

“Bedenk voor je de bal schopt, wat je in je sporttas stopt!”

Willeke de Keijzer en Marian Hooijer



Onderzoek naar eetgedrag van voetballende kinderen (6-14 jaar)

– Fruitinname

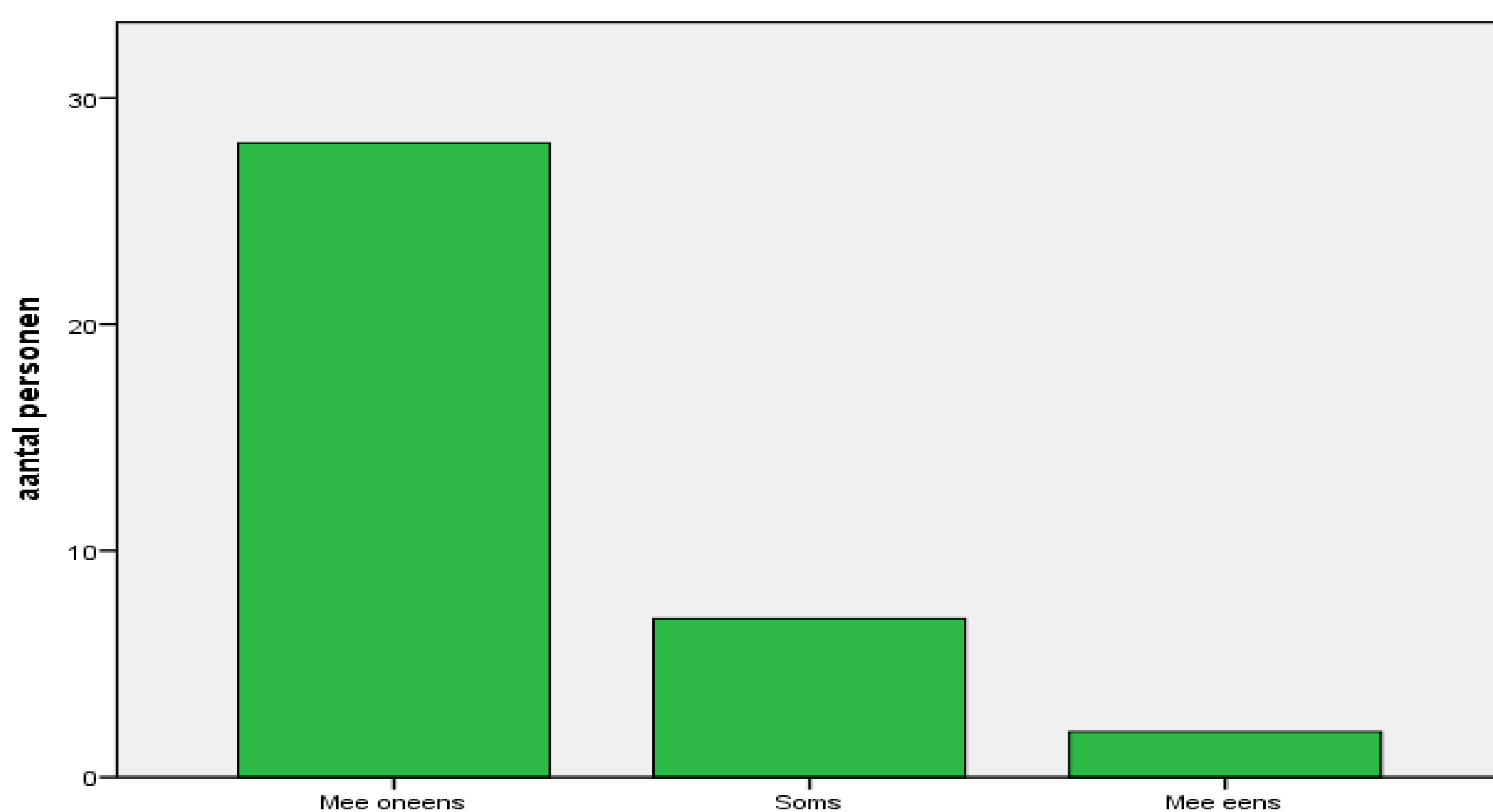
- Gemiddeld heeft 50% van de kinderen een positieve houding (**attitude**) tegenover het eten van fruit.
- Gemiddeld heeft 83% van de kinderen een hoge **eigen effectiviteit**, ten aanzien van de fruitinname.
- N.a.v. objectief onderzoek neemt **3%** een stuk fruit mee naar de training.
- Gemiddeld was de fruitinname 120 gram per kind op een NTK-trainingsdag.

– Vochtinname

- Gemiddeld werd 17% van de kinderen beïnvloed (**sociale invloed**) betreft het kiezen voor drinken.
- Gemiddeld had 80% van de kinderen een hoge **eigen effectiviteit** aangaande de vochtinname.
- N.a.v. objectief onderzoek had 13% een hypertone drank (8 – 10 gram koolhydraten/100 ml) meegenomen, in de vorm van sportdrink, sap of frisdrank. Daarbij had 61% van de doelgroep een gevulde bidon bij zich. Kinderen drinken iets tijdens de training, mits er een pauze wordt ingelast door de trainer.

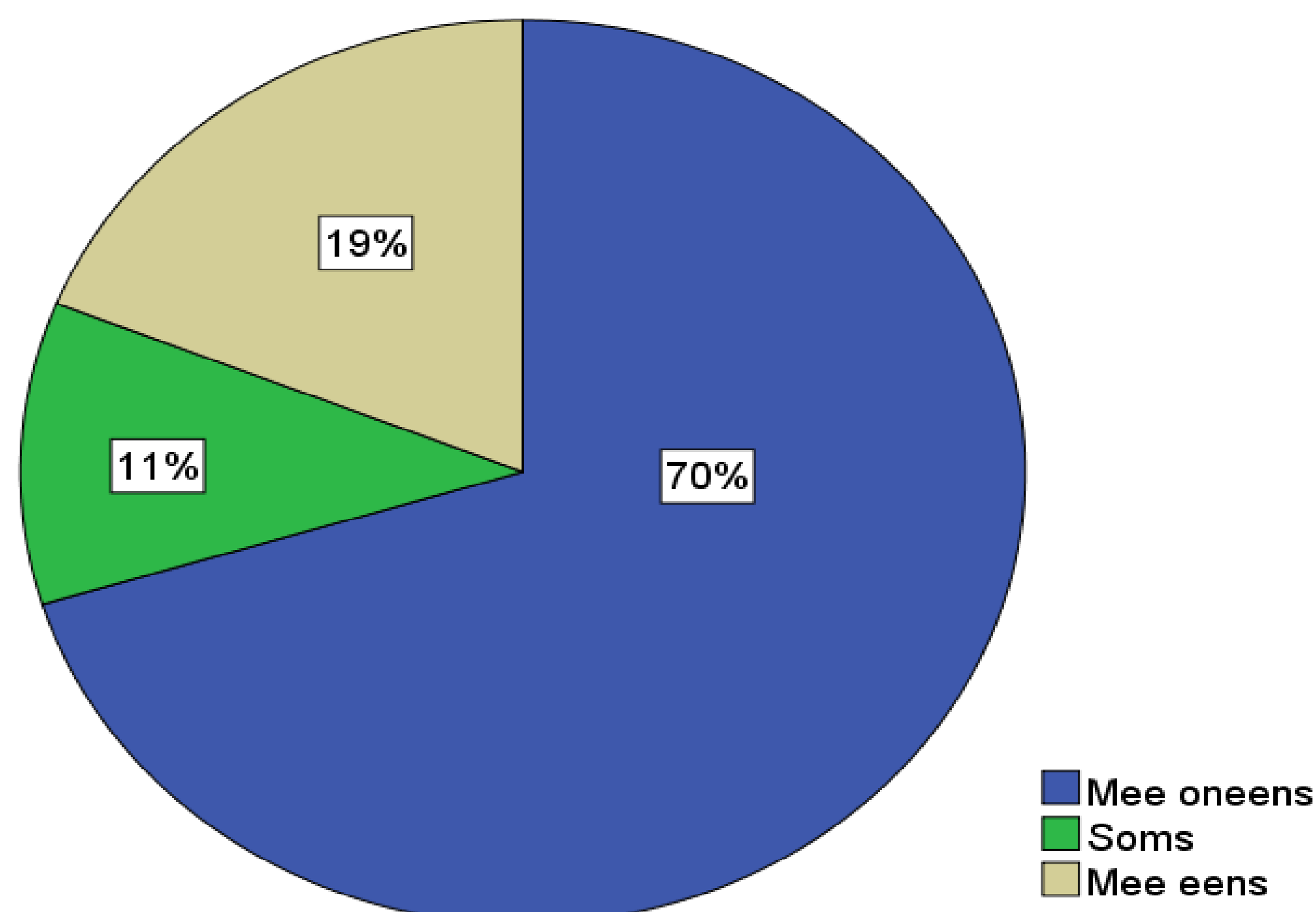
– Inname van toegevoegde suikers

- De houding (**attitude**) ten opzichte van de consumptie van koek rondom de training, lijkt positief te zijn.
- Gemiddeld werd 15% van de kinderen beïnvloed (**sociale invloed**), met betrekking tot de inname van toegevoegde suikers rondom de training.
- N.a.v. objectief onderzoek **verkiest 1/3 van de kinderen koek boven fruit**. De verhouding tussen fruit en koek onder de doelgroep was 1 op 7; hieruit bleek dat er vaker koek in de sporttas werd gedaan dan fruit.



© Hooijer, M. & Keijzer, W. (2014)

Figuur 3.3.4 “Ik heb meestal een stuk fruit in mijn sporttas.”



© Hooijer, M. & Keijzer, W. (2014)

Figuur 3.3.3 “Er gaat vaak koek mee in mijn sporttas.”

Relevante bronnen:

- Van Rossum, C.T.M., Fransen, H.P., Verkaik-Kloosterman, J., Buurma-Rethans, E.J.M., Ocke, M.C. (2011). Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010 : Diet of children and adults aged 7 to 69 years. *Bilthoven: RIVM rapport 350050006*
- Voedingscentrum (2011). Richtlijnen Voedselkeuze 2011.
- Wardenaar, F., Maas, T., Van Leijen, E., & van Dijk, J.W. (2008). Richtlijn 36: Wedstrijdsport.
- Gezondheidsraad. (2006). Richtlijnen Goede Voeding. Health Council of the Netherlands.