

SCRIPTIE

DE EMANCIPATIE VAN HET KIND

IN DE OBESOGENE SAMENLEVING



Frouke Kleijn, 169624
Culturele Maatschappelijke Vorming
ACM-V4-SCHIF-09
Studiejaar 2019-2020
Eerste beoordelaar Aart van der Maas
Tweede beoordelaar Frits de Dreu
Eerste gelegenheid
1 juni 2020

VOORWOORD

Tijdens mijn minor *De Gezonde stad* in Zwolle heb ik onderzoek gedaan naar de toename in overgewicht bij basisschoolkinderen in de Zwolse wijk Holtenbroek. Samen met medestudenten ben ik het gesprek aangegaan met professionals uit de omgeving van het kind. Tijdens deze gesprekken kwam een aantal keer het onderwerp jeugdobesitas als kindermishandeling naar boven. Diverse professionals vonden dat jeugdobesitas veel raakvlakken heeft met kindermishandeling. Zelf had ik hier nog nooit zo bij stilgestaan. Dit zette mij aan het denken. Kan je inderdaad jeugdobesitas scharen onder kindermishandeling en wat zouden hier dan de argumenten of redenen voor zijn?

Inmiddels ben ik er na het schrijven van deze scriptie achter gekomen dat jeugdobesitas een veel complexer probleem is. Het is een probleem waar in niet één persoon aangewezen kan worden als schuldige. Jeugdobesitas ligt niet alleen bij de opvoeders van het kind of bij het kind zelf, het is de hele maatschappij die er verantwoordelijk is voor dit probleem.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	0
Inleiding.....	1
<i>Hoofdvraag en deelvragen.....</i>	<i>2</i>
<i>CMV-context.....</i>	<i>2</i>
<i>Verantwoording</i>	<i>3</i>
Hoofdstuk 1. Micro, Meso, macro analyse.....	4
1.1. <i>Micro-omgeving.....</i>	<i>4</i>
1.1.1. De ontwikkeling van een schoolkind.....	4
1.2. <i>Meso-omgeving.....</i>	<i>5</i>
1.2.1. De Invloed van ouders op het overgewicht	5
1.2.2. De Invloed van school op het overgewicht	6
1.3. <i>Macro-omgeving.....</i>	<i>8</i>
1.3.1. Overgewicht als marktprobleem.....	8
1.3.2. Overgewicht als overheidsprobleem	9
Hoofdstuk 2. Touwtjes in eigen handen	12
2.1. De emancipatie van het kind	12
2.2. Onderwijs als leerplek om kinderen onafhankelijk te maken	13
2.3. Voorbeelden waar kinderen al leren emanciperen	15
Conclusie	17
Nawoord.....	19
Literatuurlijst	20

Jeugdobesitas is een toenemend probleem, bijna 13 procent van de kinderen van 4 tot 17 jaar had in 2019 overgewicht (Volksgezondheid, 2019). Kinderen die lijden aan overgewicht hebben een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes en gewrichtsklachten. Negentig procent van de kinderen die voor deze risico's behandeld worden in het ziekenhuis, maken het behandelingsprogramma in de ziekenhuizen niet af. Meer dan de helft van de ouders met een obese kind vindt namelijk niet dat hun kind te dik is (Bosman, 2012). Dat kinderen lijden aan overgewicht is vaak een combinatie van omgevingsfactoren die leiden tot een leefstijl van bewegingsarmoede en overeten (Munnichs & Dagevos, 2007).

Dat de samenleving de laatste jaren dikker en dikker wordt is voor een deel te wijten aan de manier waarop de maatschappij de laatste decennia is veranderd. Met name de manier waarop eten tegenwoordig verkrijgbaar is en wordt gepresenteerd, draagt bij aan de toename van overgewicht. Er wordt hier over de dikmakende samenleving, of te wel de obesogene samenleving gesproken. Vanuit de omgeving wordt de samenleving op verschillende manieren beïnvloed om meer te gaan eten. Meestal heb je het niet door omdat deze beïnvloeding op een subtiele wijze gebeurt. Onbewust wordt de mens geleid in de richting van bepaald voedsel en een bepaalde hoeveelheid voedsel (Faddegog, 2011).

Uit een onderzoek van Healthwise- onderzoeker Jochen Mierau, blijkt dat het gros van de Nederlanders vindt dat de oorzaak van overgewicht bij kinderen komt door het type ouder 'liever te dik in de kist, dan alles gemist'. Uit een onderzoek voor GezondNu is gebleken dat acht op de tien Nederlanders vinden dat de opvoeding van ouders met een dik kind, slecht is. 45 procent van de ondervraagden vindt zelfs dat dit een vorm van kindermishandeling is. Jochen Mierau (2017) sluit zich aan bij het belang van een goed voeding landschap van ouders. Deze is cruciaal voor het gewicht van hun kinderen. Kinderen kopiëren immers het gedrag van hun ouders, waaronder hun eetgewoontes. Uit een onderzoek onder 1.036 ouders, blijkt dat zij vinden dat ouders van een kind met overgewicht niet streng genoeg zijn. Maar artsen en deskundigen laten weten dat het niet zo simpel is (Vroegindewey, 2019).

Volgens Mierau is denken dat ouders het beter moeten doen, te kort door de bocht. Bij het ontstaan van overgewicht spelen meerdere factoren een rol. Naast dat de ondervraagden vinden dat de schuld bij de ouders ligt. Vind een deel ook dat het ongezonde aanbod in kantines, de vele traktaties in de klas, en de politiek boosdoeners zijn van het probleem. Volgens 30 procent van de ondervraagde ouders dwarsboomt de politiek 'een gezonde opvoeding door bezuinigen op schoolzwemmen, gymles en schoolmelk' (Vroegindewey, 2019).

Er wordt veel voor het kind gedacht over de manier waarop het anders moet, maar kunnen wij als samenleving het kind ook leren zichzelf te beschermen tegen deze obesogene samenleving? Om zichzelf te kunnen beschermen moet het kind eerst de huidige samenleving leren begrijpen. Om dit te kunnen doen moet het kind opgroeien tot een democratische burger. Volgens Hoogleraar De Winter moeten kinderen leren begrijpen wat democratische burgerschap, humaniteit en vrijheid inhoudt en de manier waarop zij deze eigen kunnen maken (van Blijswijk, 2018). De filosoof Locke (1632-1704) beschrijft kinderen als onbeschreven blad. Niet aanleg, maar opvoeding en ervaring vormen de mens. Het kind ondergaat zijn eerste ervaringen met mensen nog voordat het ergens om wordt gevraagd. Kinderen grootbrengen tot democratische burger ligt volgens historica Dasberg niet eenzijdig op het kind en ook niet eenzijdig op de maatschappij. De opvoeding en de school moeten aansluiten bij de maatschappij.

HOOFDVRAAG EN DEELVRAGEN

Uit de probleemstelling komt naar voren dat het kind in deze obesogene samenleving niet genoeg wordt beschermd tegen jeugdobesitas. Als het kind niet genoeg beschermd wordt door de ouders, de school en de politiek tegen jeugdobesitas, wie doet het dan wel? Is het mogelijk dat het kind zelf de regie neemt over zijn leven rondom jeugdobesitas en de manier waarop kan een kind dit doen? Deze vragen roepen de volgende hoofd- en deelvragen op:

“Wat is de manier waarop een kind zelf de regie kan nemen op zijn leven rondom jeugdobesitas in de obesogene samenleving?”.

Om deze vraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. Welke relatie is er tussen de micro-, meso- en macro-omgeving van het kind op jeugdobesitas, in de obesogene samenleving?
2. Wat wordt er verstaan onder zelfregie nemen en wat zijn belangrijke voorwaarde voor zelfregie?

CMV-CONTEXT

De kern van CMV wordt volgens het Opleidingsprofiel omschreven als *‘het ondersteunen van mensen bij het zichzelf vormen en bij de vormgeving van hun maatschappelijke leven.’* Het werk van een CMV-professionals is dienstverlening aan burgers (individueel, groepen, samenlevingsverbanden, organisaties en publiek) bij de vormgeving van hun maatschappelijke bestaan. Als dienstverlener is de CMV’er gericht op de ontwikkeling van zelfwerkzaamheid, zelfsturing en zelforganisatie. Bij deze dienstverlening zijn drie vormen te onderscheiden: interveniëren, ondersteunen, of faciliteren, meestal gaat het om een combinatie van deze drie. De maatschappelijke opdracht van een CMV’er is het leveren van een bijdrage aan de leefbaarheid van de samenleving. Vergroting van leefbaarheid kan alleen door actieve deelname van de mensen zelf. Daarnaast stimuleert de CMV’er maatschappelijke instellingen en organisaties om participatiemogelijkheden te vergroten.

Daarmee bevordert de CMV’er zowel de persoonlijke vorming als de emancipatie van bepaalde groepen en versterkt hij bovendien de ontwikkeling van nieuwe sociale culturele verbanden. Zodoende levert de CMV-professional een bijdrage aan de sociale cohesie van de samenleving. CMV-professionals werken niet alleen gericht op het bevorderen van actief burgerschap, het aanbieden van kwalitatief goede diensten, of om de emancipatie, empowerment en ontplooiing van mensen. Kenmerkend voor het werk als CMV’er is dat die verschillende perspectieven altijd naast elkaar een rol spelen, met daar steeds binnen de ontplooiing van de individu (CMV, 2010).

Met dit onderzoek wordt er een bijdrage geleverd aan de leefbaarheid van de samenleving. Door mensen er bewust van te maken wat de obesogene samenleving waar wij in leven, met de samenleving doet. Door mensen bewust te maken van de situatie waar zij in zitten, worden zij hopelijk aanzet tot nemen van zelfregie over hun leven. Accepteren zij hopelijk dat kinderen tot meer in staat zijn dan dat zij in eerste instantie denken én laten zij hun meer zelf regie nemen over hun leven. Dit kan niet alleen als professionals, ouders en kinderen de manier waarop het democratische systeem werkt laten zien en de manier waarop zij dit eigen kunnen maken. Maar als de hele samenleving inziet dat het anders moet. Het is een wisselwerking tussen omgevingsniveaus van het kind. Niet alleen de ouders zullen de opvoeding moeten gaan aanpassen ook de scholen zullen op een andere manier moeten gaan opvoeden. De markt zal moeten gaan veranderen de manier waarop zij mensen, maar vooral kinderen, benaderen met reclames. En de overheid zal meer moeten gaan ingrijpen en controleren om een gezondere samenleving te creëren.

VERANTWOORDING

Dit onderzoek is volledig gedaan op basis van literatuuronderzoek. Er is hiervoor gekozen omdat dit een complex vraagstuk is, dat eerst duidelijk geformuleerd moet worden voordat deze in de praktijk getest kan worden. Daarbij lopen de meningen over dit vraagstuk erg uiteen, wat het erg complex maakt. Met een literatuuronderzoek wordt de probleemstelling onderzocht op basis van wetenschappelijke literatuur en andere bronnen. Dit onderzoek is van kwalitatieve aard met een focus op het beschrijven van interpretaties, ervaringen en betekenis van mensen. De kwalitatieve resultaten worden in woorden weergegeven. Kwalitatief onderzoek is meestal interpretatief. Het doel is niet zozeer om theorieën te testen, maar juist om inzicht te krijgen in de verschillende interpretaties en opvattingen die mensen hebben en de betekenis die zij toekennen aan bepaalde gebeurtenissen of verschijnselen (Swaen. 2019).

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden is er gekeken naar de relatie tussen de verschillende omgevingen rondom het kind en jeugdobesitas. Bij de micro-omgeving is er gekeken naar het schoolkind zelf, welke belangrijke ontwikkelingen doorgaat een kind, waar hecht een kind veel waarde aan en wat is de invloed van obesitas op het kind. In de meso-omgeving is er gekeken naar de opvoeders van het kind. Hieronder vallen de ouders, verzorgers en ook de leerkrachten van het kind. Er is gekeken naar hun invloed op het kind en wat de gevolgen kunnen zijn van bepaalde keuzes die zij maken in de opvoeding. Als laatste is er in de macro-omgeving gekeken naar de invloed van de overheid en bedrijven op het kind. Hierin zijn punten meegenomen als (kinder)marketing, de macht van bedrijven en de keuzes van de overheid op het gebied van obesitas en de bestrijding ervan. In het tweede deel van het onderzoek is er gekeken naar wat zelfregie is en de manier waarop een kind zelfregie kan nemen (op zijn leven). Dit is gedaan aan de hand van een aantal filosofische uitspraken en op basis van pedagogische en sociale onderzoeken.

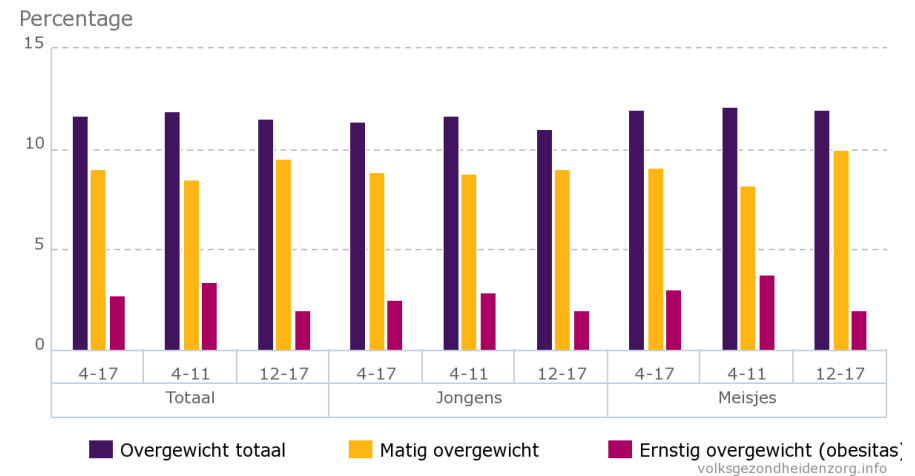
HOOFDSTUK 1. MICRO, MESO, MACRO ANALYSE

Om uitspraken te kunnen doen over de invloed van risicofactoren en beschermende factoren, wordt er onderscheid gemaakt tussen factoren in de micro-, meso-, en macro-omgeving. In de micro-omgeving gaat het om het kind zelf. In de meso-omgeving gaat het om eigenschappen van de ouder(s), het gezinssysteem, en de school. In de macro-omgeving bevinden zich de maatschappelijke achtergrondfactoren, zoals de markt en de overheid.

1.1. MICRO-OMGEVING

1.1.1. DE ONTWIKKELING VAN EEN SCHOOLKIND

Kinderen van zes tot twaalf jaar besteden een groot gedeelte van hun week op school. Hierdoor wordt deze leeftijdsgroep 'schoolkind' genoemd. Doordat de school een steeds belangrijkere plaats inneemt in de belevingswereld van het kind, gaat deze volgens ontwikkelingspsycholoog Tieleman (2015) ook een steeds belangrijkere rol spelen in de opvoeding. Kinderen maken in deze periode verschillende grote ontwikkelingen door, zowel op lichamelijk als op sociaal vlak. Een schoolkind maakt op lichamelijk vlak een groei door, waarbij lengtegroei (de zogenaamde strekking) van de ledematen en de breedtegroei van de romp (de zogenaamde vulling) elkaar afwisselen. In iedere groeifase veranderen de totale lichaamsverhouding aanzienlijk (Lievegoed, 2014). Volgens Tieleman (2015) zie je bij kinderen die kampen met overgewicht of jeugdobesitas geen slank postuur ontstaan na een strekkingsfase. De inname van voedsel of 'energie' bij deze kinderen is te groot ten opzichte van het verbruik hiervan. Volgens sportpsychologen Kenny, Wilmore en Costill (2016) neigen kinderen met overgewicht naar minder fysieke activiteiten dan kinderen met 'normaal' lichaamsgewicht. Daarnaast vormt te zwaar zijn een sociale en psychologische belemmering voor fysieke activiteiten die kinderen met normaal gewicht als plezierig ervaren.



Figuur 2 Volksgezondheidszorg, 2018

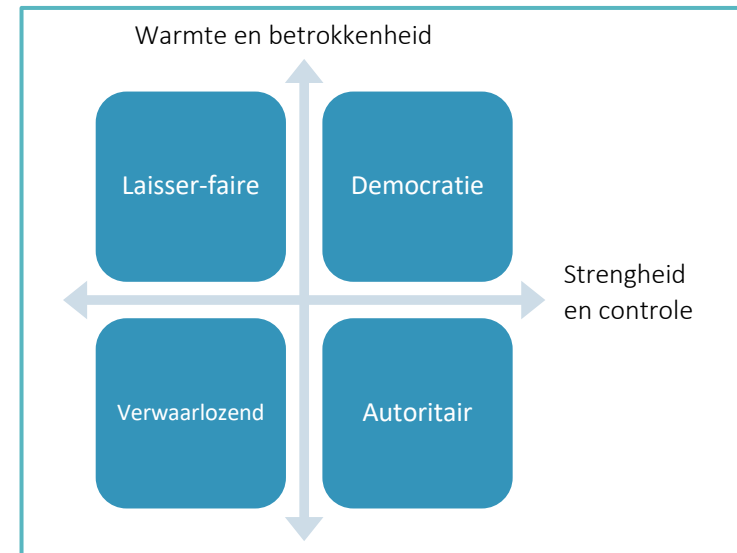
Jeugdobesitas is een toenemend probleem, bijna 13 procent van de kinderen van 4 tot 17 jaar had in 2019 overgewicht. Waarvan 11 procent matig overgewicht en 2,1 procent ernstig overgewicht (Obesitas) (zie figuur 2). Bij kinderen van 4 tot 11 jaar komt ernstig overgewicht iets vaker voor dan bij kinderen van 12 tot 17 jaar (Volksgezondheidszorg, 2019). Kinderen met overgewicht hebben een verhoogde kans op diabetes en gewrichtsklachten op latere leeftijd (Gezondheidsplein, 2017). De internationale hantering om zowel bij kinderen als volwassenen te bepalen of er sprake is van (ernstig) overgewicht, is de 'Body Mass Index' (BMI). De BMI is een goede voorspeller, maar zegt op individueel niveau onvoldoende. Daarom moet de BMI altijd geïnterpreteerd worden door te kijken naar de lichaamssamenstelling, het vetpercentage en de vetverdeling. Doordat kinderen in de groei zitten hebben zij andere afkapwaarden dan volwassenen. Bij kinderen is de BMI afhankelijk van lengte, gewicht, leeftijd, maar ook het geslacht. De grens voor overgewicht bij 5-jarigen ligt op een BMI van 17,4 voor jongens en 17,2 voor meisjes. Voor 10-jarigen ligt die grens op een BMI van 19,8 voor jongens en 19,9 voor meisjes (NJI, z.d.).

Obesitas is voor een deel erfelijk. Er is hierbij niet één gen verantwoordelijk voor het ontwikkelen van obesitas, maar het is een samenspel van verschillende genetische factoren in wisselwerking met omgevingsfactoren. Desondanks is overgewicht niet onontkoombaar: het zijn meestal de omgevingsfactoren die leiden tot een leefstijl van bewegingsarmoede en overeten. Het menselijk lichaam slaat energie, die het niet verbruikt, op in vet. Duizenden jarenlang was dat noodzakelijk om te overleven, dit is in onze huidige samenleving niet meer noodzakelijk. Ons eet- en leefpatroon hangt samen met uiteenlopende factoren, zoals culturele eet gewoonten, het voedingsaanbod in winkels, inkomen, opleiding of de tijd die wij besteden aan maaltijdbereiding (Munnichs & Dagevos, 2007).

1.2. MESO-OMGEVING

1.2.1. DE INVLOED VAN OUDERS OP HET OVERGEWICHT

Volgens Tieleman (2015) is het dikker worden voor een deel een kwestie van de opvoeding. Leertheoretici hebben namelijk aangegeven dat kinderen die kampen met overgewicht, te veel prettige associaties met eten hebben. Voorbeelden hiervan zijn: het eten bij het tv-kijken, op een feest, als troost om je beter te voelen, als beloning of om iets te vieren. Ouders kunnen hun kind een gezonde leefstijl aanleren, zoals gezond eten en drinken, voldoende slapen en het stimuleren van beweging. Hierbij is de opvoedstijl die ouders hanteren van belang (Tieleman, 2015). Van Meekeren (2002) onderscheidt vier verschillende opvoedingsstijlen, deze beschrijven de algemene interacties tussen een ouder en een kind. De vier opvoedingsstijlen zijn; *Laisser-faire* (toegeeflijk), de kinderen mogen hun gang gaan de ouders grijpen niet in. *Autoritair*, ouders stellen redelijke grenzen, geven uitleg, tonen begrip en doet al deze dingen met gezag. *Verwaarlozend*, er ontbreekt zowel betrokkenheid als controle vanuit de ouders in deze opvoedingsstijl. *Democratie*, dit is een onderhandelingsstijl waarbij de opvoeders betrokken zijn bij de ontwikkeling van de autonomie van het kind en hun grenzen bewaken.



Figuur 3 gebaseerd op van Meekeren, Kleijn, 2020

De vier opvoedingsstijlen zijn te onderscheiden met twee eigenschappen. Warmte en genegenheid geven aan het kind, betrokken zijn. En zorgen voor sturing, controle over het kind. Als die twee eigenschappen in een assenstelsel gecombineerd worden, verkrijgt je de vier opvoedingsstijlen (zie figuur 3).

Uit onderzoek van het Nederlands Jeugdinstituut is gebleken dat kinderen die worden opgevoed volgens een democratische opvoedstijl gezonder eten, meer bewegen en een lagere BMI of gezonder gewicht hebben dan kinderen die opgevoed worden volgens één van de andere stijlen. Kinderen van toegeeflijke en verwaarlozende ouders hebben twee keer zo grote kans op overgewicht in vergelijking met kinderen die uit een democratische opvoeding komen (NJI, z.d.). Democratische ouders leren hun kind zijn voedingsbehoefte zelf te reguleren. Zelfregulatie van het kind betekent dat duidelijke grenzen worden gesteld, waarbinnen het kind beslist wat hij van het aangeboden voedsel neemt en hoeveel. Bij autoritaire ouders lijkt de interne voeding regulatie van het kind te worden verstoord. Het kind eet wanneer het moet en niet wanneer het trek heeft. Een kind dwingen om zijn groente op te eten werkt niet (NJI, z.d.).

De groente wordt door het kind geassocieerd met een negatieve beleving (mopperende ouder), wat aversie in de hand werkt. Een strenge controle werkt evenmin. Dat vergroot de voorkeur voor de ‘verboden’ producten, zoals snacks en snoep. Deze worden juist aantrekkelijk en kinderen krijgen zodoende te weinig mogelijkheden voor zelfregulatie. Kinderen van toegewijde ouders bepalen zelf wat zij eten. Zij krijgen geen regels omtrent snoep opgelegd. Deze ouders leggen vaak al veel verantwoordelijkheid bij het kind. Zij willen dat het kind gelukkig is en denken dat te bereiken door de wensen van het kind in te willigen. Belangrijk is dat de ouders bepalen wanneer en wat er gegeten wordt en dat het kind bepaalt hoeveel het eet (NJI, z.d.).

In de Europese rechten van het kind staat dat kinderen recht hebben op de bescherming en zorg die nodig zijn voor hun welzijn. Als ouder of verzorger ben je hoofdverantwoordelijke voor het welzijn van je kind. Het is strafbaar om je kind te mishandelen, in welke vorm dan ook. Jeugdobesitas heeft negatieve gevolgen voor het (lichamelijk) welzijn van het kind. Er is sprake van onthouding van lichamelijke zorg (Huisman, 2018). De officiële definitie van kindermishandeling uit de Jeugdwet luidt: *Elke vorm van voor een minderjarige bedreigende of gewelddadige interactie van fysieke, psychische of seksuele aard, die de ouders of andere personen ten opzichte van wie de minderjarige in een relatie van afhankelijkheid of van onvrijheid staat, actief of passief opdringen, waardoor ernstige schade wordt berokkend of dreigt te worden berokkend aan de minderjarige in de vorm van fysiek of psychisch letsel* (NJI, z.d.).

Het is een moeilijke vraag en een gevoelig onderwerp. De overheid en gemeenten investeren in projecten die gericht zijn op de preventie of het oplossen van overgewicht bij kinderen. In deze programma's is er aandacht voor sport en educatie over voeding en beweging, uitgebreide programma's maken soms ook gebruik van gedrags- en fysiotherapeuten. Initiatieven zijn niet altijd effectief. Ouders zien vaak de ernst van het probleem niet in waardoor er sprake is van uitval van de gezinnen die meedoen.

Daarnaast wil je het liefst ouders niet in het hokje ‘mishandelaar’ plaatsen omdat zij uit onkunde, onmacht of onwetendheid hun kind zo veel en ongezond eten geven. Aan de andere kant komt bijna elke vorm van mishandeling voort uit onkunde, onmacht of onwetendheid (Huisman, 2018).

1.2.2. DE INVLOED VAN SCHOOL OP HET OVERGEWICHT

In de strijd tegen jeugdobesitas kunnen scholen veel betekenen. Zo kunnen zij in gevallen waar ouders moeilijk aan te spreken zijn een juiste manier zijn om kinderen toch te bereiken. De school wordt genoemd als een belangrijke, laagdrempeliger manier om jeugdigen en ouders te bereiken. De school zelf kan ook veel betekenen op het gebied van gezond eten, zoals een gezond traktatiebeleid, een wall of fame met gezonde traktaties en lunches, samen eten verbouwen in de schooltuin en hier dan een gezonde maaltijd van koken, enz. Met goede begeleiding kunnen kinderen zich sterk genoeg voelen om zelf aan de slag te gaan en te vragen om water en gezond eten mee naar school te nemen. Juist als ouders niet meewerken moet je inzetten op het kind, want anders gebeurt er niks (van den Hof, de Veld & Zoon, 2018).

Kinderen brengen een groot gedeelte van hun week op school door. Volgens ontwikkelingspsycholoog en opvoedingsondersteuning Marion van de Sande, is het als leraar onmogelijk om je alleen te richten op onderwijs. Er is altijd dynamiek in een groep leerlingen, de leraar moet corrigerend en motiverend optreden en structuur en ondersteuning bieden binnen de groep. Tegenwoordig gaat opvoeden verder dan vroeger, het gaat nu niet alleen meer om op je beurt wacht en luisteren (Intermediair, 2013). Toch wordt er nog niet genoeg opgevoed in het onderwijs, zo is Ken Robinson van mening dat het onderwijssysteem de creativiteit van het kind doodt (De Vaan, 2020). En pleit Hoogleraar Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken, Micha De Winter voor een democratisch- pedagogische offensief, waarin opvoeding en onderwijs gericht zijn op de vorming van democratische persoonlijkheden (Van Blijswijk, 2018).

Volgens De Winter wordt opvoeding te vaak gezien als een taak van de ouders. Hij pleit voor een pedagogische Civil Society, waarin meerdere volwassenen verantwoordelijk zijn voor de opvoeding. Doordat kinderen ervaren dat zij deel uitmaken van een groep en worden gezien, leren zij dat het belangrijk is om rekening te houden met anderen. Zo ervaren kinderen wat het betekent om in een democratie te leven. In een samenleving die gekenmerkt wordt door grote culturele, religieuze en politieke verschillen is het cultiveren van tolerantie van belang. De Winter concludeert dat het cultiveren van tolerantie bij kinderen behoorlijk ingewikkeld is 'Zo ingewikkeld zelfs dat professionals er pedagogisch vaak voor terugdeinzen'. De zorg van De Winter is dat scholen daardoor veel van die normatieve kwesties onuitgesproken laten, terwijl deze zich in de dagelijkse opvoedings- en onderwijspraktijk steeds nadrukkelijker manifesteren. In een democratie is het zich kunnen inleven in de ervaringen van anderen de belangrijkste kerncompetentie volgens De Winter (van Blijswijk, 2018).

Om de pedagogische Civil Society te verwerken in het onderwijs zal daar eerst wat moeten veranderen. In het huidige schoolsysteem is daar op dit moment bijna geen ruimte voor. Zoals de Britse auteur Ken Robinson het beschrijft 'Wij groeien niet naar creativiteit toe, wij groeien eruit. Of liever, wij worden eruit onderwezen'. Toen Robinson met zijn gezin van Engeland naar Amerika verhuisde viel hem op dat waar ook ter wereld je kijkt, elk onderwijssysteem op aarde dezelfde hiërarchie van onderwerpen heeft. Bovenaan de ladder staan wiskunde en talen, dan komen de geesteswetenschappen, en onderaan staan de kunsten. Ook is er in bijna elk systeem een hiërarchie binnen de kunstvakken. Zo krijgen beeldende kunst en muziek meestal een hogere status op scholen dan drama en dans. Volgens Robinson is wiskunde belangrijk, maar dans ook. Hij is van mening dat creativiteit in het onderwijs net zo belangrijk is als leren lezen. Het is natuurlijk makkelijk met de vinger naar scholen te wijzen, maar ook ouders dragen bij aan het doden van creativiteit van kinderen. "Ga maar niet naar de toneelschool, want je wordt toch geen acteur." Of "kies nou maar voor een studie Geneeskunde in plaats van voor de muziekschool. Muzikant zijn is een lastig beroep." Het zijn van die goedbedoelde adviezen die veel ouders hun kinderen geven, een grote vergissing zegt Robinson (De Vaan, 2020).

Door deze hiërarchie van onderwerpen maken scholen doelgerichte mensen van kinderen die enkel klaargestoomd worden om te presenteren in de maatschappij. Zonder dat zij werkelijk de manier leren waarop de maatschappij in elkaar zit of de manier waarop zij zich weerbaar kunnen maken tegen de samenleving. Door kinderen te de manier leren waarop de maatschappij in elkaar zit en waarom, kan een kind zelf beslissingen nemen en begrijpen zij deze beslissingen beter.

1.3. MACRO-OMGEVING

1.3.1. OVERGEWICHT ALS MARKTPROBLEEM

De meningen zijn verdeeld over wie er nu precies waar verantwoordelijk voor is als het gaat om overgewicht. Vaak wordt gesteld dat in de eerste plaats de consument zelf verantwoordelijk is voor zijn (ongezonde) eet- en leefpatroon. Hij kiest toch immers zelf wat hij eet. Dit geldt overigens vaak niet voor kinderen. Voor hun wordt vaak door de ouders bepaald wat zij moeten eten. Anderen wijzen naar de voedingsindustrie of vinden dat de overheid faalt. Volgens sociaal filosoof en consumptiesocioloog Munnichs en Dagevos (2007) begint het besef wel steeds meer door te dringen dat wij als samenleving voor de aanpak van overgewicht niet alleen naar het gedrag van de individuele consument moeten kijken. De maatschappelijke omgeving waarbinnen consumenten keuzes maken, is ook relevant. In 2003 stelde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) al dat wij in een 'Obesogene' omgeving leven. Dit is een omgeving die ongezonde eet- en leefpatronen bevordert en daardoor bijdraagt aan het ontstaan van overgewicht (Munnichs & Dagevos, 2007).

In de Verenigde Staten speelt de discussie over overgewicht al langer. Daar wordt er meer naar de voedselindustrie gewezen. Bedrijven als McDonald's zijn zelfs aangeklaagd door consumenten die hen verantwoordelijk stellen voor hun zwaarlijvigheid. Amerikaanse Voedingskundige Marion Nestle houdt de voedingsindustrie daar in hoge mate verantwoordelijk voor het ontstaan van een consumptiecultuur waarin overmatige consumptie (consumenten) tot hoogste norm is verheven. Daar komt bij dat de voedingsindustrie wereldwijd honderden miljoenen uitgeeft aan voedingsreclame, waarvan het overgrote merendeel is gericht op de consumptie van energierijke tussendoortjes, snoepgoed, snacks en frisdranken. Maar volgens Munnichs en Dagevos (2007) kunnen voedingsbedrijven echter moeilijk als dé grote schuldige worden aangewezen. Daarvoor vinden Munnichs en Dagevos het probleem te complex en te veelzijdig. In Nederland erkent het bedrijfsleven in ieder geval wel dat het medeverantwoordelijk is voor de aanpak van overgewicht.

De rol van het bedrijfsleven maakt duidelijk dat de verantwoordelijkheid voor ongezond eet- en leefpatronen niet simpelweg bij de consument kan worden gelegd. Een tweede reden waarom de individuele consument niet zomaar verantwoordelijk kan worden gesteld voor een ongezonde eet en leefpatroon. Is doordat onze samenleving zittend door het leven gaat. Mechanisering en automatisering hebben zware arbeid tot een uitzondering gemaakt. Wij gaan vaker met de auto naar ons werk, brengen de kinderen met de auto naar school en brengen ieder jaar weer meer uren achter de televisie en computer door. Terwijl onze energiebehoefte drastisch is afgenomen, zijn wij niet minder gaan eten (Munnichs en Dagevos, 2007).

De NOS heeft op 19 februari 2020 een artikel geschreven waarin zij schreven dat de gezondheid en ontwikkeling van kinderen wereldwijd onder druk staan door de klimaatverandering en het promoten van ongezond eten. Dit na aanleiding van een gezamenlijk rapport van Unicef, de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en Medisch tijdschrift The Lancet. Daarin schreven zij dat kindermarketing de consumptie van fastfood en suikerhoudende dranken stimuleert. In het onderzoek is door tientallen experts gekeken naar de situatie van kinderen in 180 landen. Zij hebben een wereldwijde index opgesteld van gezondheid, onderwijs en voeding. Uit het rapport blijkt dat geen enkel land de gezondheid, leefomgeving en toekomst van kinderen optimaal beschermt (NOS, 2020). De kracht van bedrijven om individuen te bereiken is nog nooit zo groot geweest. In onze moderne wereld hebben veel multinationale ondernemingen grotere financiële kapitalisaties dan middelgrote landen. Bovendien betekent de snelle verspreiding van geavanceerde digitale en mobiele communicatie dat kinderen als nooit tevoren worden blootgesteld aan een stortvloed van commerciële marketing druk van bedrijf machten (Buijzen en Rozendaal, 2019). De overheid probeert kinderen te beschermen tegen de krachten van grote bedrijven, maar dat vereist wendbare regelgeving. Dit wordt vaak tegengewerkt door goed uitgeruste advocaten en lobbygroepen (Unicef, WHO, Lancet, 2020).

In Nederland komen er in juli van 2020 strengere regels op kindermarketing, zo zijn afbeeldingen van kinderidolen straks niet meer welkom op de verpakkingen van ongezond kindervoedsel. Dat staat in een nieuwe Reclamecode Voor Voedingsmiddelen van de Reclame Code Commissie. Het zijn 'strengere eisen' volgens de levensmiddelenbranche. Maar wat betreft de Consumentenbond gaan deze eisen niet ver genoeg. Van producten voor kinderen jonger dan 7 jaar worden kinderidolen uitgesloten, maar is het product voor een oudere doelgroep (van 7 tot 13 jaar), dan moet het voldoen aan voedingsrichtlijnen.

"Voedingsmiddelen met een idool erop kunnen zo nog steeds te vet, te zout of te zoet zijn", zegt Babs van der Staak namens de Consumentenbond. "De voedingsmiddelenindustrie hanteert namelijk eigen voedingsrichtlijnen, die ruimer zijn dan die van de WHO." Daarnaast mogen allerlei andere reclames, zoals winacties, kleurtjes en figuurtjes nog wel. De aanpassing werd al in 2016 aangekondigd door branchevereniging Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI), de regeling gaat na 3,5 jaar van kracht (NOS, 2019).

Naast reclame via kinderidolen wordt er ook veel reclame gemaakt voor kinderen via sociale media en games. Een reclame vermelding (zoals 'Deze video bevat reclame' of 'In deze game wordt reclame gemaakt voor') kan kinderen helpen het commerciële doel van geïntegreerde vormen van reclame, zoals advergames en gesponsorde vlogs, beter te herkennen. De effectiviteit van een reclame vermelding is echter sterk afhankelijk van de inhoud en vormgeving van de vermelding. Aandacht voor de vermelding speelt een belangrijke rol in de effectiviteit ervan op transparantie. Alleen als kinderen de vermelding daadwerkelijk zien en ook de kans krijgen deze te lezen en op te slaan in hun geheugen, zorgt de vermelding ervoor dat zij het commerciële karakter beter herkennen en begrijpen. De vermelding moet op een opvallende, centrale plek of op een plek staan waar de kijker niet omheen kan en er dus automatisch naar kijkt. En de vermelding moet lang genoeg in beeld zijn, zodat kinderen de kans hebben om deze te verwerken (Buijzen en Rozendaal, 2019).

1.3.2. OVERGEWICHT ALS OVERHEIDSPROBLEEM

Volgens docent politieke economie Paul Teule en wetenschapsjournalist Hidde Boersma (2018) blijft de overheid huiverig om in te grijpen in ons eetpatroon, uit vrees betuttelend over te komen. Beleidsmakers laten het initiatief vooral bij de voedselindustrie. Zo sprak bijvoorbeeld in 2014 de toenmalige minister van Volksgezondheid Edith Schippers (VVD) met de voedingsindustrie af dat zij zelf de hoeveelheid suiker, zout en vet in hun producten zouden verlagen. De kern van de weerstand is ideologie: de overheid vindt dat zij wel mag faciliteren en informeren, maar niet interveniëren. Want dan wordt de keuzevrijheid van de vrije burger geschaad. Teule en Boersma vinden dat deze 'vrije' keuze aan alle kanten rammelt.

De hedendaagse consument leeft namelijk niet in een vacuüm van pure vrijheid, maar in een omgeving die constant prikkels op hem afvuurt. Teule maakt onderscheid tussen 'negatieve' en 'positieve' vrijheid. Negatieve vrijheid betekent hoeveel ruimte heeft het individu of de groep om te doen wat hij zelf wil (in hoeverre is hij begrensd door anderen). Bij een negatieve vrijheid kan je een ander zijn vrijheid ontnemen of het kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Positieve vrijheid betekent de behoefte van mensen om hun eigen leven in te richten en met wie zij dat willen doen. Bij positieve vrijheid ben je vrij om zelf te kiezen wat je met je leven wil (zonder een ander te schaden) (Teule, 2016).

Een voorbeeld van negatieve vrijheid zijn supermarkten. De hele winkel is erop ingericht, qua indeling, kleuren, geuren, muziek, om je te sturen. Daarbij komt ook dat de prijzen van producten in de supermarkt het gevolg zijn van een niet volledige vrije markt, maar van beleidskeuzes uit het verleden. Na de Tweede Wereldoorlog werd er veel geïnvesteerd in het motto 'nooit meer honger'. Zo werd de teelt van de belangrijkste calorie dragers verbeterd en geoptimaliseerd, zoals granen en suikerbieten. De hogere productie-efficiëntie van de calorie gewassen heeft de prijs van koekjes en frisdrank gedrukt. Kunstmatige lage prijzen geven ons nu het verkeerde signaal en sturen ons richting ongezond en schadelijk koopgedrag. Dit is een voorbeeld van negatieve vrijheid (Teule en Boersma, 2018).

Positieve vrijheid gaat over dat wat je aan vaardigheden en hulpmiddelen nodig hebt om echt vrije keuzes te maken. Volgens Teule en Boersma zijn er omwille van die vrijheid soms slimme ingrepen nodig. Het kan bijvoorbeeld met belastingmaatregelen, maar het kan ook op een subtielere manier. Zo wil de gemeente Amsterdam meer invloed uitoefenen op de inrichting van winkelstraten. Teule en Boersma vinden dat de overheid lokaal het voedselaanbod op straat, stations, scholen en kantines kan aanpakken. Dit vinden ook Programmamanager van Diagnose Voeding & Gezondheid Irene Mommers en directeur Gezondheidszorg Rabobank Michel van Schaik, zij schreven een vijftal bouwstenen voor de bijdragen aan een nieuwe eetcultuur en een gezonde voedselomgeving ten behoeve van een gezonder Nederland.

1. Gezonde ruimtes: naar een gezond voedselaanbod in de publieke ruimte
2. Gezonde lunch: naar een groenterijke en relaxte lunchcultuur
3. Gezonde gewoontes: naar een brede ondersteuning bij gedragsverandering
4. Gezonde relaties: naar een warme sociale inbedding
5. Gezonde zorg: naar voeding als startpunt van behandeling bij ziekte

Volgens Mommers en van Schaik begint een gezondere Nederland bij bouwsteen één 'een gezondere publieke ruimte'. Onze omgeving stimuleert ons voortdurend om te veel te eten en te weinig te bewegen. Om de verleiding tot (over)consumptie te weerstaan moeten wij weloverwogen keuzes maken en beschikken over een grote mate van zelfbeheersing. De zelfbeheersing die dat vraagt gaat in zekere mate tegen onze natuur in. Volgens Mommers en Van Schaik is ons brein namelijk voorgeprogrammeerd om voedsel te consumeren dat binnen ons bereik komt, dit zou stamt uit de oertijd. De voedingsindustrie investeert jaarlijks miljarden euro's aan marketingstrategieën die op dit oerinstinct inspelen. Er valt volgens Mommers en van Schaik veel gezondheidswinst te behalen door te zorgen dat het voedselaanbod in publieke ruimtes waar veel mensen samenkomen gezond is. Gemeenten spelen hierin een cruciale rol vanuit hun taak om publieke omgevingen veilig en gezond te maken. Zij hebben de mogelijkheid om beleid te formuleren om het aanbod van ongezonde voeding in het straatbeeld terug te dringen.

Zij worden hiertoe ook aangezet door de Omgevingswet die in 2021 van kracht gaat. Regionale en lokale overheden worden met deze nieuwe wet verplicht een visie te ontwikkelen op een gezondere en duurzame publieke ruimte, en daar beleid op af te stemmen (Dusseljee, 2020).

Om kinderen te laten opgroeien in een gezondere samenleving moeten er drastische maatregelen worden getroffen. De overheid moet meer in gaan zetten op een positieve keuzevrijheid. Door bijvoorbeeld belastingmaatregelen, zoals suikertax, maar ook door een gezond voedselaanbod in de publieke ruimte. Wij als mens worden constant geprikkeld door onze omgeving en dit heeft invloed op keuzes die wij maken. Dit geldt niet alleen voor volwassenen, kinderen worden hier ook door beïnvloed. Bijvoorbeeld wanneer je langs het logo van McDonalds rijdt op de snelweg. Dit is een heel normaal logo voor ons straatbeeld, maar dit logo manipuleert je. Elke keer als je het logo ziet denk je aan dat frietje of die burger. Kinderen die op de achterbank zitten te zeuren dat zij naar de McDonalds willen, net zo lang totdat je het opgeeft. Door een gezond voedselaanbod in de publieke ruimte, creëer je een straatbeeld met minder verleidingen voor een slecht eetgewoonte.

In de westerse wereld hebben wij rekening te houden met de zogenaamde obesogene samenleving. Dit is een omgeving die juist dikmakend gedrag ruimte geeft. Vooral de manier waarop eten gepresenteerd wordt in onze huidige samenleving, zorgt voor een ongezonde omgeving. Niet alleen de variatie en veelheid van keuzemogelijkheden in de supermarkt of het restaurant, maar ook door de dichtheid van het aantal punten waar eten te koop is. Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen worden beïnvloed door de obesogene samenleving. Thuis, op school, op straat en op het sportveld: kinderen worden in hun dagelijkse omgeving omringd door reclame, sponsoring en andere commerciële uitingen. Marketing gericht op kinderen bestaat voor een groot deel uit voedingsmiddelen en dranken. Het leren omgaan met marketing hoort bij de ontwikkeling van het kind tot consument. Het weerbaar maken van kinderen, vind plaats binnen de context van het gezin. Ouders en verzorgers spelen een belangrijke rol in de opvoeding van het kind tot weerbaar consument. Om dit te kunnen doen moeten ouders een goede opvoedingsstijlen hanteren. De meest ideale opvoedingsstijl is de democratische opvoeding. Ouders die deze stijl hanteren leren hun kind zijn voedingsbehoefte zelf te reguleren. Door zelfregulatie leert het kind zelf wat hij van het aangeboden voedsel neemt en hoeveel. De ouders stellen duidelijke grenzen waarbinnen het kind zelf over zijn voeding kan beslissen. Daarnaast zou de overheid het voortouw moeten nemen in het coördineren, stimuleren en evalueren van initiatieven om de gezondheid van kinderen te promoten. Tot slot zou reclame- en consumenteneducatie opgenomen moeten worden in het reguliere basisschool curriculum.

TUSSEN CONCLUSIE

Het is een complex vraagstuk, waarin niet één schuldige aangewezen kan worden. Het is niet alleen de schuld van de opvoeders, want zij worden ook beïnvloed door de voedingsindustrie. De regels die de voedingsindustrie door de overheid krijgt opgelegd zijn niet streng genoeg, maar de overheid wil niet te veel ingrijpen uit angst om de vrije keuze van de burger te belemmeren. Wat wel duidelijk is dat het kind eigenlijk in geen enkele omgeving genoeg wordt beschermd tegen onze obesogene samenleving. Moet de samenleving kinderen als slachtoffer zien van de obesogene samenleving? Het zal blijken uit hoofdstuk 2 dat deze uitspraak te kort door de bocht is.

HOOFDSTUK 2. TOUWTJES IN EIGEN HANDEN

“It takes a village to raise a child” African Proverb. Kinderen lopen groot risico in de obesogene samenleving. Zij worden in die samenleving, zo zal blijken, ‘onderdrukt’. Kinderen worden in geen enkele omgeving goed opgevoed of beschermt tegen de obesogene samenleving waar wij in de hedendaagse tijd in leven. In dit hoofdstuk zien wij kinderen echter niet als slachtoffer, maar als oplosser van hun eigen problemen door zelf de regie te nemen over hun leven. Zelfregie gaat over het richting geven aan je leven, ook als je een beroep op anderen moet doen voor steun bij je zelfredzaamheid of participatie. Het gaat om zelf bepalen, niet om zelf doen. Anderen om hen heen, ook de mensen die hen ondersteunen, sluiten zoveel mogelijk aan bij wat belangrijk is voor degene die zij ondersteunen (Movisie, 2014).

De samenleving moet ruimte bieden om kinderen te laten emanciperen, emancipatie is het streven naar een volwaardige plaats in de samenleving vanuit een achtergestelde positie. Dit kan via gelijkgerechtigdheid, zelfstandigheid of de formele toekenning van gelijke rechten, gelijkstelling voor de wet (Encyclo, z.d.). Binnen het maatschappijkritische model van Donkers (2015) is het eerste kenmerk van emancipatie; bewustwording. Bewustwording betekent de samenhang zien tussen het persoonlijke en het maatschappelijke leven. Het is een denken vanuit het geheel van persoon-en-situatie, een manier van denken waarmee patronen en structuren in de menselijke verhoudingen kunnen worden waargenomen. Men gaat zichzelf ervaren als een maatschappelijk individu. In het maatschappijkritisch model wordt niet alleen gedoeld op een nieuw soort denken, maar ook op een nieuw soort handelen, gericht op sociale participatie en verbetering van levensomstandigheden. Met uiteindelijk als doel om te empoweren. Dat wil in de context van deze scriptie aan geven dat kinderen meer macht krijgen over hun eigen leven. De kracht van empowerment ligt in het verbinden van processen op individueel, groep betrokken en structureel niveau (Donkers, 2015).

2.1. DE EMANCIPATIE VAN HET KIND

Kinderen worden volgens Aristoteles (384-322 v. Chr) geboren als ‘onbeschreven’ lei, zonder aangeboren ideeën en besef van goed en kwaad. Zij vormen en verfijnen langzaam een begrip van rechtvaardigheid op het moment dat zij voorbeelden van rechtvaardigheid zien. Alleen zo leren zij de eigenschappen die deze voorbeelden gemeenschappelijk hebben, te herkennen. Volgens het maatschappijkritisch model, ben je wanneer je geboren wordt gelijk onderdeel van de maatschappij. Een kind heeft nergens invloed op gehad, niet op zijn afkomst en sekse. Toch zullen deze twee factoren veel invloed hebben op zijn verdere leven. Bovendien ondergaat het kind zijn eerste ervaringen met mensen nog voordat het ergens om wordt gevraagd. Geleidelijk aan ontwikkelen kinderen hun sociale aard, zonder dat er veel sprake is van een doelbewust kiezen van een ‘ik’. Er ligt ook een direct verband tussen bijvoorbeeld de sociale en politieke misstanden in de samenleving en de manier waarop kinderen worden grootgebracht (Donkers, 2015). Volgens Hoogleraar Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken Micha De Winter (2011) zou het in de opvoeding, onderwijs en jeugdbeleid dan ook om veel meer moeten gaan over gedrag en gedragsverandering. Kinderen moeten leren begrijpen wat democratische burgerschap, humaniteit en vrijheid inhouden en de manier waarop zij deze eigen kunnen maken. Paulo Freire zou zeggen: zij worden meer subject. Zij gaan meer zelf actief hun leven bepalen (Donkers, 2015).

Alles wat wij weten wordt uit de ervaring verkregen, stelt psycholoog Locke (1632-1704). Iedereen kan dan ook door goed onderwijs worden veranderd. Als opvoeder is de voornaamste taak bevordering van wijsheid en deugd, als dus Locke (Filosofie, 2016). Kinderen grootbrengen tot democratische burger gaat volgens De Winter het beste met een autoritatieve opvoedingsstijl: opvoeden met gezag, niet met macht. Deze opvoedingsstijl is te koppelen aan de democratische opvoedingsstijl die van Meekeren gebruikt.

Bij deze opvoedingsstijl gaat het daarbij enerzijds om grenzen te stellen en uit te leggen en anderzijds om het geven van steun, aandacht en liefde. Daarmee creëert deze opvoedingsstijl een mini-democratie. De wil en de vaardigheid om consensus te bereiken leren jongeren prima tijdens een verhitte discussie over de vakantiebestemming of tijdens de onderhandelingen over computertijd. Vanwege de emotionele band tussen ouders en kinderen is het gezin de ideale plek om dit soort vaardigheden in een liefdevolle omgeving te ontwikkelen. Een autoritatieve manier van opvoeden (liefhebbend maar duidelijk) levert kinderen de beste kans qua sociale empathie en maatschappelijk succes op (van Blijswijk, 2018).

Maar op welke manier leren kinderen zich meer empathisch op te stellen tegenover de huidige maatschappij? Volgens historica Lea Dasberg is er een derde emancipatie nodig. De eerste vond rond 1750 plaats, voor die tijd werden kinderen niet of nauwelijks bewust opgevoed. Zij werden gesocialiseerd in en door de dagelijkse omgang met volwassenen. En dat moest zo snel mogelijk. Ongeveer midden in de achttiende eeuw veranderde dat. Er kwamen kinderjuffrouwen en onderwijzers op scholen, zij moest de kinderen helpen bij het groot worden. De eerste emancipatie was een positieve ontwikkeling, in het belang van het kind. De tweede emancipatie van het kind ontstond na de Tweede Wereldoorlog. Tijdens de jaren zestig geniet de jeugd er volop van. Het is een tijd van 'alles kan en niets hoeft', een tijd van genieten en consumeren. Nu blijkt volgens Dasberg dat 'grootbrengen door kleinhouden' een grote vergissing is geweest. De kinderen kunnen niet meer groot worden. Kleinhouden leidde tot klein blijven. Jongeren laten het afweten wanneer er een beroep op hen wordt gedaan. Verplichtingen gaan zij uit de weg. Zij zijn nooit volwassen geworden. Opvoeden kan niet zonder perspectief, er is een derde emancipatie nodig, zegt Dasberg. Daarin zal het accent niet eenzijdig op het kind moeten liggen en ook niet eenzijdig op de maatschappij. De opvoeding en de school moeten aansluiten bij de maatschappij. Dat betekent dat sociale en politieke problemen zodanig pedagogisch moeten worden vertaald dat zij aan kinderen gepresenteerd kunnen worden. Het onderwijs moet dus gaan over wat erin de wereld aan de hand is (Dasberg, 1980).

2.2. ONDERWIJS ALS LEERPLEK OM KINDEREN ONAFHANKELIJK TE MAKEN

Volgens Paulo Freire maakt onderwijs mensen van zich afhankelijk op dezelfde wijze als een bank dat doet. De leraar levert zijn leerlingen een soort spaarrekening: tegoeden die je wel hebt, maar waar je niet aan mag komen. Leerlingen kunnen daar weinig anders mee doen dan deze op te stapelen. Dit weerspiegelt de maatschappelijke tweedeling tussen machten en kansloze. Freire's missie was het vergroten van menselijkheid. Zijn idee was dat iedereen een uniek perspectief heeft op het leven en dat niemand's punt beter was. Wanneer je samenwerkt leer je van andermans perspectief. Wat hij wilde creëren is democratie tussen gelijken. Dit levert 'conscientização' dit is kritisch bewustzijn dat aan een actie voorafgaat. Freire maakt onderscheid in vier bewustzijnsniveaus:

- 1) Mythisch bewustzijn: mensen ervaren zich als onmachtig;
- 2) Naïef bewustzijn: men weet wel dat men iets kan, maar men is er daarnaast van overtuigd een heleboel niet te kunnen;
- 3) Kritisch bewustzijn: een groeiend inzicht in de eigen mogelijkheden en van daaruit een relativering van de macht van anderen;
- 4) Politiek bewustzijn: het inzicht dat anderen dezelfde waarnemingen hebben en dus ook dezelfde problemen delen (Freire, 1972).

Om een democratie tussen gelijken te creëren moeten ook de kinderen functioneren op het niveau van politiek bewust zijn. Zij moeten leren inzien dat anderen dezelfde waarnemingen hebben en dus ook dezelfde problemen delen. Alleen zo kunnen zij opgevoed worden tot een democratische burger.

De emancipatie van het kind begint met kinderen bewust maken met hun tegenstrijdigheden en hun sociale politieke standpunt (economische, geslacht, ras, klasse). Om dan actie te ondernemen om deze tegenstrijdigheden op te lossen. Freire's oplossing hiervoor was dat de leerkracht een probleem voor legt, de leerling stelt een oplossing voor. Vervolgens werken zij samen om verandering door te voeren. In zowel doel als in proces om samen verandering te krijgen in

onderdrukking en uiteindelijk in het democratisch idee van vrijheid en gelijkheid voor iedereen (Freire, 1972).

Dat kinderen dit kunnen is terug te zien in educatieve televisieprogramma's zoals Sesamstraat. Op jonge leeftijd worden kinderen al geconfronteerd met ingewikkelde vraagstukken, maar op zo'n manier gebracht dat het voor hun goed te begrijpen is. Dit past ook bij het standpunt van de Amerikaanse filosoof, psycholoog en pedagoog John Dewey (1859-1952). Volgens Dewey moeten kinderen niet alleen theorie ingeprent krijgen, maar vooral aangespoord worden om actief het leven te onderzoeken. Daarom ziet Dewey een grote rol weggelegd voor de school. Deze is als een maatschappij in het klein, waar kinderen kunnen wennen aan maatschappelijke structuren en zich kunnen ontplooiën tot democratische burgers (Filosofie, 2016).

Een voorbeeld van onderwijs dat een maatschappelijke structuur heeft, is de Reggio Emilia benadering. De grondlegger van deze werkwijze is de Italiaanse pedagoog Loris Malaguzzi (1920-1994). Hij combineerde diverse pedagogische visies met zijn persoonlijke ervaringen tot een eigen pedagogiek. Hij focust niet op wat jonge kinderen 'nog niet' kunnen. Hij kijkt naar wat zij allemaal wel kunnen. Zij zijn geboren onderzoekers, nieuwsgierig en leergierig. Zij willen de wereld rondom ontdekken en begrijpen en hun eigen kennis opbouwen. Zij zijn communicatief en sociaal ingesteld en willen zich uitdrukken. Voor Malaguzzi is het belangrijk om die kracht van kinderen niet te onderdrukken (Pedagogiekontwikkeling, z.d). Het kind serieus nemen sluit aan bij het politiek bewustzijn van Freire. Freire gaat ervan uit dat mensen waarneming van de werkelijkheid ontdekken, dat anderen hun waarneming van die werkelijkheid delen en op grond daarvan ook bepaalde problemen delen (Freire, 1972). In Nederland zijn er verschillende scholen die werken vanuit de kracht van het kind, zoals de Montessorischolen. Maria Montessori wil het kind helpen bij zijn ontwikkeling door hem een omgeving te bieden die de zelfwerkzaamheid bevordert, zodat het kind via eigen activiteit tot ontplooiing van zijn persoonlijkheid kan komen (Nivoz, 2018).

Maar de werkelijkheid is dat veel onderwijs in Nederland en andere westerse landen nog steeds niet zo is ingericht. De Britse schrijver, emeritusprofessor en onderwijsexpert Ken Robinson, beweert dat scholen de creativiteit van kinderen doodt door de vreemde rangorde in waarde die wij met elkaar aan vakken geven. Zo is wiskunde meer waard dan beeldende kunst en talen zijn meer waard dan dans en muziek. Over het onderwijs in Nederland denken wij als samenleving, het is nu eenmaal zo is en er niks aan kunnen doen. Maar dat is niet waar (David en Arjan, 2018). In de documentaire Alfabeta (2013), laat de Oostenrijkse documentairemaker Erwin Wagenhofer op zeer confronterende wijze zien de manier waarop ons ongezond schoolsysteem in elkaar zit. En wat dat zegt over de manier waarop wij volwassenen naar kinderen kijken. Onze scholen, zo betoogt de maker, maken doelgericht mensen van kinderen die hun inspiratie verloren zijn en die enkel klaargestoomd worden om te presteren in onze maatschappij. Bij leren denken wij over het algemeen aan cognitief, formeel leren. Wij associëren het met studeren, onthouden van feiten, formules etc. Vanuit het oogpunt van de neurobiologie is dit echter maar een klein deel van de manier waarop wij leren (Susovits, 2019).

Om kinderen beter te laten emanciperen in de huidige samenleving moet er meer 'Bildung' in het onderwijs. Het woord Bildung, betekent letterlijk 'vorming', het woord komt uit de Duitse Verlichting maar door de loop der tijd wordt het op verschillende manieren gedefinieerd. Bildung is algemene en persoonlijke vorming. Het gaat om een streven naar eruditie, beschaving en mentale flexibiliteit. Bij Bildung gaat het om de ontwikkeling van denkvaardigheden, persoonlijkheid en karakter, zodat je kunt omgaan met de complexiteit van de huidige wereld en met het onbekende van de toekomstige wereld (wij-leren, 2018). Zoals Freire zei; "een mens is pas een volwaardig mens als zij een subject is, als zij autonoom is en zelf goed nadenkt." Het idee van Bildung kan hierbij helpen. Want, het draagt bij aan de uiteindelijke verwezenlijking van de 'autonome, vrije mens'. Om dit te kunnen doen, is veel kennis inzicht en vaardigheid nodig. Dat moeten kinderen (en ook volwassenen vaak nog) eerst

opdoen, voordat er aan Bildung kan worden gedaan. Op de basisschool kunnen wij daarom nog niet spreken over Bildung, maar wel over de voorbereiding er op. Door te leren kijken, denken, reflecteren, verwoorden en toepassen van wat hij ziet leert een kind omgaan met wat er al is en daardoor ook met wat nog gaat komen. Socratische gespreksvoering, zoals Martha Nussbaum voorstelt in haar boek 'Nicht für den Profit', is een methode om kinderen zelf te leren nadenken over impliciete waarden. Reflecteren met kinderen op lastige situaties levert hen inzichten op waarmee zij weerbaarder worden. Zo werkt een school constructief aan een kerndoel als burgerschap en respect (Fischer, 2015).

2.3. VOORBEELDEN WAAR KINDEREN AL LEREN EMANCIPEREN

Er zijn voorbeelden te noemen waar kinderen genoeg handvatten krijgen om te emanciperen. Denk bijvoorbeeld aan de Reggio Emilia scholen of Montessorischolen. Maar er zijn nog ook andere voorbeelden te noemen buiten het regulier onderwijs. Een goed voorbeeld hiervan is Sesamstraat. In 1967 publiceerde Joan Ganz Cooney haar aanbevelingen over voorschoolse educatieve televisie voor kinderen. In die tijd gingen veel Amerikaanse kinderen uit de getto's niet naar de kleuterschool. Zij begonnen daardoor op de basisschool al met een leerachterstand die zij gedurende hun schooltijd nooit meer helemaal zouden kunnen wegwerken. Uit het onderzoek bleek dat televisie een uitstekend middel is om kinderen voorschoolse educatie te bieden. En dertig jaar later wordt *Sesame street* wereldwijd op televisie uitgezonden, ook in Nederland. Wel waren de doelstellingen in Nederland iets anders, want kinderen van vier en vijf jaar gingen in de jaren zeventig bijna allemaal naar de kleuterschool. De educatieve doelstellingen voor Sesamstraat betreffen volgens Sesame Workshop dan ook meer de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen. Met als hoofddoelen het simuleren van respect en acceptatie onder kinderen (Hut, 2010).

Kinderprogrammamaker Aart Staartjes, wilde kinderen weerbaarder en mondiger maken door taboes te doorbreken en broodjes poep te serveren. Staartjes vond dat kinderprogramma's moesten worden gemaakt vanuit het gezichtspunt van kinderen en dat leverde in de jaren zeventig en tachtig revolutionaire televisie op zoals 'Destratemakeropzeeshow' en 'De Film van Ome Willem'.

In de jaren zeventig hoefden kinderen niet langer op te groeien als vrome en brave burger en werden voor het eerst gestimuleerd tot zelfontplooiing (Schipper, 2020). In de huidige samenleving zijn emancipatie en multiculturaliteit nog steeds actuele onderwerpen, maar zij krijgen minder aandacht dan in de jaren '70. De makers van Sesamstraat hebben tegenwoordig als doel kinderen op een 'gezonde' manier te leren omgaan met het uiten van hun gevoelens, zowel positieve als negatieve (Hut, 2010). Maar wel leren kinderen bij Sesamstraat nu de manier waarop zij gezonder kunnen leven. Vooral in de Verenigde Staten waar het aantal kinderen met overgewicht fors toeneemt zijn er maatregelen genomen.

Deze maatregelen zijn ook doorgevoerd in Nederland en andere westerse landen. Zo is Koekiemonster op dieet gezet. Het blauwe monster eet nu niet alleen koekje meer, maar ook gezonde dingen als groente en fruit. Hiermee willen de makers van Sesamstraat de Amerikaanse kinderen bewust maken van het feit dat gezond eten beter voor hen is. En elke uitzending wordt begonnen met een gezondheidstip. Snoepen mag best, maar met mate, is de nieuwe boodschap (Thepacker, 2010).

Een ander voorbeeld is het Duitse Kindertheater GRIPS in Berlijn. Volker Ludwig nam in 1969 de leiding van het 'Theater voor kinderen in het keizerlijke cabaret' over en richtte het op als een vrije groep voor realistische en later geëmancipeerde kinderspelen. Hij wordt beschouwd als de grondlegger van het emancipatoire kinder- en jeugdtheater. "Primarily this means that we want to encourage children to ask questions, to understand that criticism is their undeniable right, to enjoy creative thinking, and to gain pleasure from seeing alternatives." Ludwig. GRIPS is het bekendste hedendaagse en politieke theater voor kinderen en jongeren in Duitsland, rijk aan cultuur stukken die een legendarische reputatie hebben verworven en mensen over de generaties over de hele wereld begeleiden en raken.

Met een heldere blik reageert het theater constant op de voortdurende veranderende sociale en politieke omstandigheden. De stukken, thema's, mensen en conflicten bevinden zich waar het publiek thuis is. De inhoud en esthetische uitdagingen zijn altijd nieuw, maar de houding van GRIPS blijft ongewijzigd: De realiteit tonen, levensperspectieven ontwerpen, bemoedigend (GRIPS, z.d.).

TUSSEN CONCLUSIE

Om kinderen zelf regie te laten nemen over hun leven, de samenleving moet ruimte bieden zo dat het kind kan emanciperen. Door kinderen op te voeden tot democratische burgers. Zo leren zij de manier waarop de maatschappij werkt en de manier waarop zij deze eigen kunnen maken. Om kinderen te kunnen vormen tot een democratische burger, zal zowel het onderwijs als de opvoeding meer moeten aansluiten bij de maatschappij. Goede voorbeelden hiervoor zijn de Reggio Emilia scholen en de Montessorischolen. Op deze scholen wordt er gewerkt vanuit de kracht van het kind. Er wordt gekeken naar wat het kind allemaal al kan. Kinderen moeten politiek bewust worden, om zo waarnemingen van de werkelijkheid ontdekken.

Om zich zo te kunnen ontwikkelen tot een democratische burger. Hiervoor is er meer creativiteit of te wel Bildung nodig in het onderwijs. Het gaat hierbij om het ontwikkelen van denkvaardigheden, persoonlijkheid en karakter, om zo op te kunnen gaan met de complexiteit van de huidige wereld. Maar het probleem is juist dat de samenleving deze ruimte niet geeft. De samenleving onderdrukt juist de kinderen. Hierdoor moeten kinderen zelf de ruimte gaan nemen in de maatschappij. Initiatieven en projecten die hierbij ondersteunen zijn bijvoorbeeld Sesamstraat en Grips. Zij dagen kinderen uit om meer voor zichzelf op te komen in de samenleving.

In de ideale situatie zal de samenleving moeten veranderen om kinderen meer de ruimte te geven om te kunnen emanciperen. Kortom "It takes a village to raise a child". Als samenleving zouden wij de opvoeding van het kind moet oppakken om hen zo op te voeden tot democratische burgers. In de werkelijkheid zal de samenleving dit niet doen, omdat zij hier niet genoeg baat bij hebben. Kinderen zullen ruimte moeten maken in de samenleving, door middel van programma's en projecten als Sesamstraat en Grips. Door kinderen bewust te maken van hun plek in de samenleving en hun mogelijke handvatten te geven om dit te kunnen doen.

In dit onderzoek is er gezocht naar een antwoord op de hoofdvraag: “Wat is de manier waarop een kind zelf de regie kan nemen op zijn leven rondom jeugdobesitas in de obesogene samenleving?”. Om deze vraag te beantwoorden, zijn er twee deelvragen opgesteld. Deze zijn “Welke relatie is er tussen de micro-, meso- en macro-omgeving van het kind op jeugdobesitas, in de obesogene samenleving?” en “Wat wordt er verstaan onder zelfregie nemen en wat zijn belangrijke voorwaarde voor zelfregie?”. Alle resultaten uit dit onderzoek zijn naar voren gekomen door een literatuuronderzoek.

DE RELATIE TUSSEN DE OMGEVING EN JEUGDOBESITAS

Obesitas onder jeugd is een toenemend probleem, bijna 13 procent van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar had in 2019 overgewicht. Kinderen met overgewicht hebben een verhoogde kans op diabetes en gewrichtsklachten op latere leeftijd. Het zijn meestal de omgevingsfactoren die leiden tot een leefstijl van te weinig bewegen en overeten. Dit komt doordat ons eet- en leefpatroon samenhangt van uiteenlopende factoren, zoals culturele eet gewoonten, het voedingsaanbod in winkels, inkomen of opleiding. Maar het dikker worden is voor een deel ook een kwestie van de opvoeding. Ouders kunnen hun kinderen een gezonde leefstijl aanleren: de opvoedingsstijl die zij hierbij hanteren is van groot belang. Voor een groot gedeelte zijn ouders verantwoordelijk voor de opvoeding van het kind, maar zij zijn lang niet de enige die het kind opvoeden. Zo is school een grote factor in de opvoeding van het kind. Een kind besteedt dan ook een groot gedeelte van de week op school. Het is als leraar onmogelijk om je alleen maar te richten op het onderwijs. Maar net als bij de opvoeding van de ouders zijn er bij de opvoeding vanuit school vraagtekens te zetten.

Beide opvoeders worden ook beïnvloed door de obesogene samenlevingen waar wij in leven. Er is een consumptiecultuur ontstaan waarin wij als samenleving overmatig consumeren. De voedingsindustrie levert wereldwijd honderden miljoenen uit aan voedingsreclame, waarvan het overgrote merendeel is gericht op de consumptie van energierijke tussendoortje, snacks en frisdranken. Uit onderzoek in 180 landen is gebleken dat geen enkel land de gezondheid van de kinderen hier tegen optimaal beschermt.

Kindermarketing is nog steeds een groot onderdeel van het kinds dagelijkse leven. De overheid probeert kinderen hiertegen te beschermen, maar zij kunnen niet op tegen de geavanceerde digitale en mobiele communicatie en de goed uitgeruste advocaten en lobbygroepen van grote bedrijven. Om echt grote stappen te kunnen maken zou de overheid drastisch moeten ingrijpen in ons eetpatroon. Niet alleen op het gebied van kindermarketing, maar ook in de voedingsindustrie en de publieke ruimte. Dit doen zij niet uit vrees om betuttelend over te komen, want de keuzevrijheid van de vrije burger zou dan geschaad worden. Maar de hedendaagse consument leeft niet in een vacuüm van pure vrijheid, maar in een omgeving die constant prikkels op hem afvuurt.

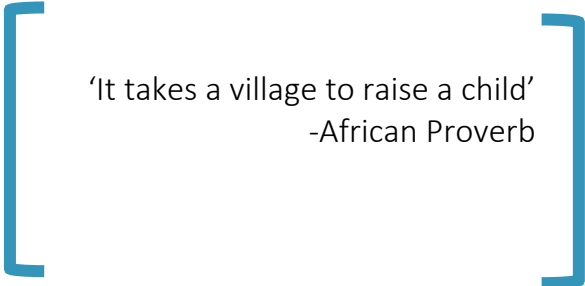
ZELFREGIE VAN EEN KIND AANLEREN

Een kind wordt geboren als een ‘onbeschreven’ lei, alles wat wij weten wordt verkregen uit ervaringen. Een kind moet dus niet als slachtoffer gezien worden binnen onze obesogene samenleving, maar als de oplosser van hun eigen problemen. Dit kunnen zij doen door zelf regie te nemen over hun leven. Maar dit kan alleen als wij als samenleving hen daarbij ondersteunen en handvatten geven. Hiervoor moet de opvoeding van kinderen en ouders anders, door voornamelijk op scholen het onderwijssysteem om te gooien. Deze gaat nu veel te veel om resultaten behalen, studeren, onthouden van feiten, ect. En veel te weinig over het stimuleren van zelfontplooiing, democratische burgerschap, humaniteit en vrijheid en de manier waarop zij dit eigen kunnen maken. In onze samenleving moeten wij kinderen meer de manier leren waarop zij onderdeel kunnen worden van de maatschappij en deze ook eigen kunnen maken. Alleen dan kunnen kinderen zich leren beschermen tegen de obesogene samenleving.

ANTWOORD OP DE HOOFDVRAAG

Op basis van de verkregen informatie kan er antwoord worden gegeven op de hoofdvraag; “Zou een kind zelf de regie kunnen nemen op zijn leven rondom jeugdobesitas in de huidige samenleving?”. Kinderen kunnen wel degelijk zelfregie nemen over hun leven rondom jeugdobesitas. Zolang zij hiervoor maar de handvatten aangereikt krijgen. Vooral in de opvoeding en het onderwijssysteem zullen er dan veranderingen moeten komen. Zo kan het kind opgevoed worden tot democratische burgers, die bewust is van de samenhang tussen hun persoonlijke en maatschappelijke leven. Om dit te bereiken moeten ouders een democratische opvoedingsstijl hanteren en moet het onderwijs minder gericht zijn op het behalen van resultaten en meer op de ontwikkeling van het kind.

De vraag is of dit dé manier is om jeugdobesitas aan te pakken. Het is namelijk een complex vraagstuk waarin niet één schuldige aan te wijzen is. Als samenleving zitten wij vast in één systeem. Wij moeten stoppen met het aanwijzen van schuldige en slachtoffers en wij moeten zelf de regie in handen gaan nemen over ons leven. Want de samenleving als geheel gaat niet veranderen. Er hangt financieel en politiek gezien te veel af van de huidige samenleving. De noodzaak ervan wordt dan ook niet ingezien, anders was er al lang iets gedaan. Kinderen zullen voor hen zelf ruimte moeten maken in de samenleving. Initiatieven en projecten zoals Sesamstraat en Grips kunnen kinderen hierbij, door kinderen bewust te maken van hun plek in de samenleving. En door hen handvatten te geven om deze ruimte te kunnen maken. Alleen zo kunnen zij een leefomgeving voor hen zelf creëren waarin zij gezond op kunnen groeien. Zo zou in een programma als Sesamstraat kinderen verteld kunnen worden wat gezond eten is, wat het met je doet en de manier waarop zij hun ouders kunnen leren over gezonde voeding. Om op die manier de cirkel te kunnen doorbreken en daarmee het aantal kinderen met overgewicht af te laten nemen.



‘It takes a village to raise a child’
-African Proverb

In dit onderzoek heb ik ernaar gestreefd zo veel mogelijk iedereens standpunt te belichten. En het probleem zo veel mogelijk vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Vooral over het eerste deel van dit onderzoek was er veel literatuur te vinden. Er waren hierover veel uitgesproken meningen en er werden vaak met een beschuldigende vinger gewezen. Het tweede deel van dit onderzoek was een ander verhaal. Er viel veel minder literatuur te vinden over de emancipatie van het kind, hierdoor heb ik dit onderwerp echt van veel verschillende kanten moeten benaderen om het punt dat ik in het onderzoek wilde maken te kunnen onderbouwen. Uiteindelijk ben ik erg tevreden over het resultaat dat uiteindelijk uit dit onderzoek is gekomen. Met dit onderzoek hoop ik mensen aan te kunnen zetten tot discussie.

Een minpunt van dit onderzoek is dat het volledig gebaseerd is op literatuur. Dit zijn dan wel allemaal verschillende soorten literatuur, van wetenschappelijke artikelen tot filosofische boeken en van pedagogische methodes tot opvoedingshulp websites voor ouders. In deze literatuur komen er een heleboel meningen terug van allemaal verschillende mensen die ditzelfde probleem ervaren in de praktijk. Maar er is met dit onderzoek niet daadwerkelijk de praktijk in gegaan om te onderzoeken of de samenleving dit daadwerkelijk ook zo ervaart.

Zo is er niet aan kinderen gevraagd of zij dit zo ervaren en of dat zij zich ongehoord en onderdrukt voelen in de huidige samenleving. Dit onderzoek moet dan ook gezien worden als gespreksonderwerp om discussie los te maken. Of als vooronderzoek om daarna met deze vraagstelling de praktijk in te gaan om te onderzoeken of mensen hier ook zo tegenaan kijken én om te kijken of kinderen dit ook zo ervaren.

- Blijswijk, R. van. (2018). *Micha de Winter: 'Over het cultiveren van democratisch burgerschap'* Geraadpleegd op 9 april 2020, van <https://nivoz.nl/nl/micha-de-winter-over-het-cultiveren-van-democratisch-burgerschap>
- Bosgraaf, M. (2011). *Kinder-tv kijk je zo.* Geraadpleegd op 31 maart 2020, van <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/kinder-tv-kijk-je-zo~b3204518/>
- Bosman, F. (2012). *Jeugdobesitas is kindermishandeling.* Geraadpleegd op 22 januari 2020, van <https://www.parool.nl/nieuws/jeugdobesitas-is-kindermishandeling~befd0d4c/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Buijzen, M. en Rozendaal, E. (2019). *Bitefile: Wat zegt de wetenschap over de reclamewijsheid en reclameweerbaarheid van kinderen?* Geraadpleegd op 20 februari 2020, van <https://www.mediawijzer.net/bitefile-reclamewijsheid/>
- Burgers, A. (2019). *John Locke (1632-1704)* Geraadpleegd op 18 mei 2020, van <https://didactiefonline.nl/artikel/john-locke-1632-1704>
- CMV, Opleidingsprofiel. (2010). *Alert en Ondernemend 2.0* B.V. Uitgeverij SWP
- Dasberg, L. (1980) *Pedagogie in de schaduw van het jaar 2000 of Hulde aan de hoop.* Meppel
- David en Arjan. (2018). *'Scholen doden de creativiteit van kinderen'* Geraadpleegd op 31 maart 2020, van AD <https://www.ad.nl/wonen/scholen-doden-de-creativiteit-van-kinderen~a894d6b3/>
- Dusseljee, S. (27 januari 2020). *Bouwsteen 1: gezonde ruimtes: naar een gezond voedselaanbod in de publieke ruimte.* Geraadpleegd op 25 maart 2020, van <https://www.diagnoseprogrammas.nl/2020/01/27/bouwsteen-1-gezonde-ruimtes-naar-een-gezond-voedselaanbod-in-de-publieke-ruimte/>
- Donkers, G. (2015). *Verandering in meervoud; een driedimensionale kijk op de sociale verandering.* Amsterdam: Boom lemma
- Encyclo. (z.d). *Emancipatie* Geraadpleegd op 31 maart 2020, van <https://www.encyclo.nl/begrip/emancipatie>
- Faddegon, K.J. (2011). *Landelijk overgewichtbeleid gespiegeld aan kennis uit de gedragswetenschappen.* Geraadpleegd op 12 mei 2020, van http://www.loketgezondleven.nl/object_binary/o11606_WRR-WP-60-Landelijk-overgewichtbeleid-gespiegeld-aan-kennis-uit-de-gedragswetenschappen.pdf
- Filosofie. (2016). *Een kleine filosofie van de opvoeding.* Geraadpleegd op 31 maart 2020, van <https://www.filosofie.nl/artikel/een-kleine-filosofie-van-de-opvoeding/index.html>
- Fischer, m. (2015). *Bildung op de Nederlandse basisscholen anno 2015.* Scriptie: Tilburg University, Department of Philosophy
- Fogteloo, M. (2009). *Nederland Light* (online afbeelding) Geraadpleegd op 4 mei 2020, van <https://www.groene.nl/artikel/nederland-light>
- Freire, P. (1972). *Pedagogie van de onderdrukten.* Baarn: In den Toren

- Gezondheidsplein (2017). Kinderen en overgewicht.
Geraadpleegd op 9 januari 2020, van <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/overgewicht-en-obesitas/kinderen-en-overgewicht/item43092>
- GRIPS. (z.d.). *Wat is GRIPS?*
Geraadpleegd op 6 april 2020, van <http://www.grips-theater.de/unser-haus/new-contentpage-3/>
- Huisman, F. (2018). Is kinderobesitas mishandeling, of gaat dat te ver?
Geraadpleegd op 16 februari 2020, van <http://www.staywoke.nl/moet-kinderobesitas-geclassificeerd-worden-als-mishandeling-gaat-ver/>
- Hut, M. (2010). *Sesamstraat als opvoeder*
Bachelor Eindscriptie CIW
- JMOuders. (2018). *Weerbaar maken*.
Geraadpleegd op 30 maart 2020, van <https://www.jmouders.nl/weerbaar-maken/>
- JOGG. (z.d.). JOGG-aanpak.
Geraadpleegd op 29 september 2019, van <https://jongerenopgezondgewicht.nl/jogg-aanpak>
- Kinderrechten. (z.d.). *Alles over kinderrechten*.
Geraadpleegd op 5 april 2020, van <https://www.kinderrechten.nl/jeugd/alles-over-kinderrechten/>
- Meekeren, E. van (2002). *Cultuur binnen psychiatriemuren. Geestelijke gezondheidszorg in een multiculturele samenleving*. Amsterdam: Boom
- Mierau, J. (2017). *Ouders schuldig aan overgewicht bij kinderen?*
Geraadpleegd op 19 april, van <https://www.rug.nl/cpheb/blog/blog-22-03-2017-ouders-schuldig-aan-overgewicht-bij-kinderen>
- Movisie. (2014). *Van start met zelfregie*.
Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.movisie.nl/artikel/start-zelfregie>
- Munnichs, G. & Dagevos, H. (2007). *De dikmakende samenleving*.
Geraadpleegd op 18 februari 2020, van <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/de-dikmakende-samenleving/>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (z.d.). *Body Mass Index*.
Geraadpleegd op 16 februari 2020, van <https://www.nji.nl/Overgewicht-Probleemschets-Definitie>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2013). *De ontwikkeling van kinderen*.
Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (z.d.). *Kindermishandeling*.
Geraadpleegd op 22 januari 2020, van <https://www.nji.nl/nl/Kindermishandeling-Probleemschets/Beschermende-en-risicofactoren>
- Nederlandse Jeugdinstituut (NJI). (z.d.). *Opvoeding en overgewicht*.
Geraadpleegd op 21 februari 2020, van <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=10&rlpag=690>
- Nederlandse Jeugdinstituut (NJI). (2018). *Overgewicht; wat werkt bij kinderen en jongeren met overgewicht en obesitas?* Geraadpleegd op 25 maart 2020.
- Nederlandse Omroep Stichting (NOS). (2020). *Gezondheid kinderen onder druk door commercie en klimaatverandering*. Geraadpleegd op 19 februari 2020, van <https://nos.nl/l/2323664>
- Nederlandse Omroep Stichting (NOS). (2019). *Strengere regels voor kindermarketing, 'maar kinderen blijven doelwit'*. Geraadpleegd op 20 februari 2020, van <https://nos.nl/artikel/2270122-strengere-regels-voor-kindermarketing-maar-kinderen-blijven-doelwit.html>
- Nivoz. (2018). *Maria Montessori en het wezenlijke van opvoeding: 'Help mij het zelf te doen'* Geraadpleegd op 31 maart 2020, van <https://nivoz.nl/nl/maria-montessori-en-het-wezenlijke-van-opvoeding-help-mij-het-zelf-te->

[doen?gclid=EAlaIqobChMIjoGr6YPF6AIVUeR3Ch0vZA9_EAAYASAAEgIGo_D_BwE](https://www.groentennieuws.nl/article/65507/amerikaanse-kinderen-gezonder-met-sesamstraat/)

Offer, A. (2006). *The Challenge of affluence*. Oxford: University Press

Pedagogiekontwikkeling. (z.d.). *Reggio Emilia*
Geraadpleegd op 31 maart 2020, van
<http://www.pedagogiekontwikkeling.nl/wat-doen-wij/reggio-emilia/>

Piaget, j. (1926). *The language and the thought of the child*. Londen: Routledge and Kagan Paul.

Schipper, N. (2020). *Is alle kindertelevisie tegenwoordig gezapig, of lijkt dat maar zo?* Geraadpleegd op 29 maart 2020, van Trouw
<https://www.trouw.nl/cultuur-media/is-alle-kindertelevisie-tegenwoordig-gezapig-of-lijkt-dat-maar-zo~b46e04c4/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Susovits, V. (2019). *Ons schoolsysteem is ongezond: kinderen worden klaargestoomd om te presteren, niet om creatief te zijn*. Geraadpleegd op 31 maart 2020, van Bedrock
<https://www.bedrock.nl/schoolsysteem-ongezond/>

Swaen, B. (2019). *Wat is kwalitatief en kwantitatief onderzoek?*
Geraadpleegd op 19 april 2020, van
<https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/kwalitatief-vs-quantitatief-onderzoek/>

Teule, P. & Boersma, H. (2018). *Overheid, grijp in op ons bord*.
Geraadpleegd op 18 februari 2020, van
<https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/overheid-grijp-in-op-ons-bord~b15862c1/>

Teule, P. (2016). *Vrijheid voor gevorderden*. Amsterdam: Boom uitgevers

Thepacker (2010). *Amerikaanse kinderen gezonder met Sesamstraat*.

Geraadpleegd op 17 mei 2020, van
<https://www.groentennieuws.nl/article/65507/amerikaanse-kinderen-gezonder-met-sesamstraat/>

Tieleman, M. (2016). *Levensfase*. Amsterdam: Boom uitgevers

UNICEF, WHO en The Lancet (2020). *A future for the world's children? A WHO UNICEF-Lancet Commission*. Geraadpleegd op 19 februari 2020, van
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)32540-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)32540-1/fulltext)

Vaan, L. de. (2020). *Kunsvakken staan onderaan: doden scholen de creativiteit van kinderen?* Geraadpleegd op 9 april 2020, van Bedrock
<https://www.bedrock.nl/kunsvakken-onderaan/>

Volksgezondheidszorg. (2019). *Overgewicht kinderen*.
Geraadpleegd op 12 april 2020, van
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-kinderen>

Vos, T. de. (2009). *Kunnen we even praten?*
Geraadpleegd op 30 maart 2020, van
<https://www.opvoedadvies.nl/communicatie.htm>

Vroegindewey, F. (2019). *Is een dik kind de schuld van de ouders?*
Geraadpleegd op 19 april 2020, van <https://www.jan-magazine.nl/health/a27315733/obesitas-overgewicht-kinderen/>

Wij-leren. (2018). *Welk effect hebben educatieve televisieprogramma's op de cognitieve ontwikkeling van kinderen van vier tot zes jaar?* Geraadpleegd op 31 maart 2020, van
<https://wij-leren.nl/effect-educatieve-televisieprogrammas-vier-tot-zes.php>