Ontwikkeling van een tool voor educatie rond gezonde levensstijl bij kinderen en hun ouders, gericht op de huisartspraktijk

Haio: DE BRUYN Matilde , U.G.
Promotor: VAN LIPPEVELDE Wendy , U.G.
Praktijkopleider: FOUCKOVA Alice , Haelterman Jordi , Huyghebaert Liesbet , Van Hecke Arnaud

Context: Overgewicht en obesitas zijn wereldwijde problemen. Niet alleen bij volwassenen maar ook bij kinderen kennen de cijfers een stijgende trend. Op wereldschaal lag de prevalentie voor kinderen tussen 5 en 19 jaar in 2020 op 18%. Ook in onze huisartsenpraktijken zijn deze cijfers representatief. Het ontstaan van overgewicht is multifactorieel. Gedrag is een belangrijke risicofactor bij het tot stand komen van een ongezonde levensstijl. Uit de literatuur blijkt dat dit gedrag door verschillende factoren beïnvloed kan worden. Deze factoren kunnen worden gekaderd binnen een gedragsmodel. Wij hanteren het socio-ecologische model, waaronder we macrosystemen, fysieke omgeving, sociale omgeving en individuele factoren beschouwen. Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde voor lagereschoolkinderen het spelbord ‘De Lekkerbekjes’. Dit spel is gebaseerd op de actieve voedingsdriehoek en tracht in te spelen op de factoren die gedrag bepalen.

Onderzoeksvraag: Wat zijn de ervaringen van jonge gezinnen met het gezelschapsspel ‘De Lekkerbekjes’?

Methode: 14 gezinnen, met in totaal 19 kinderen, namen deel aan het onderzoek. Zij speelden het spel ‘De Lekkerbekjes’ en vulden 1 à 2 weken nadien een kwalitatieve vragenlijst in. Hierbij werd gepolst naar de meningen over lay-out en materialen, de inschatting van de moeilijkheidsgraad, de ervaringen, en het effect op kennis en gedrag. Met open vragen werd ook feedback gevraagd over het spel.

Resultaten: Uit het kwalitatief onderzoek blijkt dat alle deelgenomen kinderen het spel er leuk vonden uitzien, voornamelijk dankzij de mascottes. 13 van de ouders gaven aan dat de lay-out van het spel goed was. De kwaliteit van de materialen werd door 2 ouders als onvoldoende gescoord aangezien deze niet bestand zijn tegen morsincidenten. De bevonden moeilijkheidsgraad voor de kinderen ligt ver uit elkaar. 11 kinderen gaven aan het spel ‘gemiddeld’ tot ‘moeilijk’ te ervaren, hoewel de overige deelnemers het ‘gemakkelijk’ of ‘heel gemakkelijk’ scoorden. Ook bij de ouders werd deze verdeeldheid in opinie vastgesteld. 9 ouders ervoeren het spel als ‘gemiddeld’ of ‘moeilijk’, terwijl de overige 5 het spel als ‘gemakkelijk’ scoorden. Er werden vooral moeilijkheden met de instructies in de handleiding gesignaleerd. 16 van de ondervraagde kinderen gaven aan het spel ‘leuk’ tot ‘superleuk’ te vinden. Hoewel 13 kinderen de proefopdrachten als leuk beoordeelden, meldden 7 kinderen dat sommige smaakcombinaties te raar waren en daardoor niet leuk. 4 ouders gaven aan het leuk te vinden dat de kinderen leerden proeven. 2 ouders gaven aan zelf bijgeleerd te hebben door het spelen van het spel en 5 ouders schatten in dat hun kind(eren) meer te weten is gekomen over gezonde voeding. Bij geen enkel van de gezinnen werd na het spelen van het spel een gedragsverandering bij de kinderen opgemerkt.

Conclusie: De ervaringen met het spel ‘De Lekkerbekjes’ zijn positief betreffende spelplezier bij zowel kinderen als hun ouders. Met deze beperkte studiepopulatie kunnen evenwel geen significante besluiten getrokken worden.