68	21,68-26,67	>26,67

(wijvallenaf.nl, BMI kinderen, 2010)

1.3) Hoe komt het dat steeds meer kinderen overgewicht krijgen?

Tegenwoordig zitten er in een klas van 25 tot 30 leerlingen zeker twee kinderen met overgewicht. Eén van die twee leerlingen is veel te zwaar. De andere is te zwaar. Het is nog goed mogelijk dat er meer kinderen in de klas zitten die te zwaar zijn maar waarvan het nog niet goed te zien is.

Hoe komt het dan toch dat steeds meer kinderen overgewicht krijgen?
Dat is een vraag die onder veel mensen afspeelt.

We leven tegenwoordig in een obsogene omgeving. Dat wil zeggen dat er bijna overal eten en drinken aanwezig en voorhanden is. We kunnen dus eten wanneer we willen, wat we willen en hoeveel we er van willen. Daar zitten natuurlijk nadelen aan. Eén van die nadelen is dus dat je zwaarlijvig (kan) worden.

‘Naarmate de wereld obeser wordt, zal dit hoger blijven worden en worden er meer mensen te zwaar of obees.’

We moeten dus echt gaan opletten wat we als maatschappij aan de kinderen doorgeven.

Ongezonder eten is goedkoper dan gezond eten. Als de ouders niet breed bij kas zitten dan is de kans groter dat de kinderen vaker ongezond eten. Dit is ook zo met tijd. Mensen met minder tijd om te koken zullen eerder ongezond eten halen wat sneller klaar te maken is.

‘Mensen handelen economisch bij hun voedselkeuze’ zegt Drewnowski in het boek van E.R. Shell (2002)

De grote van de verpakking waarin we ongezond eten en drinken kunnen kopen zijn zeker verdrievoudigd, als het niet meer.

‘Een generatie geleden was een Pepsi 200 tot 250 centiliter, terwijl frisdrank tegenwoordig met halve liters worden besteld. In de winkels zijn er flessen te koop van anderhalve liter.’
(Shell, 2002)

We drinken dan niet maar één glaasje cola op een dag, nee dat worden er dan zeker meer. Misschien zelfs tot een liter per dag. Anderhalve liter cola kost 33 eurocent, plus de 25 cent statiegeld, maakt dat 58 eurocent voor anderhalve liter frisdrank. Het kost tegenwoordig vrijwel niets meer.

Volgens Ludwig, directeur van het obesitasprogramma van het Childrens’s Hospital in Boston, komen er vaak kinderen naar zijn kliniek die zo’n duizend calorieën per dag aan frisdrank drinken (Shell, 2002). Dit is duidelijk te veel. Ligt het dan aan de kinderen of aan de ouders? Ligt er ook nog een verantwoordelijkheid bij de school? Persoonlijk vind ik dat alle drie moeten weten wat wel en niet kan. De ouders en de school moeten dus aan het kind leren wat goed voor je is en wat niet. Als de ouders net zoveel frisdrank drinken op een dag is het voor het kind niet meer dan normaal om dat ook te doen. Het is dan aan de school en omgeving om aan de ouders en de kinderen te laten zien wat ‘gewoon’ is. Dus dat zo een hoeveelheid frisdrank niet goed is. Dat je ook je dorst kan lessen met andere soorten vloeistof, bijvoorbeeld water, limonade en thee.



(...) Uit onderzoek onder twaalfduizend basisschoolkinderen van het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) blijkt daarnaast dat kinderen bovendien te weinig bewegen. Een op de drie kinderen beweegt te weinig: zij zijn minder dan een uur per dag actief bezig. Dit in combinatie met het teveel snoepen is de oorzaak van het feit dat er momenteel 600.000 Nederlandse kinderen te dik zijn; 200.000 hebben zelfs obesitas. (...) (ZSANA, 2008)



Vaak hebben de ouders zelf ook overgewicht. De kans dat de kinderen het dan krijgen is groot vanwege de genetische aanleg.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat het kind dan ook meteen zwaarlijvig moet zijn.

‘Maar we kunnen niet alles aan de genen verwijten en ons verder geen zorgen maken, want de genen verklaren niet alles. De neiging tot obesitas is misschien wel genetisch bepaald, maar niet onveranderbaar.’ (shell, 2002)

De ouders van het kind halen natuurlijk het eten in huis. Ze moeten er voor zorgen dat er geen ongezond eten en snacks het huis in komen.

Ouders kunnen hun kind stimuleren om meer te gaan bewegen, door hem/haar bijvoorbeeld bij een sportvereniging aan te melden. Een gelimiteerd aantal uren achter de computer en televisie is goed voor het kind.

Uit onderzoek (S. Gortmaker en W. Dietz, 1985) is gebleken dat hoe meer kinderen televisie kijken, hoe meer ze eten. De kans dat het kind dan overgewicht krijgt, als het veel tv kijkt en/of achter de computer zit, is dan vele malen groter.

In 1985 is er onderzoek gedaan naar het verband tussen obesitas en televisie kijken. Een onderzoek dat veel stof heeft op doen waaien. Ze vonden namelijk een duidelijk verband tussen de twee. Bij 12 tot 17 jarige nam het aantal obesitasgevallen met 2% per uur tv-kijken toe. Uit een recenter onderzoek bleek dat van de kinderen die een uur of minder per dag televisie kijken 8% obees was, terwijl van kinderen die vier uur of meer televisie keken 18% obees was (W. Dietz, 1985).

Weer een ander onderzoek leidde tot de conclusie dat er onder kinderen die vijf uur of meer per dag televisie kijken, acht keer zoveel obees zijn als onder de kinderen die twee uur of minder kijken (C.J. Crespo, 1994).

Door tv-kijken gaan kinderen meer eten, dat is nu duidelijk. De tv heeft echter nog meer nadelen.

Op de tv komt veel reclame naar voren. Vaak is die reclame gericht op kinderen. Zeker de reclames op de kindertelevisie.

‘Terwijl we achter de tv minder energie verbruiken, een ideale combinatie om zwaarlijvig te worden dus. En Natuurlijk wordt er op de kindertelevisiezenders veel reclame gemaakt voor frisdrank, repen en extra zoete ontbijtgranen.’ (shell, 2002)

De dingen die de kinderen dan op de tv zien er heerlijk uit. De marketing weet wel hoe het zijn producten moet verkopen. Voor ouders is dat heel vervelend. Wat de kinderen namelijk op tv zien willen ze graag hebben. Zeker als hun kinderen andere kinderen met de spullen zien. Als de helft van de klasgenoten in de klas dat bepaalde merk koekjes eten, dan wil de rest het ook. De kinderen willen erbij horen. Dat is altijd al zo geweest en dat zal ook altijd zo blijven. Tijdens de minor jeugdcultuur van Dirk de Bree en Jan-Maarten Praamsma (2012) kwam dit ook naar voren. Het begint al vroeg dat kinderen ergens bij willen horen. Ze zullen het product dan ook aan de ouders vragen te kopen. Vaak zwikken ouders hiervoor en kopen het voor hun kind.



Onderzoekers hebben honderden ouders waarvan de kinderen die te zwaar waren ondervraagd. Uit het onderzoek bleek dat zeven van de tien ouders hun kinderen niet als te zwaar beschouwden. Ze noemden het babyvet, mollig en waren ervan overtuigd dat als de kinderen gingen groeien het babyvet wel zou verdwijnen. De onderzoekers concludeerden dat ouders moeilijk toegeven dat hun kinderen echt te zwaar zijn. Dr. Angela Jones, die het onderzoek heeft uitgevoerd, zei dat dit een probleem is. Het punt is dat ouders alleen toegeven dat er een probleem is wanneer hun kind last heeft van extreem overgewicht, maar dan is het kwaad al geschied. Ouders moeten eerder ingrijpen en bewust moeten worden van het feit dat een kind van zes jaar geen babyvet meer heeft, maar gewoon te zwaar is.



‘Volgens McNeal is 75 procent van de ‘spontane’ voedselaankopen te danken aan een zeurend kind. En één op de twee moeders koop een product alleen omdat haar kind erom vraagt.’ (shell, 2002)

‘Wie een kind tot een koopwens aanspoort, spoort het hele gezin ertoe aan.’ (shell, 2002)

Toch is het tv kijken en computeren iets wat we veel zien deze tijd. Vroeger was dat echt anders. De tv en computer werden alleen ingeschakeld als het slechter weer was. In die tijd werd er nog veel meer buiten gespeeld. Het was even een halfuurtje zitten en tot rust komen en dan was het weer hop naar buiten. Tegenwoordig doen ouders dat niet meer, hun kind naar buiten sturen (uitzonderingen daargelaten). De kinderen die wel naar buiten gaan om buiten te spelen zullen vaak in hun eentje zijn, want de rest van de vriendjes en vriendinnetjes zitten thuis achter de computer.

Ze spreken niet meer af om buiten te gaan spelen om met elkaar te ravotten, te spelen en te praten. Het kan allemaal via de computer tegenwoordig. Je kunt op verschillende sites spelletjes spelen, met meerdere mensen tegelijk en je kan daar dan ook nog eens met elkaar praten. Ideaal toch? Je hebt als ouders dan ook geen last van het kind want het kind vermaakt zich wel en zit stil achter de computer.

Ze krijgen toch gym op school? Een argument die ouders kunnen geven als je iets zegt over het gewicht van hun kind en de suggestie doet hun kind op een sport te zetten.

Uit eigen ervaring heb ik gezien dat op bijna alle scholen waar ik stage gelopen heb ze maar één keer in de week 45 minuten gymmen.

Daarin moet ook nog omgekleed worden.

Vaak komt het ook nog wel voor dat de leerkrachten de kinderen hun gym tijd onthouden. Bijvoorbeeld: “Ik heb vijf minuten op jullie moeten wachten, dan mogen jullie vijf minuten op mij wachten in de gym tijd.” Of “Jullie hebben je zo slecht gedragen van de week, gym gaat niet door, we doen daarvoor in de plaats een reken les. De oefening kunnen jullie wel gebruiken.”

Mijns inziens sluit aan bij de overheid. Het is beter om kinderen twee keer in de week te laten gymmen.

De leerkrachten moeten de leerlingen stimuleren om mee te doen met gymmen en ze niet te snel aan de kant laten zitten als ze een pijntje hebben. De generatie van nu wordt ook wel de ‘afhaakgeneratie’ genoemd. Zodra ze een pijntje voelen gaan ze aan de kant zitten en kunnen ze het niet meer. S. v.d. Kooi, de gymleerkracht van de CHE, geeft dit ook aan. Leerkrachten moeten ze “gewoon” mee laten doen. De leerkrachten moeten niet meegaan in de pijntje en smoesjes. De uitzonderingen daar gelaten. Er zitten leerlingen tussen die echt ergens last van hebben, maar die zijn er wel uit te “pikken”. Desnoods laat de leerkracht ze een briefje bij de dokter halen of vraagt hij het even aan de ouders.

Tegenwoordig is het heel normaal dat kinderen overgewicht hebben. Grote aantallen kinderen hebben namelijk overgewicht. Ouders vinden vaak ook niet dat hun kind overgewicht heeft.



Meer dan 2400 kinderen tussen de twee en zeventien jaar deden mee aan het onderzoek, waarvan 319 last hadden van overgewicht. Veel van hadden last van hun rug, voeten, enkels en nek en dit waren vooral de kinderen in de leeftijd tot elf jaar. Deze kinderen met overgewicht zitten vaak in een vicieuze cirkel, doordat ze pijn hebben in hun spieren en gewrichten, met name de oude kinderen, gaan ze nog minder bewegen. Waardoor ze nog zwaarder worden. Dit zegt huisarts Marjolein Krul van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam, die vandaag promoveert op haar onderzoek.

(jojoclub-afslanken.com, *Te zware kinderen hebben vaker last van spieren en gewrichten*, 2011)



'Een dik, maar verder wel gezond kind van twee heeft niet meer kans dan andere kinderen om later dik te worden, maar een obese puber van 15 is in 80% van de gevallen ook als volwassenen obese.' (Shell, 2002)

Het is echter niet de normaalste zaak van de wereld. Ouders moeten echt niet denken dat het kan en dat er niets aan te doen is omdat het genetisch is.

Wat ook een nadeel is van deze tijd, is dat we de kinderen overal naartoe brengen met de auto. Ze hoeven niet meer te lopen of te fietsen naar een vriendje of vriendinnetje.

'We brengen de kinderen met de auto naar school, naar vriendjes en vriendinnetjes, naar pianoles en basketbaltraining.' (shell, 2002)

Ook volwassenen doen dat niet meer. Waarom een kwartier fietsen als het vijf minuten met de auto rijden is. We leven in een tijd waar alle secondes tellen. We hebben het druk er is dus geen tijd te verliezen.

'Er zijn niet veel mensen die meer dan een kilometer lopen om met een vriend te kunnen praten, want het is veel makkelijker om even te bellen, faxen of te mailen. Voor lichamelijke inspanning is zoveel tijd en energie nodig dat veel mensen zich dit niet kunnen veroorloven of denken dat ze dat niet kunnen.' (shell, 2002)

Er zijn volgens E. Donatz en A.M. Stout vier verschillende eetstijlen. Namelijk:

1. De externe eetstijl: De kinderen eten vaak en veel wanneer er overvloedig eten tot hun beschikking is. Wat hen aantrekt zijn geur, smaak en prestatie van het voedsel
2. De Emotionele eetstijl: deze stijl houdt verband met 'weg-eten'. Wanneer het kind een dipje heeft en het niet meer ziet zitten gaat het eten. Dit om zichzelf te troosten.
3. De dieet-eetstijl: Lijnen wordt gezien als één van de risicofactoren voor overgewicht. Het lijnen kan de kan de hongergevoelens verstoren. Het gevolg zou dan kunnen zijn dat de persoon in kwestie eetbuien krijgt.
4. Verkeerde eetgewoonten: Dit houdt in dat de persoon ongeregeld eet, veel snoept en veel frisdrank drinkt. Vaak in combinatie met weinig lichaamsbeweging. Wat ook een risicofactor is, is niet ontbijten.

De emotionele eetstijl speelt ook een grote rol bij obesitas.

Kinderen gaan, net als volwassenen, eten als ze zich niet fijn voelen.

Ze kunnen zich bijvoorbeeld niet fijn voelen als de ouders te hoge verwachtingen hebben

van een kind en het kind kan niet aan die verwachtingen voldoen. Als de sfeer in huis niet veilig moet het kind zijn veiligheid ergens anders in zoeken, eten is dan een makkelijke manier om je veilig te gaan voelen. Het kan heel goed koop en overall is eten te vinden (obsogene omgeving).

Het kan ook te maken hebben met school, misschien heeft het kind geen vriendjes en zit het daarom alleen maar thuis en gaat het eten uit verveling. Het nergens bij horen kan ook erg vervelend zijn voor een kind, zoals al eerder is gezegd. Het eten stelt ze dan gerust.



(...) Jongeren die 'emotioneel eten',
verwarren negatieve gevoelens met
honger. Als ze bang, eenzaam of verveld
zijn, zich afgewezen voelen of andere
negatieve emoties ervaren, proberen ze
die te neutraliseren door veel te eten. Bij
zwaarlijvige meisjes komt dit meer voor
dan bij jongens, zo blijkt uit het Gentse
onderzoek. 'Het is zoals alcohol of drugs
gebruiken om je beter te voelen',
vergelijkt Braet. (...)
(Rijck, 2008)



‘Wie naar chocola grijpt zodra hij zich rot en eenzaam voelt, zal negatieve gevoelens leren associëren met het eten van chocola. Na een aantal koppelingen zijn de negatieve gevoelens goede voorspellers van chocoladeconsumptie geworden, en lokken zij drang om te eten uit. Zo kan een emotie op den duur een onweerstaanbare trek in chocola uitlokken. Als het ervaren van de emotie steeds beantwoord wordt met het eten van chocola, ontstaat er een één-op-één koppeling en is ‘emotioneel eten’ een feit.’ (Jansen, 2009)

Kinderen gaan ook eten als ze een laagzelfbeeld hebben. We moeten er als ouders, leerkrachten, vrienden, vriendinnen en maatschappij ervoor zorgen dat mensen en kinderen zich geliefd, veilig en welkom. Het is niet erg als er een foutje wordt gemaakt. Dat kan gebeuren en dat zijn juist de goede leerpunten. We leren het meeste van onze eigen fouten. Dat zou eigenlijk wel eens duidelijker gezegd mogen worden. Zo weten de kinderen dat ze een fout mogen maken en krijgen ze minder snel een laagzelfbeeld. Kinderen moeten ook weten dat er nou eenmaal niveau verschillen zijn in een klas. Dat daar niets mis mee is. Je bent nou eenmaal zoals je bent. Je mag er wezen zoals je bent.

1.4) Wat wordt er momenteel op dit moment mee gedaan?

Op het moment worden er veel onderzoeken gedaan naar obesitas. Zoals al duidelijk geworden is, is dat obesitas een ziekte is. Een chronische ziekte. Het is iets waar je je hele leven tegen strijd.

Op het moment zijn er overal pillen voor te krijgen, dus ook voor obesitas. Die pillen zijn ervoor om je te laten afvallen. Wanneer dat is gebeurd en je je streef gewicht bereikt hebt, dan moet je stoppen met de pillen. Maar negen van de tien keer komt het er daarna weer aan. Als het niet meer is dan de persoon in eerste instantie woog. Dit geeft Silverman (The New York Times, 2011) in haar artikel ook aan.

Je zou de pillen dus eigenlijk de rest van je leven moeten slikken, net als je je hele leven pillen moet slikken als je bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk hebt. Het is beide chronisch, waarom voor de enen dan wel heel je leven en de andere niet?

Maar om nou afslankpillen aan kinderen te geven? Het is dan wel 30 tot 40 procent genetische aanleg, maar je kunt er veel aan doen.

Afslank programma's zijn populair. Er bestaan veel sites op het internet daarover. Er zijn sites te vinden waar ze diëten voorschrijven, waar ze telefonisch hulp aanbieden. Sites die je moet betalen, sites die gratis zijn. Er is zoveel keus dat de keuze maken welke je nou eventueel gaat volgen moeilijk is. De meeste afslankprogramma's die te vinden zijn op het internet zijn voor volwassenen. Vaak zijn op die site ook diëten aangegeven. Met een dieet moet wel opgepast worden, zeker als kinderen daar aan gaan doen. In de vorige paragraaf zijn vier soorten eetstijlen besproken. Eén daarvan is een dieet-eetstijl. Deze eetstijl laat dus een (mogelijke) nadeel van diëten zien. Wat ook een nadeel is van kinderen op een dieet is dat de kinderen de voedingsstoffen nodig hebben voor hun lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Een tekort aan stoffen is niet goed voor het kind. Een te veel aan stoffen is ook niet goed voor het kind.

Nadat ik zelf op internet ben gaan kijken, ben ik er achter gekomen dat er geen of moeilijk afslankprogramma's te vinden zijn voor kinderen. Ze zijn allemaal gericht op volwassenen. Voor volwassenen zijn er ook veel boeken te vinden die handvatten bieden om af te vallen. Er zijn boeken die proberen de levensstijl aan te passen van de volwassenen met obesitas om een terug val te voorkomen.

Die boeken kunnen ouders natuurlijk ook voor hun kinderen gebruiken. Kinderen zijn in de groei en hebben andere hoeveelheden nodig als ouders. Het is dus niet verstandig om het uit te laten voeren door de kinderen.

Voor kinderen zijn er wel opvangcentra. Deze centra leren de kinderen dat ze goed moeten ontbijten en wat te kunnen eten, wat goede vervangers zijn voor slechte snacks etc.

De afslank programma's geven bijna allemaal aan dat je wel gemotiveerd moet zijn om mee te doen en je echt moet inzetten voor het programma wil het slagen.



In het **Kinder Obesitas Centrum** leren ze kinderen wat gezond eten en drinken is: wanneer, wat, met wie en hoe. Dat ze moeten ontbijten om te voorkomen dat ze honger krijgen en de verkeerde dingen gaan eten. En de kinderen wordt geleerd hoe ze aan beweging komen. Ook de ouders moeten meedraaien in het programma. Er is veel onwetendheid. De ouders leren precies hetzelfde als hun kind. Ouders denken dat koekjes voor diabetici minder calorieën bevatten. Ze beseffen niet dat de kreet '0% vet' op producten vaak betekent 'stampvol suiker'. Sommige gezinnen hebben geen eettafel thuis en de meeste gezinnen eten niet gezamenlijk.



Motivatie is een heel belangrijk iets om te willen afvallen. Daar vertel ik zo meer over.

Voor basisschool zijn lespakketen te krijgen. Een lespakket wat het nu goed doet is: 'Lekker Fit'. Deze methode blijft niet alleen binnen de school. Het schakelt ook de ouders in zodat het hele gezin er gezonder van wordt. Zo blijven de geleerde dingen niet allen op school maar wordt het meteen toegepast. Het is dan ook niet voor niet, jong geleerd is oud gedaan. 'Lekker fit' bespreekt drie thema, bewegen, voeding en gezonde keuzes. Al de dingen komen dus aan bod om een gezond leven te leiden.

2) Obesitas in de klas

2.1) Hoe kunnen wij (de leerkrachten) kinderen helpen met overgewicht?

Zoals S. v.d. Kooi zei moeten de kinderen gemotiveerd worden. Dit is een belangrijke stap in het proces. Als het kind namelijk niet gemotiveerd is om af te vallen en zijn of haar levensstijl aan te passen, dan lukt het ook niet. Het kind moet willen af te vallen. Shell (2002) zegt het zo: 'Motivatatie is een prikkel die je stimuleert om te veranderen en actie te ondernemen.' Als het namelijk niet gemotiveerd is en niet wil afvallen dan kan het kind uit tegenstrijdigheid nog meer gaan eten. Dan komt de gezondheid van het kind in gevaar, want met overgewicht komen ook nog andere 'ziektes' kijken dan alleen maar overtollig vet.

In het hulpboek van Bisschop Boele (2005) is het één van de drie basisvoorwaarden die je moet bezitten om het te kunnen laten slagen.

De onderzoeksvraag gaat over bewegingsonderwijs en om het kind met overgewicht mee te laten doen en gemotiveerd te krijgen. Om kinderen mee te laten doen met bewegingsonderwijs is een mate van motivatie nodig. Bij kinderen met obesitas is deze mate van motivatie hoger omdat het kind een groter gewicht heeft mee te dragen en ook vaak astma voorkomt met obesitas (shell, 2002)

Samen met het kind moet dan langzaam aan de conditie gewerkt worden. Dit moet besproken worden met het kind zodat het thuis en in vakantie door kan gaan met het werken aan zijn of haar conditie.

De combinatie ADHD met obesitas komt ook geregeld voor. Zo zijn hebben de mensen met ADHD vaker een hoger BMI dan mensen zonder ADHD. (in het artikel van A. Jansen, 2009)

ADHD wordt bij obesitas vaak over het hoofd gezien omdat de kinderen niet hyperactief en beweeglijk zijn. De obesitas onderdrukt dat, kinderen met overgewicht zijn eenmaal niet erg beweeglijk. (Agranat-Meged et al., 2005)

Eerder is bekend geworden dat het (te veel) tv-kijken niet goed is voor kinderen. Uit een onderzoek is gebleken dat lezen veel beter is voor kinderen (Shell 2002). Niet alleen voor de hersenen maar ook voor heel lichaam.

Lezen vergt namelijk meer energie dan tv-kijken. Dit omdat het kind de hersenen nadrukkelijker moet gebruiken en het dus meer moet inspannen.

Het programma 'Lekker Fit', kan aangeschaft worden door de school. Lekker Fit wil dat overgewicht tegen gaan door de kinderen voorlichting te geven over eten en ze aan het bewegen te krijgen. De leerkracht heeft dan vier lessen te geven in een kwartaal, deze lessen sluiten nou aan, aan het 'normale' onderwijs. Zo kunnen deze lessen makkelijk gegeven worden en te integreren.

Een school kan schoolfruit verplichte dagen invoeren. Dit is niet wettelijk verplicht, de school kan er zelf voor kiezen. Het zorgt ervoor dat de kinderen minder gaan snoepen. Met alleen schoolfruit



Ouders zien vaak niet in dat hun kind te dik is, of ze schatten hun kind slanker in. Het verschil tussen een kind met een normaal gewicht en obesitas is slechts drie kilo. De kleuterperiode, tussen vier en zes jaar, is een kritieke periode voor de ontwikkeling van het lichaamsgewicht. Een kleuter die gewichtsproblemen heeft, raakt dat gewicht later moeilijker kwijt. Als een kleuter leert om met mate te eten, wordt dat eetpatroon normaal. Leert hij dat pas op latere leeftijd, dan voelt dat alsof hij zich dingen moet ontfeggen.

Kinderen die steeds dikker worden, krijgen een negatief zelfbeeld legt kinderarts Van der Baan van het Kinder Obesitascentrum Heideheuvel uit. Ze worden buitengesloten, trekken zich terug, gaan thuis achter de computer of televisie zitten, eten daar wat bij, voelen zich nog rotter, trekken zich nog verder terug, eten nog meer, enzovoort. Als ze op de lagere school geen hulp krijgen, ontspreken ze in de eerste klas van de middelbare school. (ZSANA, 2008)



red je het niet, wel is het een goede start en basis om op verder te bouwen als school.

Als je kinderen in de klas hebt die overgewicht hebben of obesitas dan is het meestal niet genoeg om alleen het kind voor te lichten en te laten bewegen. Zoals bekend is nu, hebben de ouders ook vaak, of heeft één van de ouders ook overgewicht.

Het beste help je het kind als je ook door kan dringen bij de ouders. Het is dus een goed idee als de basisschool informatie avonden houdt over overgewicht en obesitas. Ook is het een goed idee als de ouders meedoen met de gezondheidslessen van de kinderen.

‘Echt slank worden obesitaskinderen niet in een half jaar. Een structurele aanpassing van voeding en bewegingspatroon is de enige uitkomst. De ouders spelen hierbij een cruciale rol.’ (ZSANA, 2008)

Je wilt als leerkracht en als ouder natuurlijk ook weten waar en wanneer het kind de ‘fout’ ingaat. Wanneer gaat het kind de (eventuele) snacks eten. Wat voelt het dan? Een mogelijk antwoord hierop is het kind een eetdagboek bij te laten houden. Het kind schrijft dan op wat, wanneer en waarom het eet. Hier ben je natuurlijk niet zomaar. Het is erg lastig om op te schrijven wat je allemaal eet en wat je daartoe zette. De leerkracht moet dus kleine stapjes zetten om het eetdagboek te laten slagen. Het maakt het allemaal wat moeilijker als het kind het vervelend vindt om het op te schrijven omdat het dan zo geconfronteerd wordt met het eten. Het is dan belangrijk dat de leerkracht vertelt waarom het belangrijk is en dat hij het kind gaat helpen in het proces waarin het zit.

De volgende ideeën en tips komen van David Bisschop Boele (2005) en uit mijn eigen praktijk ervaringen.

Als het kind het dagboek een poosje aan het bijhouden is kan je het als leraar een keer terug vragen en analyseren. De leerkracht kan dan op zoek gaan naar de redenen waarom het kind misschien gaat eten. Misschien eet het kind wel heel veel rond 5 uur omdat het ‘honger’ heeft. Maar een half uur laten gaan ze avond eten. Hier ligt het misschien ‘alleen maar’ aan het weerstand kunnen bieden en even moeten wachten op het eten. Het kan ook zijn dat het meteen vanuit school veel gaat eten omdat het een vervelende dag school achter de rug heeft. Er zijn veel mogelijkheden. Het is dan aan de leerkracht om het uit te zoeken en het aan te pakken. De leerkracht moet het er met het kind over hebben zodat het kind ook de achtergronden van zijn/haar eten inziet.

Als duidelijk is geworden wat er aan de hand is als het kind gaat eten kan het aangepakt worden. Er worden dan doelen gemaakt. Stel een hoofddoel op en maak dan kleine doelen om een terugval tegen te gaan. Doe dit samen met het kind, en eventueel de ouders. Dan heeft het kind het gevoel dat het voor zichzelf is en niet dat hij/zij het voor de leerkracht doet. Beschrijf de doelen zo concreet mogelijk om geen vergissingen te krijgen. Dit gaat ook smoesjes tegen.

Het moeten bijvoorbeeld doelen zijn als: in plaats vijf keer voor het eten snoepen ga ik terug naar vier keer voor het eten snoepen in de week. Dit moet dan een poosje goed gaan en dan weer een stap verder. Een terugval moet ook niet meteen afgestraft worden. Het is dan belangrijk om het kind de motivatie weer terug te geven. Herinner het bijvoorbeeld aan al de keren dat het wel is goed gegaan. Een terugval is altijd mogelijk.

Het kan voor een kind helpen als het een vriendje of vriendinnetje heeft die hem/haar helpt in het proces. Ze hebben dan niet het gevoel dat ze het alleen moeten doen. Het kind kan er dan ook met iemand over praten. Ze kunnen dan samen nee zeggen als ze met vrienden en/of vriendinnen in bijvoorbeeld de supermarkt staan. Het vriendje/vriendinnetje kan het

kind met overgewicht ook helpen de verleiding te weerstaan door ham/haar bijvoorbeeld weg te nemen of ergens anders heen te gaan.

Als de ouders 'weer' de verantwoordelijkheid nemen en het kind gezond eten geven en laten bewegen, en zich er zelf ook aan gaan houden. Dan heeft het kind ook weer een voorbeeld om naar op te kijken. Met het hele gezin gaat het veel beter en sneller dan in je eentje. Ook is het leuk voor de ouders, ze kunnen dan samen met de kinderen activiteiten gaan doen, bijvoorbeeld sporten of uitstapjes ergens naartoe, waar ze bijvoorbeeld fietsend heengaan in plaats van met de auto, etc.

De kinderen moeten ook voorbereid worden voor de middelbare school. De verleidingen tot ongezond eten is daar groot. In veel middelbare scholen zijn op elke verdieping een paar automaten te vinden met frisdrank, snoep en snacks. De kinderen moeten deze verleiding kunnen weerstaan. Als de ze dan uit school komen zit er 2 straten verder op een snackbar. Een logische plek voor de snackbar, want veel kinderen gaan daar heen na school of tussendoor. Dit is een grote verleiding voor kinderen. (Boele, 2005)

Ik kan het me nog wel herinneren vanuit de tijd dat ik op de middelbare school zat. We gingen met tien mensen tegelijk naar de snackbar, maar je zag dat iedereen een patat met frikadel nam, dat neem je zelf dan ook. Om niet uit de toom te vallen. Dit is een valkuil voor kinderen en jongeren. Ze willen bij de groep horen. Als de kinderen dan naar de snackbar of supermarkt gaan, dan gaat het kind mee. Als iedereen een reep chocola koopt, dan ben je gek als je het ook niet doet.

De leerkracht moet de leerlingen hier dus op wijzen, dat die groepsdruk er is en dat de ze daar niet altijd in mee moeten gaan. De leerkracht kan natuurlijk zeggen dat je daar niet naar moet luisteren en dat je je eigen gang moet gaan en niet op de andere leerlingen moet letten. Maar dat werkt niet. Het bij een groep willen horen speelt hier een grote rol. Het liefst bij leeftijdsgenoten. Helemaal geweldig zou zijn als je bij de populaire groep kinderen komt.

Hier is het ook belangrijk om een vriendje/vriendinnetje te hebben die het 'probleem' begrijpt en kan helpen. Ze kunnen dan bijvoorbeeld samen niets bestellen of iets gezonds halen.

De taak van de leerkracht, maar ook die van de ouders is dus om de kinderen weerbaar te maken.

2.2) Hoe zit het met de klassensituatie als een leerling overgewicht heeft, zodat het kind met overgewicht geen uitzonderingspositie krijgt.

Een leerkracht moet er in de klas altijd voor zorgen dat hij/zij de leerlingen allemaal gelijk benaderd en behandelt. Als een leerling namelijk een uitzonderingspositie krijgt in de klas is de kans groot dat leerlingen in de klas dat niet eerlijk vinden. De sfeer in de klas wordt daar meestal niet beter op.

Zo kunnen ze zeggen dat de meester of juf dat kind voortrekt. De kans bestaat dan dat het kind buitengesloten gaat worden, dit is iets wat je als leerkracht echt tegen wil gaan.

Je wilt dat alle leerlingen mee kunnen komen in de groep, zowel cognitief als sociaal-emotioneel. (Horst, ter W. 2002)

Maar het kind heeft wel wat meer aandacht van de nodig, bijvoorbeeld met gym. Meestal zijn het de zwaarlijvige kinderen die het eerste uit een activiteit stappen. Dit omdat ze het tempo niet bij kunnen houden. Vaak hebben kinderen met overgewicht en obesitas ook nog astma (Shell, 2002). De kinderen die afhaken hebben meestal de beweging nodig, om af te vallen en een conditie op te bouwen.

Het kan voor het kind ook heel fijn zijn om een vriend of vriendin in het proces te betrekken. Het heeft dan niet het gevoel dat het alleen in het proces staat. Ook kan die vriend of vriendin helpen in het proces. Zo kunnen ze met elkaar praten over de doelen, over de vooruitgangen en terugvallen. Zo blijft het kind meer gemotiveerd. Het kan ook heel helpen voor het zwaarlijvige als het samen met die vriend of vriendin met een groep gaat buiten spelen. Vaak gaan kinderen namelijk naar de buurt supermarkt of iets in die trant. Ze kunnen dan samen beslissen om niets te nemen of iets gezonds te halen. Als het zwaarlijvige kind dat in zijn of haar eentje had moeten doen dan was het waarschijnlijk niet gebeurd. Het had dan meegedaan met de groep en had iets ongezonds gekocht (als dat is wat de rest van de kinderen koopt). (Furman, B. 2010)

Wat ook een mogelijkheid is om te doen is het bespreekbaar maken van overgewicht in de klas. Dit kan heel prettig zijn voor de leerling. Maar de kans is groot dat het kind het niet wilt. Het klassikaal zeggen dat het kind overgewicht heeft en dat het een aangepast schema krijgt voor in de gymles en dat het af en toe wat meer aandacht krijgt maakt het erg definitief. Veel van de kinderen denken dat de leerlingen het niet erg vinden of dat ze het niet eens door hebben. Door het te zeggen in de klas worden de andere kinderen erop gericht en zijn ze bang uitgelachen en gepest te worden. Het zwaarlijvige kind kan dan eenzaam worden en zich terugtrekken in de klas. Dit moet tegen gegaan worden.

Dit hoeft natuurlijk niet zo te gebeuren. Als het een klas is met een veilige en prettige sfeer dan gebeurt het bovenstaande niet. Het kind is ook niet bang als het klassikaal besproken zou worden. Het voelt zich dan veilig. De kans is dan groot dat de kinderen in de klas het kind met overgewicht willen helpen. Misschien komen ze wel met gezonde traktaties als ze jarig zijn in plaats van bijvoorbeeld een veel voorkomende, namelijk chips en ijsjes.

De klasgenoten kunnen het zwaarlijvige kind ook helpen de doelen te bereiken die het heeft opgezet. Het kind is dan gemotiveerder om aan de slag te gaan met zijn of haar overgewicht.

Het hangt dus af van de klas waar het kind inzet of het klassikaal bespreekbaar gemaakt moet worden of niet. Te allen tijde moet het kind waar het om gaat wel betrokken worden in deze

beslissingen (Furman, B. 2010). Het moet weten waar het aan toe is. Het draait natuurlijk wel om het kind. Je moet de wensen van het kind respecteren.

2.3) Wat gebeurt er met de emotionele gesteldheid van kinderen als ze minder suiker binnen krijgen door bijvoorbeeld het afvallen met een gezonde etenswijze?

Kinderen hebben het erg moeilijk als ze zwaarlijvig zijn. *‘Het is geen geheim dat zeer zwaarlijvige een leven leiden van stille wanhoop, van vernedering, isolement en onophoudelijk schuldgevoel.’* (Shell, 2002)

‘Uit een Amerikaanse enquête bleek zelfs dat kinderen liever een speelkameraadje hebben zonder benen en ogen dan een vriendje hebben die te zwaar is.’ (New York Times, 2001).

Het citaat maakt duidelijk dat de keuze voor een emotionele eetstijl voor de hand ligt. Het is voor het kind belangrijk dat het ergens anders zijn of haar veiligheid zoekt.

Door al het eten, vaak van snoep en andere snacks en koekjes, krijgt het kind te veel suiker binnen. Dit doet wat met het kind. Grote kans dat het dan druk wordt, of dik. Want het overvloedige suiker wordt omgezet in vet.

Maar wat gebeurt er met het kind als het veel minder suiker binnen krijgt dat het gewend is? Dat was een vraag die bij me opkwam toen ik over diëten voor kinderen nadacht.

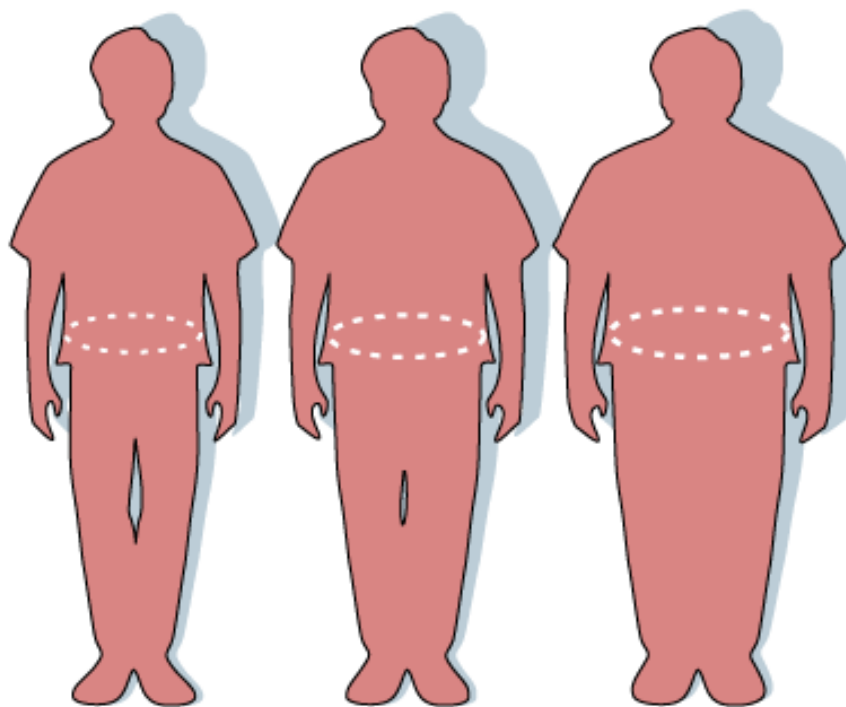
Je zou denken dat het iets met de emotionele gesteldheid van het kind doet. Het wordt rustiger, misschien zelfs bedroefd, wordt het agressief omdat het kind een gevoel van suiker tekort heeft?

De diëtisten die ik heb gesproken geven aan dat ze er niet zo veel informatie over hebben. Ze hebben er eigenlijk geen ervaring mee, dat gaf één diëtiste ook aan.

Wat wel naar voren kwam was dat hun suikerspiegel minder schommelt als ze minder suikers krijgen. Het schommelen van het humeur wordt door Agranat-Meged et al. (2005) aangegeven. Zij gaat verder niet in op diëten en andere vormen van minder en gezonder eten.

De diëtiste gaf ook aan dat het humeur van de kinderen minder schommelt daardoor. Eerst vinden de kinderen het vervelend, dat ze minder suikers binnen krijgen. Later voelen ze zich prettig, dit omdat ze meer energie krijgen. Ze gaan dan ook van de bank af. Na een poosje krijgen de kinderen zelfs meer zelfvertrouwen.

Praktijkdeel



Zitten de kinderen met overgewicht net zo veel op sport als kinderen zonder overgewicht en hoe ervaren de leerlingen de gym les?

CHE 2013

3) Methode

De school waar het onderzoek gehouden wordt is een dorpsschool. Het staat in het dorp Amerongen wat ligt in de Utrechtse Heuvelrug. Amerongen bevat ongeveer 7300 inwoners. Er staan drie scholen in Amerongen. Twee christelijke en één openbare school. Het onderzoek is gehouden op een christelijke school.

De school heeft al een paar keer de onderscheiding sportiefste school in de Utrechtse Heuvelrug weten te ontvangen.

De leerlingen krijgen twee keer 45 minuten in de week bewegingsonderwijs. De school bevat twee grote pleinen, één voor de groepen 1-3 en het andere plein is voor de groepen 4-8. Na schooltijd mogen de kinderen ook nog op het schoolplein blijven spelen. Ook is er veel ruimte in en net buiten het dorp om te spelen. De sportschool staat naast de school. Er worden veel sporten aangeboden in Amerongen en de omliggende dorpen.

Het doel van het onderzoek is om te duidelijk te krijgen of de kinderen die overgewicht hebben een angst hebben om te gaan sporten en te gaan gymmen. Dit omdat ze dan bang zijn om gepest te worden en uit te vallen.

Dit is getest door middel van een enquête die is gehouden onder de leerlingen van de groepen 5,6 en 7

De groepen 5,6 en 7 zijn gekozen om het verschil in leeftijden niet te groot te maken. Het is prettig om met een bepaalde leeftijdsgroep te werken. Zo kan het later altijd nog een keer getest worden. Zou er uit de enquêtes komen dat er een angst zou zijn, dan zou er met de leerlingen die overgewicht hebben apart een tijd worden vast gesteld om gezamenlijk te bewegen. Dit om te kijken of sporten met gewichtsgenoten minder angstig is. Ook om ze dan alsnog hun beweging te geven, de beweging die ze zo hard nodig hebben. Dan langzamerhand de angst voor het sporten met de kinderen die geen overgewicht te verminderen.

De enquête bestaat voor een deel uit gesloten vragen en een deel uit open vragen (Kallenberg 2010). De enquête begon makkelijk om de leerlingen er een beetje in te krijgen. Zo werd er eerst naar de leeftijd en het geslacht van de leerling gevraagd. Verder is er ook gevraagd naar het gewicht en de lengte van de leerlingen zodat hun BMI berekend kon worden. Er vanuit gaande dat veel kinderen niet wisten hoe lang en zwaar ze waren stond er ook een weegschaal en meetlat klaar. Betrouwbare cijfers zijn cruciaal in een onderzoek, daarom zijn bijna alle kinderen persoonlijk gemeten en schreven ze onder toezicht hun lengte en gewicht op.

De open vragen die stonden op de enquête gingen over het antwoord dat ze hadden gegeven op een gesloten vraag. Zo werd hetzelfde gevraagd, maar op verschillende manieren. Dit zorgt er ook voor dat het betrouwbaar. Bij het maken van de enquêtes is goed opgelet op de vragen die gesteld zouden worden. Dit om het valide te maken. Door er meerdere mensen naar te laten kijken en er feedback op te geven is dit gelukt. De enquête is dus betrouwbaar en valide.

Later is de enquête verwerkt in tabellen en zijn de resultaten bekeken. Ook is er gekeken naar de landelijke cijfers over overgewicht binnen de leeftijdsgroep. Dit was echter erg lastig te vinden, omdat er geen recente cijfers zijn en het voornamelijk onder volwassenen is bekeken. Ook de leeftijdsgroep die is gebruikt is niet of amper te vinden op het internet. Laat staan als het om statistieken gaat.

Toen uit de enquête kwam dat de kinderen met overgewicht niet bang waren om te sporten en op één na ook werkelijk allemaal op een sport zat, moest het onderzoek anders vervolgd worden dan in eerste instantie de planning was.

Om te onderzoeken of de leerlingen de enquête eerlijk en naar waarheid hadden ingevuld zijn er een paar leerlingen geïnterviewd. Het was namelijk moeilijk voor te stellen dat ze er geen moeite mee hadden.

Het doel van de interviews was dus om dieper te kijken naar de antwoorden van de leerlingen. Om te kijken wat er echt in hen omging (Kallenberg, 2010).

Voor beide kinderen waren dezelfde vragen op gesteld. De keuze werd gemaakt op de BMI en de sport waarop ze zaten. Eén van de twee heeft obesitas, de andere zwaar overgewicht. Om een eerlijk beeld te krijgen zijn zowel een jongen als een meisje gekozen voor een interview. De jongen had obesitas zat op dansen, een combinatie die je niet heel vaak ziet, de reden om hem te interviewen. Het meisje had zwaar overgewicht, maar zat op twee sporten, waarvan er één paardrijden was. De twee kinderen zijn apart geïnterviewd. Dit om dubbele antwoorden te vermijden. Het zou dan echt uit hunzelf komen. Ook heb ik gelet op de houding van de kinderen. Dit zegt namelijk ook veel over het kind het de juistheid van de antwoorden (Naomi, 2012).

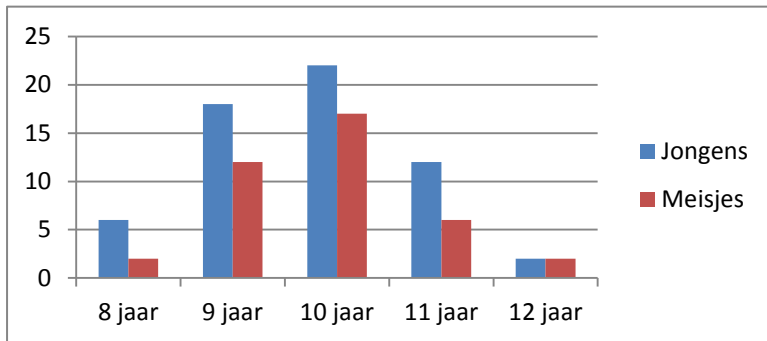
Zoals al eerder aangegeven was het een gestructureerd interview (Kallenberg, 2010). Het begon met een rustige uitleg waarom ze werden geïnterviewd met daarna het doel erachter aan. Tijdens het interview ging het wat meer naar semi-gestructureerd (Kallenberg, 2010). Luisteren naar wat ze zeiden en het daarop doorvragen is daar een onderdeel van. Wel moesten al de vragen die opgesteld waren beantwoord zijn. Daarom werd er af en toe terug gegaan naar de structuur van de vragenlijst. De vragen en taalgebruik waren afgestemd op de kinderen. Dit om duidelijk te zijn en duidelijk vragen te stellen.

Na afloop van elk interview is de tijd genomen om de antwoorden van de leerlingen compleet op te schrijven. Tussen de vragen was ook al het één en ander opgeschreven, maar helemaal uittypen nog niet. Het is vraag-antwoord uitgetypt, ook is er een kort verslag geschreven van de hoofdlijnen. Tijdens het interview is niet alleen gelet op wat ze zeiden, ook is er gekeken naar de lichaamshouding van de twee kinderen. Om te kijken hoe ze zich bij het interview en de verschillende vragen voelde. Dit is ook in het verslag en het uitgewerkte interview gezet.

Het is dus een kwantitatief en een kwalitatief onderzoek. Dit omdat er een enquête is afgenomen onder 101 kinderen en kinderen zijn geïnterviewd om te kijken naar het verhaal achter de antwoorden.

4) Resultaten

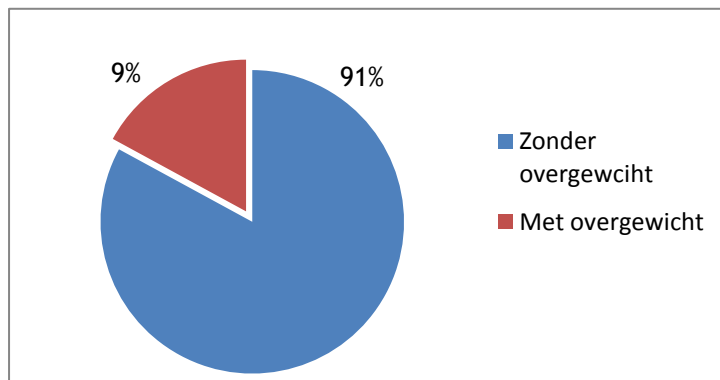
De enquête is gehouden onder de leerlingen van de groepen 5, 6 en 7. In totaal hebben 101 leerlingen de enquête gemaakt. Daarvan was 41% meisjes en 59% jongens. De leeftijden verschilden tussen 8 en 12 jaar. In grafiek 1 zijn de leeftijden en de aantallen nauwkeuriger te bekijken.



Figuur 1: Aantal jongens en meisjes per leeftijd

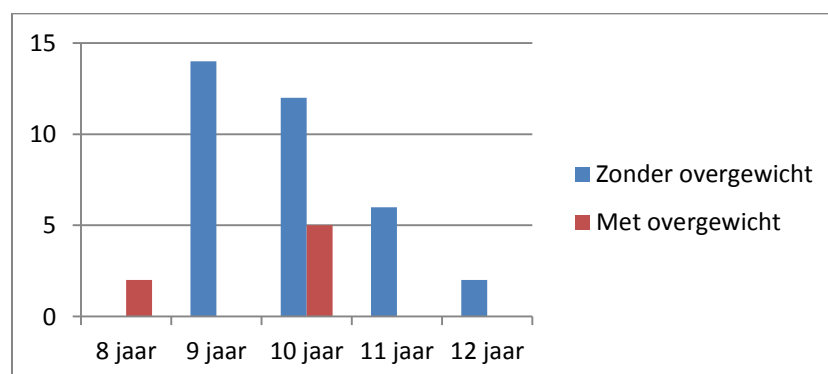
Uit figuur 1 is af te lezen dat er van elke leeftijd meer jongens zijn, behalve van de 12 jarige kinderen. De leerlingen met overgewicht zijn verdeelt over de aantal leeftijden. Er springt niet één leeftijd uit met extreem veel kinderen met overgewicht.

In figuur 2 is af te lezen dat 9% van alleen de meisjes uit de groepen 5,6 en 7 overgewicht heeft.



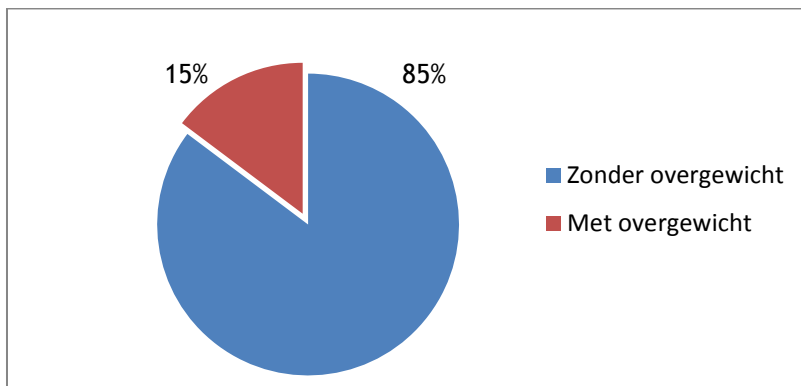
Figuur 2: Aantal overgewicht meisjes

In figuur 3 is te zien bij welke leeftijden er bij de meisjes het meeste overgewicht voorkomt in deze groepen. Wat opvalt, is dat er van de achtjarige in groep 5 alleen maar kinderen zijn met overgewicht. De rest van de meisjes met overgewicht zijn allemaal tien jaar.



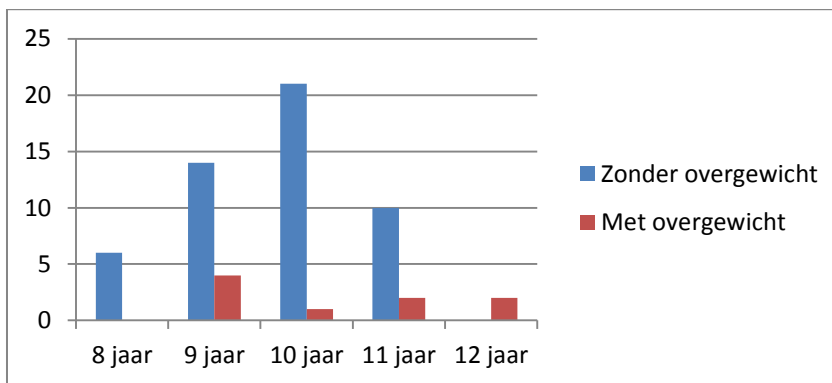
Figuur 3: Aantal overgewicht meisjes per leeftijd

Bij de jongens ziet het er wat anders uit. Er zijn meer jongens dan meisjes met overgewicht. Het aantal jongens dat overgewicht heeft is te zien in figuur 4.



Figuur 4: Aantal overgewicht jongens

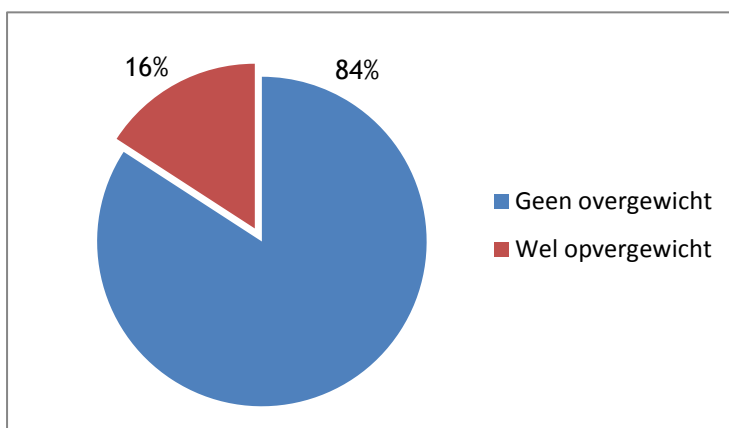
Als deze percentages vergeleken worden met de percentages uit figuur 2, dan is te zien dat er meer jongens meer overgewicht binnen deze groepen kampen.



Figuur 5: Aantal jongens met overgewicht per leeftijd

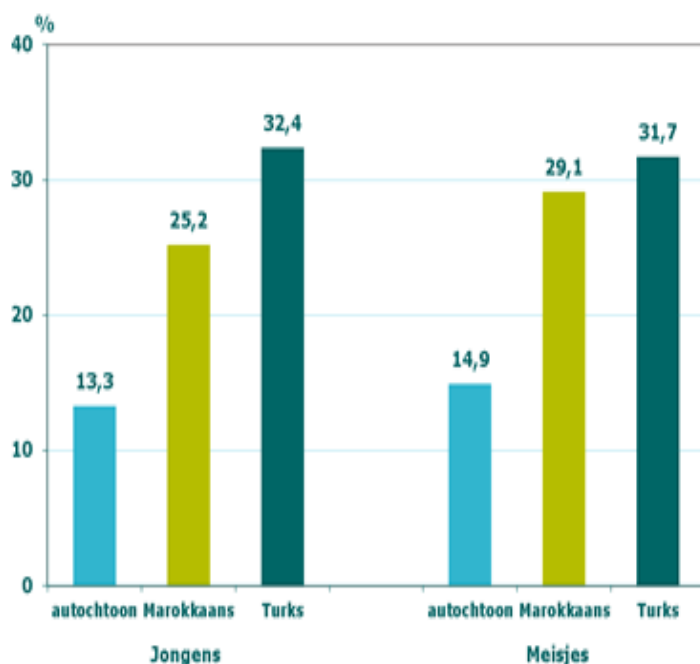
In figuur 5 zijn de leeftijden te zien en de aantallen jongens met overgewicht. Te zien is dat de jongens met overgewicht meer verdeelt zijn over de verschillende leeftijden. Wat opvalt, is dat er geen jongens van 12 jaar in groep 7 zitten die geen overgewicht hebben. Het omgekeerde is te zien bij de meisjes. Die hebben geen overgewicht bij de leeftijd van 12 jaar.

In totaal is er te zeggen dat er van de 101 kinderen die de enquête hebben ingevuld er 16% overgewicht heeft.



Figuur 6: Totaal aantal overgewicht in alle groepen

Ook is er gekeken naar de landelijke cijfers. Dit om te zien of de landelijke cijfers overeen komen met de cijfers en resultaten die uit het onderzoek zijn gekomen.



Figuur 7: Percentage kinderen met overgewicht naar herkomst in 2010 (instituut, 2013)

In figuur 7 zijn de percentages af te lezen vanuit 2010. Er hoeft echter alleen maar naar autochtoon gekeken te worden. Ik ben in dit onderzoek niet bezig met de verschillende afkomsten. Ongeveer 1 op de 7 jeugdigen heeft overgewicht. Het verschil in jongens en meisjes is interessant. Dit is in het onderzoek namelijk andersom. Ook zit er 5% verschil tussen deze cijfers bij de meisjes en uit dit onderzoek. Bij de jongens komt het ongeveer overeen. De leeftijd is echter niet duidelijk.

De IASO, een buitenlandse site geeft aan dat in Nederland bij de leeftijden van 8-12 jaar de jongens 15,8% overgewicht heeft (IASO, 2012). Bij de meisjes is dat 19,3%. Ook hier is het verschil duidelijk tussen de jongens en de meisjes. De 16,8% komt redelijk overeen met mijn 15% bij de jongens. De 15,4% bij de meisjes komt totaal niet overeen met de 9% die ik in mijn resultaten heb staan. Gemiddeld is dat 16,1%. Dit komt overeen met de 16% uit dit onderzoek.

Tabel 1: Overgewicht (in %) bij kinderen

Leeftijd (jr.)	Jongens			Meisjes		
	2002-2004	1997	1980	2002-2004	1997	1980
8	17,3	10,9	3,5	24,6	13,9	7,1
9	16,1	9,0	3,3	18,9	15,3	6,8
10	14,0	6,9	3,2	16,9	13,4	6,6
11	15,4	8,7	3,2	19,0	11,0	6,3
12	16,2	7,4	3,4	17,1	12,2	6,1

(TNO, 2006, Hirsing, 2001 (Zuivel en gezondheid, 2007))

In tabel 1 zijn het aantal percentages per leeftijd aangegeven. Om het te vergelijken met de resultaten en percentages heb ik het per geslacht gemiddeld. Zo komt er dan bij de jongens uit 15,8%. Dit komt weer overeen met de 16% uit dit onderzoek. Bij de meisjes is dat 19,3%, hier zit een groot verschil in, namelijk 10%.

Zoals eerder aangegeven zijn er ook twee interviews afgenomen onder leerlingen, dit om te peilen of ze de test serieus hadden ingevuld. Daarom waren er twee leerlingen uitgekozen die overgewicht hebben en op een sport zitten. Om te kijken of die angst er echt niet is.

Verslag interview, jongen 9 jaar, BMI: 23.18 (Voor het hele verslag zie de bijlage)

De jongen liep met een grote glimlach op zijn gezicht mee. Hij wilde graag met me praten, hij wist toen nog niet waar ik het over zou hebben. Bleef lachend zitten toen ik hem vertelde over dat ik graag iets meer over hem en zijn sport wilde hebben omdat hij op dansen zit en een jonge is. Zijn glimlach werd alleen maar groter en hij vertelde er graag over. Hij zat iets voorover met zijn armen over elkaar heen gevouwen. Hij zag er geïnteresseerd uit, maar de armen gaven een gesloten houding aan. Ondertussen zat hij wel te wiebelen met zijn benen.

Het gaf mij een tegenstrijdig gevoel. Hij zat heel open te vertellen, vertelde er ook veel en makkelijk over. Toen hij de fout maakte in de zinnen schudde hij lachend zijn hoofd, vertelde dat hij de woorden door elkaar haalde en ging gewoon rustig door. Toch gaven zijn armen een iets gesloten houding aan. Een eventuele reden daarvoor is dat de tafel is iets te hoog voor hem is.

Ter introductie zijn hem een paar makkelijk vragen gesteld, bijvoorbeeld: Op wat voor een soort dansen zit je? Wat vind je er van? Zitten er klasgenoten op? Zo vertelde hij al in het begin van het interview dat het hem eigenlijk niet uitmaakte wat anderen er van vonden dat hij op dansen zit. Hij vindt het erg leuk en wil het graag blijven doen. Hij gaf zelfs lachend aan dat hij de enige jongen is binnen al de groepen van jazz dance.

Gym vindt hij een erg leuk vak. Ook nu zag hij er naar uit dat hij over een half uur ging gymmen. Hij geeft aan dat hij het erg leuk vindt om actief en sportief bezig te zijn, al is dit niet aan zijn gewicht te zien. Rennen is iets wat hij graag doet, al krijgt hij na een paar rondjes rennen wel erg last van zijn ademhaling. Dit vindt hij erg lastig en storend, het kwam ook tijdens het interview een paar keer terug, bijvoorbeeld bij het buitenspelen.

Omdat ik naar mijn gevoel met mijn vragen niet diep genoeg was gegaan heb ik hem ook heel direct gevraagd of hij gepest werd. Hier schrok hij totaal niet van terug. Al haalde hij wel even een paar woorden door elkaar toen hij wilde antwoorden. Hij herpakte zich lachend, herhaalde zijn zin correct en vertelde vrolijk verder. Zo vertelde hij dat hij vroeger wel gepest werd. Dit vanwege zijn gewicht en omdat hij op dansen zat. Zo zeiden de kinderen die hem pestten dat hij een meisje wilde worden. Hier werd hij dan erg boos om. Nu werd hij niet meer gepest.

Al met al verliep het gesprek erg soepel en kreeg ik niet het gevoel alsof hij iets achter hield. Hij heeft zijn enquête naar waarheid ingevuld, er zijn geen onderliggende angsten in hem die er voor gaan zorgen dat hij bijvoorbeeld van dansen af zou gaan. Iets wat ik in eerste instantie wel ergens verwachtte.

Verslag interview, meisje 10 jaar, BMI: 21.88 (Voor het hele verslag zie de bijlage)

Ze kwam wat twijfelend naar me toe toen ik haar ophaalde voor het interview. In eerste instantie was ze bang dat ze straf kreeg. Waarschijnlijk omdat ik zelf stage loop in de klas van dit meisje. Toen ik haar echter overtuigd had dat het niet voor straf was ontdooide ze iets. Ik vertelde wat ik haar wilde vragen en ze vond het goed dat ik haar daar wat vragen over ging stellen.

Ze had een open houding. Geen armen over elkaar heen. Ze vertelt niet zo heel veel uit zichzelf. Ze had een heel afwachtende houding. Er vielen dan ook stiltes als ik even iets aan het opschrijven was. Ze antwoordde wel op alles dat ik haar vroeg. Al ging het soms wat stijfjes.

Dit meisje zit op 2 sporten: Hockey en paardrijden. Vanwege het feit dat paardrijden iets minder een sport is dan hockey, heb ik de vragen meer op hockey gericht. Ik ben echter ook wel op het paardrijden ingegaan.

Ze vindt van de 2 sporten paardrijden het leukste, dit omdat ze erg van dieren en dus ook paarden houdt. Ze vindt het erg leuk om te galopperen en te springen. Een poosje terug zat haar beste vriendin ook op paardrijden. Zij is nu helaas wel naar een andere manege gegaan. Dit vindt ze jammer, maar ze blijft wel op deze manege. Ze heeft het er erg naar haar zin daar.

Hockey vindt ze ook erg leuk om te doen. Al zijn de trainers niet echt wat het moet zijn. Ze zegt dat de trainers erg jong zijn en dat ze vaak van het veld weglopen om te roken, ze zijn meer met hun mobiel bezig dan met hun en ze laten ze dingen doen die er eigenlijk helemaal niets mee te maken heeft. Ze vindt het ook erg jammer dat ze niet meedoen tijdens het trainen, dat deed de vorige trainer wel. Ook bij het hockey zitten er geen klasgenoten in het zelfde team of op dezelfde sport. Is verder geen probleem.

Ze gaat met plezier naar gym. Dat is ook te zien aan haar houding. Ze gaat iets opener zitten en haar ogen beginnen meer te schitteren. Ze vindt het erg leuk om met haar klas bezig te zijn in de gymzaal. Wat mij opvalt, is dat ze totaal niet ene activiteit noemt wat erg veel beweging en energie vraagt. Of hier iets achter zit kom ik niet te weten.

Ik krijg niet het idee dat ze erg vaak buiten speelt. Ze zegt dat ze het leuk vindt om buiten te spelen. Ze voetbalt met ruim de helft van de klas 1 keer in de week en ze speelt weleens spelletjes buiten, maar bij slechter weer blijft ze toch echt wel binnen.

Gepest wordt ze niet. Af en toe geplaagd wel. Dat gebeurt meer in de klas dan tijdens de gym en sport. Ze vindt het niet zo erg om af en toe geplaagd te worden. Zolang het maar niet vaker op een dag gebeurt, dan is de 'lol' ervan af en is het niet leuk meer.

Al met al krijg ik niet het idee dat er een angst voor sport of gym is bij dit meisje. Ze sport en speelt graag en geregeld. Ze heeft haar enquête naar mijn mening naar waarheid ingevuld.

5) Discussie

Opvallend is dat de resultaten sterk afwijken. Voornamelijk als het gaat om de meisjes. Bij de jongens komen de resultaten wel overeen met de landelijke cijfers. Ook het gemiddelde klopt goed met het landelijke. Waarom het dan zo verschilt met de meisjes snap ik niet. Een mogelijkheid is dat er op De Regenboog goed met te dikke meisjes omgegaan wordt en de leerlingen gestimuleerd worden om meer te bewegen. Waarom zijn er dan alsnog 16% jongens met overgewicht? Wat wel duidelijk te zien is in de grafieken, is dat er veel minder meisjes dan jongens zaten in de groepen waar ik de enquête in heb afgenomen, waardoor de gegevens van de meisjes een stuk minder betrouwbaar zijn.

Door middel van statistieken hadden de verschillen duidelijker gewezen, of had er gezien kunnen worden dat het goed overeen kwam. Dit lukt helaas niet omdat er geen statistieken op het internet te vinden zijn. De grafieken en tabellen die er wel te vinden zijn, zijn naar mijn mening niet helemaal up-to-date meer. Je vindt voornamelijk grafieken en tabel uit 2002-2004 en af en toe één uit 2010. Maar we zitten als weer 3 jaar verder. Als overgewicht en obesitas zo enorm groeit, moeten we dat nauwlettend in de gaten houden. We kunnen dan goed uitzoeken waar het het meeste in zit. Dan kan dat aangepakt worden en kunnen we allemaal strijden tegen overgewicht. We kunnen dan de nieuwere generaties ervan weerhouden.

Nog een reden om er meer onderzoek naar te doen is om het vast te kunnen leggen en er een boek over te kunnen schrijven. Een preventie boek. Niet een boek dat allemaal middeltjes aan priist om weer af te vallen. Er is erg weinig literatuur over te vinden. Het was dan voor mij ook erg lastig om mijn afstudeer onderzoek hier over te doen. Er is nog maar erg weinig over te vinden in de boeken en op internet.

Het verwonderde me echt dat de twee kinderen die ik heb geïnterviewd geen angsten hebben voor sporten. Eén van de twee zei het wel vroeger gehad te hebben, maar nu heeft hij er geen last meer van. Ik denk echt dat deze twee kinderen de waarheid hebben gezegd en naar waarheid hun enquête hebben ingevuld. Ik vraag me echter wel af of alle kinderen dat zo hebben gedaan. Ik denk echt dat er kinderen zijn die er wel angsten voor hebben. Die bang zijn om gepest te worden en die zich het liefst in hun schulp weg trekken, om er maar niets van te horen.

Natuurlijk zijn er kinderen die zich niks van andere aantrekken, maar de grootste groep kinderen wil ergens bij horen. Zij zullen er wel last van hebben. Hoe groot die groep is weet ik niet, maar wil ik wel graag weten.

6) Aanbevelingen

Opvallend is dat alle landelijke cijfers aangeven dat de meisjes meer overgewicht hebben dan de jongens. Uit mijn cijfers blijken echter dat de jongens meer overgewicht hebben dan meisjes. Maar waar zou dat dan aan liggen? Zitten de jongens meer op een sport. Voelen de jongens een grotere druk om zich te presteren en willen ze er daarom goed uit zien? Is er sprake van impliciete groepsdruk? (Coraline door Automattic, 2012) Schamen meisjes zich meer en gaan ze daarom nog meer eten. Doen meisjes meer aan emotioneel eten? Dit zijn allemaal vragen die zich bij mij oproepen en waar verder onderzoek gedaan naar moet worden.

Ook al kwamen mijn cijfer best nog wel overeen met de landelijke cijfers. Toch zou ik aanbevelen om het onderzoek veel groter aan te pakken. Landelijk onderzoeken geeft veel betere en betrouwbare informatie. Er moet dan niet alleen maar een enquête worden afgenomen, iets wat je nu veel ziet. Er moet ook gekeken worden naar het kind, wat is het verhaal erachter, zegt het echt de waarheid in de enquête. De enquête mag alleen de opstap zijn naar de rest van het onderzoek. Alleen dan kunnen de kinderen geholpen worden die de angst hebben om te gaan sporten terwijl ze dat juist zo nodig hebben.

Dit onderzoek beperkt zich tot kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar. Uit de resultaten blijkt dat er verschillen zijn tussen de leeftijden. Zouden kinderen er op een bepaalde leeftijd er meer last van hebben dan op een andere leeftijd. Bijvoorbeeld als ze in groep drie zitten, omdat ze dan plots stil achter een les bank moeten zitten en niet meer zo veel buiten spelen als in de groepen één en twee. Of ligt het aan het bij de groep willen horen, wat bij steeds oudere kinderen een grotere rol gaat spelen. Dat het overgewicht dan af gaat nemen, omdat ze inzien dat ze toch echt moeten gaan afvallen. Ook weer vragen die bij mij opkomen.

Veel van de leerlingen die de enquête hebben ingevuld zitten op voetbal. Dit is een sport waarbij je veel moet rennen, behendigheid moet hebben en beradenheid moet zijn. Is het mogelijk dat er op deze sport veel minder kinderen met overgewicht zitten dan op een andere sport, zeg bijvoorbeeld hockey? Zou er echt een verschil per sport in zitten? Een onderwerp om verder te onderzoeken.

De school die ik heb genomen om mijn enquête af te nemen is een dorpsschool. Er is voldoende ruimte om buiten te spelen. Hoe is dat in de stad. Het is gevaarlijker om daar op straat te gaan spelen. Is dat ook te zien in de cijfers van het aantal kinderen met overgewicht? Een onderzoek dat wat dieper uit gezocht kan worden. Het is namelijk algemeen bekend dat de kinderen in steden dikker zijn. Maar wat zijn nou de echt cijfers? Wat is nu de waarheid daarover? Aan alleen 'horen zeggen van' hebben we niet zo veel. Er moet actie ondernomen kunnen worden door die onderzoeken.

Waar ik op stuiten toen ik de diëtistes belde was dat er weinig tot niets bekend is over de reactie van kinderen op een dieet, waarbij het een aanzienlijk aantal minder suikers binnen krijgt. Hier moeten meer 'harde feiten' over komen. Zo kunnen kinderen met overgewicht beter geholpen worden. Tevens hebben leerkrachten een idee van wat de leerlingen in hun klas kunnen doen of niet doen, vanwege het feit dat het lichaam moet wennen aan minder suikers.

7) Conclusie

In het theoriegedeelte van dit onderzoek (pag. 9) kwam er naar voren dan er tegenwoordig in een klas van 25 tot 30 leerlingen zeker twee kinderen met overgewicht. Eén van die twee leerlingen is veel te zwaar. De andere is te zwaar. En het is nog goed mogelijk dat er meer kinderen in de klas zitten die te zwaar zijn maar waarvan het nog niet goed te zien is. Dit is vanuit het praktijk onderzoek te bevestigen. 16% heeft overgewicht. Dat is ongeveer één op de zeven leerlingen. De landelijke cijfers geven dat ook aan.

In de literatuur is te lezen dat de kinderen die te zwaar zijn veel te weinig bewegen. Het is dan interessant om te constateren dat uit de enquête die ik heb afgenomen is uitgekomen dat de kinderen met overgewicht allemaal op een sport zitten. Op één te zwaar kind na. Vanuit mijn resultaten is de literatuur hierover dus niet juist.

De kinderen waar de enquête en het interview bij zijn afgenomen geven aan dat ze geen angst hebben om mee te doen met de gymles. De leerkrachten hebben er dus voor gezorgd dat er een goede sfeer en werkklimaat in de klas is. De sfeer waarin niet wordt gepest en niet wordt gelachen om de fouten van een ander.

De kinderen met overgewicht zitten net zo veel op sport als de kinderen zonder overgewicht. Er zijn namelijk kinderen die aangeven op sport te zitten omdat ze moeten afvallen.

Mijn hypothese is door dit onderzoek ontkracht. Uit dit onderzoek is gebleken dat de kinderen met overgewicht geen angst hebben om te sporten en mee te doen met de gymles.

Ik ben blij, te weten dat deze leerlingen daar geen angst voor hebben en leuk met de klas mee doen tijdens de gymles.

8) Samenvatting

Obesitas is een ernstige ziekte. Het is een ziekte wat je je hele leven kan hebben en waar je je hele leven tegen moet vechten. Het is dan ook vanzelfsprekend dat we er al vanaf jongs af aan proberen het te voorkomen. Dit is helaas een gedachte wat niet iedereen schijnt te hebben. In de literatuur komt naar voren dat het voor een groot deel genetische aanleg is, namelijk 40%. Wat we met deze aanleg doen ligt aan onszelf.

Veel mensen hebben het vooroordeel dat het aan het eten en het weinig bewegen ligt. Voor een klein deel is dit waar, maar voor een groot deel ook niet. Mensen moeten van dit vooroordeel af.

De hoofdvraag van mijn literatuuronderzoek is:

Hoe kunnen kinderen met overgewicht die niet gemotiveerd zijn om mee te doen met de gymles positief en actief betrokken worden bij de bewegingsonderwijslessen.

In een klas van 25 tot 30 leerlingen zouden twee tot drie leerlingen met overgewicht zitten, waarvan 1 met zwaar overgewicht of ook wel obesitas. In het praktijk onderzoek is dit bewezen. Uit het onderzoek kwam dan ongeveer één op de zeven kinderen overgewicht heeft. Ook in de landelijke cijfers komt dit naar voren.

In de praktijk is getest of kinderen met overgewicht een angst hebben om te sporten en te bewegen met leeftijdsgenoten. De hypothese was dat de kinderen met overgewicht een angst hebben.

Deze hypothese blijkt echter onjuist te zijn. Uit de enquête kwam dat alle kinderen, op één na die overgewicht hadden op een sport zitten. Er zou geen angst zijn om te sporten en te bewegen met leeftijdsgenoten.

Dit verder onderzocht te hebben is dit ook onterecht bewezen. De leerlingen die geïnterviewd zijn om dieper te gaan dan de vragen op de enquête gaven echt aan geen angst te hebben.

We kunnen dus vaststellen dat de kinderen met overgewicht wel gemotiveerd zijn om de bewegingslessen binnen de school te volgen. Ook hebben de kinderen met overgewicht geen angst om te gymmen en te sporten.

Bibliografie

- Agranat-Meged, A.N. (2005). Childhood Obesity and Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: A Newly Described Comorbidity in Obese Hospitalized Children. *Eating Disorders*, 357-359
- Bax, H., & Heuvel, v. d. (2005). *Ethiek in beweging, Bewegen en ethiek in onderwijs, sport en gezondheidssector*. Assen: Koninklijke van Gorcum.
- Bisschop Boele, D. (2005). *Eetstoornissen, hulpboek*. Amsterdam: Boom.
- Coraline door Automatic. (2012, Januari 15). *groepsdruk*. Opgeroepen op mei 5, 2013, van WordPress.com: <http://groepies.wordpress.com/groepsdruk/wat-is-groepsdruk/impliciete-groepsdruk/>
- Donatz, E., A.M. Stout, *Hoe beweeg je jongeren tot bewegen*, Afstudeeronderzoek CHE, MWD/2012/6
- Engels, B. (2011). *Gezinsdynamiek*. Opgeroepen op Januari 10, 2013, van www.detway.nl: <http://www.detway.nl/index.php/kids>
- Furman, B. (2010). *Kids' Skills in actie, oplossingsgericht werken in de praktijk*. Huizen: Uitgeverij Pica
- Gezondheidsnet. (2012, Juli 29). Vrienden beïnvloeden gewicht. *nu.nl*, p. 2
- Horst, ter W. (2002). *Onderwijzen is opvoeden*. Kampen: Kok
- IASO. (2010, februari 10). *Obesity & research*. Opgeroepen op april 18, 2013, van international obesity taskforce: <http://www.iaso.org/iotf/obesity/?map=children>
- Instituut, N. j. (2013, Januari 25). *Kennis over jeugd en opvoeding*. Opgeroepen op april 18, 2013, van Nederlands jeugd instituut: <http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=112711>
- Jansen, A. (2009). Waarom obesitas in de GGZ behandeld moet worden. *GZ-PSYCHOLOGIE*, 1-8.
- jojoclub-afslanken.com. (2009, december 7). *Bewijs dat ernstig overgewicht bij kinderen niet altijd door overeten wordt veroorzaakt*. Opgeroepen op december 20, 2012, van jojoclub-afslanken.com: <http://www.jojoclub-afslanken.com/2009/12/07/bewijs-dat-ernstig-overgewicht-bij-kinderen-niet-altijd-door-overeten-wordt-veroorzaakt/>
- jojoclub-afslanken.com. (2011, mei 25). *Te zware kinderen hebben vaker last van spieren en gewrichten*. Opgeroepen op december 20, 2012, van jojoclub-afslanken.com: <http://www.jojoclub-afslanken.com/2011/05/25/te-zware-kinderen-hebben-vaker-last-van-spieren-en-gewrichten/>
- jojoclub-afslanken.com. (2012, januari 16). *Kinderen kampen op steeds jongere leeftijd met overgewicht*. Opgeroepen op december 20, 2012, van jojoclub-afslanken.com: <http://www.jojoclub-afslanken.com/2012/01/16/kinderen-kampen-op-steeds-jongere-leeftijd-met-overgewicht/>
- Kallenberg, T., B. Koster, e.a. (2010) *Ontwikkeling door onderzoek. Een handreiking voor leraren*. Utrecht: Thiememeulenhoff Bv

- Naomi. (2012, september 25). *Wat jou lichaamstaal wél zegt*. Opgeroepen op mei 8, 2013, van InfoNu.nl: <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/102264-wat-lichaamstaal-jou-wel-zegt.html>
- Rijck, d. K. (2008, september 4). *Dikke meisjes overeten zich om andere redenen dan dikke jongens*. Opgeroepen op december 28, 2012, van standaard.be: <http://www.standaard.be/artikel/detail.aspx?artikelid=UG1VTBPI>
- Saguy, A. C., Gruys, K., & Gong, S. (2010). Social Problem Construction and National Context: News Reporting on "overweight" and "Obesity" in the United States and France. *UCLA Sociology*, 586-588.
- Shell, E.R. ,*Het honger gen, de oorzaken van overgewicht*. Amsterdam, De Arbeiderspers, 2002
- Silverman, I. (2011). The Fat Trap. *The new York Times*, 1-eind.
- Talma, H. (2010). *BMI jongens en meisjes*. Opgeroepen op Januari 10, 2013, van www.voedingscentrum.nl: <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/voedingsvoorlichting/bmi-jongens-en-meisjes.aspx>
- Wijvallenaf.nl. (2010). *BMI kinderen*. Opgeroepen op december 4, 2012, van www.wijvallenaf.nl: <http://www.wijvallenaf.nl/Berekenen/BMI-Kinderen.html>
- Zuivel en gezondheid. (2007, November 20). *Gezondheid*. Opgeroepen op April 8, 2013, van Zuivel en gezondheid: <http://www.zuivelengezondheid.nl/?pageID=327>
- ZSANA. (2008, mei 8). *Overgewicht kinderen: grote rol ouders*. Opgeroepen op december 28, 2012, van [healthylives.nl](http://www.healthylives.nl): <http://www.healthylives.nl/nieuws/voeding/20081/mei/Overgewicht-kinderen-grote-rol-ouders>

Bijlage

- 1) Enquête
- 2) Interview jongen
- 3) Interview meisje

1) Enquête.

Naam:

Sport is allemaal erg belangrijk in ons leven, maar de één sport vaker dan een ander en vind het ook leuker dan een ander.

Ik doe er een onderzoek naar. Welke sporten er veel gedaan worden in de school, waarom en wat er mee te maken heeft.

Graag heb ik dat je de enquête serieus en naar waarheid invult zodat ik met de gegevens aan de slag kan gaan.

1. Ik ben een?

- ☐ Jongen
- ☐ Meisje

2. Ik ben..... ?

- ☐ 7 jaar
- ☐ 8 jaar
- ☐ 9 jaar
- ☐ 10 jaar
- ☐ 11 jaar
- ☐ 12 jaar

3. Ik weeg..... kilo.

4. Mijn lengte is..... meter.

5. Zit je op een sport?

- ☐ Ja
- ☐ Nee (kleur op 1 na laatste rondje in bij vraag zes)

6. Op welke sport zit je?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Voetbal
- ☐ Floorbal
- ☐ Turnen
- ☐ Hockey
- ☐ Paardrijden
- ☐ Volleybal
- ☐ Judo
- ☐ Karate/Kungfu
- ☐ Tennis
- ☐ Badminton
- ☐ Rugby
- ☐ Honkbal/Softbal
- ☐ Fitness
- ☐ Scouting
- ☐ Hardlopen
- ☐ Geen sport
- ☐ Anders namelijk.....

7. Waarom zit je wel/niet op sport?

8. Ik vind gym een leuk vak

- ☐ Ja
- ☐ Nee

9. Waarom wel/niet?

10. Ik speel graag buiten

- ☐ Ja
- ☐ Nee

11. Waarom wel/niet?

Bij niet, wat doe je dan graag?

Heel erg bedankt voor het invullen

2) Interview jongen, 9jaar, groep 6A, BMI 23.18

Op wat voor een sport zit je?

Jazz Dansen, 1 donderdag in de week

Wat is er zo leuk aan deze sport?

Hij doet al van jongs af aan, aan dansen. Is echt zijn hobby. Precies waarom kon hij niet duidelijk aangeven.

Zitten er klasgenoten op dezelfde sport? Wat vind je daarvan?

Er zitten 2 klasgenoten van hem ook op jazz dansen. Dit zijn 2 meisjes. Ook zit er nog een meisje uit de andere groep 6 op deze sport. Hij is de enige jongen in al de groepen van de sport. Maar hij geeft heel duidelijk aan dat dat hem niks interesseert. Hij doet waar hij zin in heeft en wat hij leuk vindt. Hij vindt het erg gezellig dat de meisjes uit zijn klas en de andere groep 6 ook op de sport zitten. Gaat hij dan ook geregeld mee om.

Zijn er momenten op de sport dat je het niet leuk vind? Wanneer wel/niet?

Alleen bij ziekte vindt hij het niet leuk om te gaan. Maar hij gaat wel, het is een kleine doorzetter als ik dit zo hoor.

Wat vind je van gym?

Vaak leuk en soms niet, af en toe saaie spelletjes. Ook wordt er af en toe te vaak door de juf heen gepraat, het duurt dan langer tot de klas stil is. Die wachttijd is niet leuk. Hij vindt het erg leuk om lekker sportief bezig te zijn en te rennen. Dit kan hij tevens niet lang volhouden omdat hij dan last van zijn ademhaling krijgt.

Wat is het leukste aan gym? Waarom?

Hij vindt het lekker sportief zijn het leukste aan de gym. Hij is dan lekker bezig,

Ook wel eens momenten niet leuk? Wanneer? Waarom?

De momenten die niet leuk zijn, zijn de saaie spelletjes en de lange wachttijden.

Wat vind je van buitenspelen? Waarom?

Hij speelt graag buiten met een aantal vrienden. Hij fietst graag en doet dit dan ook geregeld. Ook vindt hij spelletjes doen buiten en rennen leuk om te doen. Hij geeft hier weer aan dat dat niet te lang kan omdat hij dan last van zijn ademhaling krijgt. Hier moeten hij en zijn vrienden dan wel rekening mee houden. Meestal gebeurt het ook wel dat er rekening gehouden mee wordt.

Met wie speel je vaak buiten? Klasgenoten? Schoolgenoten?

Hij speelt met een aantal klasgenoten graag buiten, 3 jongens en 1 meisje. Met andere speelt hij liever totaal niet buiten, de namen die hij hier noemt zijn de raddraaiers van de klas. De leerlingen die niet goed luisteren, die het graag voor het zeggen hebben in de klas. Hij geeft ook aan dat hij die kinderen in de pauze ook niet opzoekt.

Wat doe je als je buiten speelt vaak?

Rennen, spelletjes, fietsen.

Vind je het ook wel eens niet leuk? Wanneer? Waarom?

Als ze geen rekening met hem houden niet en als hij die jongens die hij niet mag tegenkomt.

Wordt je wel eens gepest?

Bij deze directe vraag zag ik eigenlijk niets in zijn houding veranderen. Hij bleef open. Wel haalde hij even een paar zinnen en woorden door elkaar heen. Even zo erg dat het opviel.

Maar hij verbeterde zichzelf al lachend en vertelde door.

Vroeger werd hij gepest omdat hij dik was en ze zeiden dat hij een meisje wilde zijn omdat hij op dansen zit. Nu is dat over. Hij wordt niet meer gepest en is daar blij mee.

Wat deed dat met je?

Hij werd er erg boos om. Want het was niet waar. Ook zijn moeder werd er boos om (misschien houding van haar overgenomen?).

Wil je nog iets kwijt?

Hier wilde hij nog even kwijt dat hij auto's erg leuk vind. Voornamelijk de Renault.

3) Interview meisje, 10 jaar, groep 6B, BMI 21.88

Op wat voor een sport zit je?

Paardrijden: 1 keer in de week

Hockey: 2 keer trainen en 1 wedstrijd

Wat is er zo leuk aan deze sport?

Bij het paardrijden vind ze het erg leuk om te galopperen en te springen.

De wedstrijd spelen vindt ze bij hockey erg leuk.

Zitten er klasgenoten op dezelfde sport? Wat vind je daarvan?

Klasgenootje zat ook op paardrijden, maar die is nu naar een andere manege gegaan. Dit omdat ze de eigenaar niet aardig vond. Daar heeft dit meisje echter geen last van. Ze vindt het jammer dat haar klasgenootje er niet meer zit. Het is haar beste vriendin. Ze blijft echter wel op deze manege. Af en toe neemt ze dan ook een ander klasgenootje mee naar paardrijden.

Bij hockey zitten er ook geen klasgenoten in het team. Wel nog 2 andere meisjes uit de school en haar buurmeisje. Dit is erg handig voor het rijden geeft ze zelf aan. Ook is hockey erg gezellig, al zijn de trainers niet zo leuk.

Zijn er momenten op de sport dat je het niet leuk vindt? Wanneer wel/niet?

Ja, als we bijvoorbeeld de bal moeten hoog houden op de stok. 'Dat mogen we helemaal niet in wedstrijd, maar moeten we dan wel half uur doen.' Als ze iets zeggen en dan zelf bijvoorbeeld op hun mobiel dingen gaan doen. Of naar het hok gaan en daar staan roken. Ze laten dan de groep alleen. Ze vond het vroeger leuker, toen was er een oudere trainer, deze deed ook mee en bleef erbij om dingen tegen ze te zeggen.

Wat vind je van gym?

Ze vindt gym erg leuk. Voornamelijk de grote spellen vind ze leuk om te doen. Over de hele energieke onderdelen hoorde ik haar niet. Ze vindt het erg leuk om met de klas zo bezig te zijn.

Wat is het leukste aan gym? Waarom?

Ze vindt voornamelijk de grote spellen leuk om te doen, zoals: trefbal en 10-tellen in de rimboe. De ringen vindt ze ook erg leuk om te doen.

Ook wel eens momenten niet leuk? Wanneer? Waarom?

Er zijn onderdelen die ze niet leuk vindt om te doen. Ze heeft niets gezegd over het lange wachten en de jongens, waar ik van weet dat die heel lastig kunnen zijn.

Wat vind je van buitenspelen? Waarom?

Het buitens spelen vind ze leuk om te doen. Ze voetbalt 1 keer in de week op het weiland voor haar huis met vrienden en vriendinnen. Ook speelt ze af en toe in de tuin. Ze zegt last te hebben van een paar jongens een straat verder op. Deze jongens zijn ouder en denken dat ze de baas zijn, ook halen ze af en toe rare grappen uit. Dit hebben ze al doorgegeven aan ouders.

Met wie speel je vaak buiten? Klasgenoten? Schoolgenoten?

Ze speelt vaak met de helft van de klas. Alle meiden en een deel van de jongens. Ze wil niet met een erg drukke jongen uit haar klas spelen. Dit zorgt meestal toch voor ruzie. Verder vind ze het gewoon erg leuk om met kinderen te spelen en sporten.

Wat doe je als je buiten speelt vaak?

Ze voetbalt graag. Ook vind ze het leuk om af en toe een spelletje te doen. Heel veel meer laat ze er niet over los.

Vind je het ook wel eens niet leuk? Wanneer? Waarom?

Ze vindt het niet meer zo leuk buiten als ze die jongens tegen komen. Als die jongens dan weer weg zijn wordt het weer gezellig. Ook stopt ze soms eerder met spelen als een goede vriendin al nar huis moet om te eten, dan is het ook minder gezellig.

Wordt je wel eens gepest?

Nee, niet gepest. Ze wordt af en toe geplaagd geeft ze aan. Voornamelijk dan in de klas. Het gaat echter niet over haar gewicht. Meer omdat ze een meisje is. Maar af en toe plagen vind ze niet zo erg.

Wat deed dat met je?

Ze geeft aan dat 1 keer plagen niet zo erg is, maar dat als het vaker gebeurt op een dag ze het niet zo leuk meer vind.

Wil je nog iets kwijt?

Ze wilt verder niks meer kwijt.