



## **DE ACTIE "SMAKELIJK EN GEZOND!": SAMENVATTING VAN DE ONDERZOEKSRISULTATEN - CONGRES FOOD IN ACTION op 28/10/05**

---

### **1. DOELSTELLINGEN EN METHODOLOGIE**

Het onderzoek werd in 2005 gevoerd bij een steekproef van in totaal 205 kinderen die hadden deelgenomen aan het spel "Smakelijk en Gezond!". Van deze deelnemers werden 152 kinderen 2 keer ondervraagd: vóór en na de actie. Het betreft een onderzoek naar de uitspraken van kinderen van 5 jaar.

De doelstellingen waren:

- Evaluatie van het niveau van kennis van de 3 gouden regels die tijdens het spel werden aangeleerd,
- Gegevensinzameling aangaande de voedingsgewoonten door na te gaan hoeveel belang kinderen hechten aan de verschillende voedingscategorieën,
- Gegevensinzameling over het zelfverklaarde consumptiegedrag van de kinderen.

Wat de methodologie betreft: de kinderen beantwoordden de vragen aan de hand van tekeningen. Op die manier was een correct begrip en goede visualisering van de genoemde voedingsmiddelen mogelijk.

Wanneer significante verschillen worden vermeld, gelden deze voor 90 %.

### **2. BELANGRIJKSTE RESULTATEN**

#### **2.1. Kennis van de 3 gouden regels**

Vóór de actie verklaarden 36 % van de kinderen dat ze de 3 gouden regels kenden; na de actie kenden 59 % deze regels. De absolute toename bedraagt dus 23 %.

Het aantal kinderen die 2 gouden regels kennen, steeg met 21 % (van 6 % naar 27 %).

Het aantal kinderen die geen enkele gouden regel kennen, daalde met 24 % (van 72 % naar 48 %).

Deze betere kennis van de gouden regels wordt vertaald door:

- een betere reconstructie van de regel over "fruit en groente" (significante stijging met 24 %, namelijk van 24 % naar 48 %),
- een betere reconstructie van de regel over "zuivelproducten" (significante stijging met 21 %, namelijk van 11 % naar 32 %).

De rol van de school in het aanleren van de gouden regels is belangrijker na de actie: significante stijging met 13 %, namelijk van 6 % naar 19 %. De rol van de ouders blijft echter doorslaggevend (27 % na de actie).

## 2.2. Voedingsgewoonten: belang gehecht aan verschillende voedingen

### Resultaten direct gekoppeld aan de kennis van de 3 gouden regels:

- Het belang dat wordt gehecht aan het fruitverbruik, dat reeds zeer hoog was vóór de actie, steeg nog op significante wijze met 6 %, van 85 % vóór tot 91 % na de actie.
- Het belang dat wordt gehecht aan groenten, initieel reeds belangrijk, is eveneens tot 86 % gestegen na de actie (maar zonder betekenisvol verschil).
- Het belang dat aan de consumptie van melk wordt gehecht, stijgt significant met 12 % (van 79 % naar 91 %). Hetzelfde geldt voor het belang van yoghurt en verse kaas: dit stijgt significant met 11 % (van 80 % naar 91 %).
- Geen vooruitgang voor het belang dat aan het 4-uurtje wordt gehecht; het startniveau bedroeg echter al een mooie 80 %.

### Wat de andere voedingsproducten betreft:

- Volgens 14 % van de kinderen zijn chips welkom bij elke maaltijd; na de actie geldt dit nog voor 7 %, of een significante vermindering met 7 %.
- Voor chocolade is er een daling van 23 % naar 16 %, of een significante vermindering van 7 %.
- 24 % van de kinderen vonden cola initieel geen enkel probleem bij elke maaltijd; dit percentage is na de actie significant gedaald met 12 %, tot 12 %.

## 2.3. Zelfverklaard consumptiegedrag

Van alle kinderen die de 3 gouden regels beweren te kennen, stijgt het aantal kinderen die beweren dat ze deze ook toepassen, significant met 19 % (van 67 % vóór, tot 86 % na de actie).

Dit wordt vertaald in het feit dat alle kinderen verklaren dat ze in de loop van een hele dag graanproducten en zetmeelhoudende producten eten; slechts 4 % beweert géén zuivelproducten te eten; idem voor fruit en groenten.

### Resultaten volgens ogenblik van consumptie:

- Wat het ontbijt betreft, stellen we vast:
  - Een verbruik van hoofdzakelijk graanproducten.
  - Een significante stijging met 11 % van het verbruik van equivalenten van fruit (van 41 % naar 52 %).
  - Significante dalingen met 13 % voor het snoepgebruik (van 57 % naar 44 %), met 8 % voor gesuikerde dranken (van 15 % naar 7 %) en met 10 % voor vetstoffen en sauzen (van 25 % naar 15 %).
- Om 10 uur verbruiken de kinderen vooral een zoet tussendoortje; op dit vlak heeft de actie geen significante evolutie op gang gebracht.
- Het middagmaal: de samenstelling blijft klassiek. De 4 hoofdcategorieën zijn aanwezig met vooral graanproducten en zetmeelhoudende producten. Fruit en groenten tonen de neiging met 6 % te stijgen, maar dit op niet-significante wijze.
- Bij het 4-uurtje merken we:
  - Fruit is het meest verbruikte voedingsproduct en stijgt bovendien significant met 13 % (van 33 % naar 46 %).
  - Zuivelproducten komen op de 2<sup>e</sup> plaats en stijgen (niet significant) met 5 % naar 41 %.
  - Graanproducten en zetmeelhoudende producten staan 3<sup>e</sup> en stijgen (niet significant) met 7 % naar 40 %.
  - De consumptie van equivalenten van fruit (jam en fruitsap) stijgt significant met 11 % (van 28 % naar 39 %).

- Wat het avondmaal betreft:
  - Graan- en zetmeelhoudende producten eisen een doorslaggevende positie op met 90 %.
  - De categorie vlees/vis/eieren bekleedt de tweede plaats en stijgt significant met 12 % (van 70 % naar 82 %).
  - Fruit en groenten komen op de 3<sup>e</sup> plaats (74 %), gevolgd door zuivelproducten (44 %). Beide categorieën bewegen niet bijzonder.
  - Het verbruik van suikerhoudende dranken daalt daarentegen significant met 13 % (van 32 % naar 19 %).
  
- Samengevat over het geheel van de dag:
  - Graanproducten en zetmeelhoudende producten blijven de belangrijkste voedingsmiddelen (100 %), gevolgd door zuivelproducten (96 %), fruit en groenten (95 %) en vlees/vis/eieren (94 %).
  - De consumptie van equivalenten van fruit stijgt significant met 12 % (van 76 % naar 88 %) zonder dat het fruitverbruik hieronder lijdt. Het verbruik hiervan blijft constant
  - De consumptie van suikerhoudende dranken gaat opvallend achteruit, met 13 % (van 55 % naar 42 %).

### **3. CONCLUSIE**

De actie "Smakelijk en Gezond!" heeft een positief effect gehad op de verwerving van kennis van de principes van een gezonde voeding. Ze is er ook in geslaagd de rol die de school speelt in het aanleren van deze regels te versterken.

Na de actie tonen de kinderen veel meer belangstelling voor de consumptie van fruit en groenten en van zuivelproducten. Ze worden ook bewuster wat betreft de te omvangrijke consumptie van snoepgoed, suikerhoudende dranken en chips.