

Fysieke activiteit en voeding van 11 jarige kinderen: wat is de invloed van vader en moeder?

We onderzoeken of de fysieke activiteit en voeding van moeder en vader **samenhangen** met de fysieke activiteit en voeding van hun kind. Daarnaast onderzoeken we of de relaties tussen ouder en kind **verschillend** zijn voor jongens en meisjes en of de mate van ouderbetrokkenheid in het gezin **invloed** heeft op de onderzochte relaties.

Ouderbetrokkenheid staat voor de tijd die ouders doorbrengen in activiteiten met hun kind, zoals bijvoorbeeld het maken van huiswerk, samen sporten samen, maar bijvoorbeeld ook het kind ergens naar toe brengen, zoals naar een feestje of naar de sportvereniging.

Achtergrond

Fysieke activiteit en gezonde voeding zijn twee belangrijke factoren die onze gezondheid bevorderen¹. Uit onderzoek blijkt dat ze het risico op overgewicht, diabetes type-2 en op hart- en vaatziekten verkleinen².

Kinderen en jongeren leren door middel van observeren en imiteren van ouders, ook wel *modeling* genoemd³. Hierdoor zijn de attitudes en het gedrag van ouders, omtrent fysieke activiteit en voeding, belangrijke factoren die een invloed hebben op de fysieke activiteit en voeding van het kind³⁻⁴. Dit komt overeen met wat uit onderzoek is gebleken, namelijk een samenhang tussen ouder-kind fysieke activiteit en voeding⁵⁻⁸. Echter, vaders zijn in de meeste onderzoeken niet meegenomen. De onderzoeken die wel beide ouders hebben geïnccludeerd, kijken niet of de bijdrage van de ene ouder onafhankelijk is van de andere ouder⁶⁻⁸. Daarnaast is onbekend of de mate van ouderbetrokkenheid invloed heeft op de relatie tussen ouder-kind fysieke activiteit en voeding.

Methode

Informatie over fysieke activiteit en voeding van vader, moeder en kind werd verkregen door middel van vragenlijsten. Moderate to vigorous physical activity (MVPA; fysieke activiteit) is gemeten in aantal minuten per week dat ouders sporten, tuinieren etc. Voor kinderen is het gemeten in aantal METs per week, wat staat voor *metabolic equivalents*. Dit geeft weer hoe intensief de sportactiviteit is, als bijvoorbeeld voetbal of hockey. Voeding werd gemeten met een totaal dieet score, ook wel dietary intake score (DIS), bestaande uit: fruit, groente, snacks en zoete drankjes. De minimale score op DIS was 4 (ongezond voedingspatroon) en de maximale score was 16 (gezond voedingspatroon). Ouderbetrokkenheid van de ouders werd gemeten met vragen zoals 'in hoeverre blijft u thuis als uw kind ziek is' of 'in hoeverre brengt u uw kind naar afspraken'. Van 2000 kinderen en hun ouders waren gegevens beschikbaar voor dit onderzoek.

Max DIS 16 = Gezond voedingspatroon

Veel: fruit en groente

Weinig: snacks en zoete drankjes



Min DIS 4 = Ongezond voedingspatroon

Veel: snacks en zoete drankjes

Weinig: groente en fruit

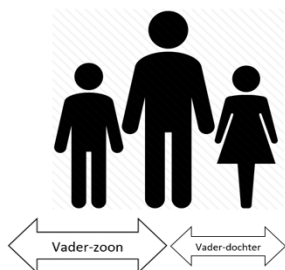


Gemiddelde score fysieke activiteit en voeding met SD

	Jongens	Meisjes
Fysieke activiteit score: (MVPA; METs/ week)	32.4 ± 15.2	24.4 ± 13.8
Dieet score (DIS): (min. 4 - max. 16)	9.6 ± 2.5	9.6 ± 2.5
	Vaders	Moeders
Fysieke activiteit score: (MVPA; min/week)	112.6 ± 111.9	96.6 ± 93.6
Dieet score (DIS): (min. 4 - max. 16)	10.5 ± 2.4	10.6 ± 2.4
Gemiddeld meer dan 60% Ouderbetrokkenheid:	43.7%	81.4%

Resultaten

- ✓ Moeders fysieke activiteit en voeding hangt, onafhankelijk van de vader, samen met dat van het kind.
- ✓ Alleen voor vaders die erg betrokken zijn in de opvoeding binnen het gezin is er een samenhang tussen vader-kind fysieke activiteit, onafhankelijk van moeder, gevonden. Voor vaders die gemiddeld of weinig betrokken zijn, is er geen verband gevonden.
- ✓ Samenhang tussen vader-kind voedingsinname is sterker tussen vader en zoon vergeleken met vader en dochter.



Conclusie:

Moeders en vaders fysieke activiteit en voeding hangt samen met dat van het kind, onafhankelijk van elkaar.

Aanbevelingen verdere onderzoek:

De basis voor gezond bewegen en eten wordt thuis gelegd. Voor verder onderzoek is het belangrijk om vaders ook bij het onderzoek te betrekken. Vaders hebben namelijk naast moeders ook een belangrijke rol binnen het gezin.

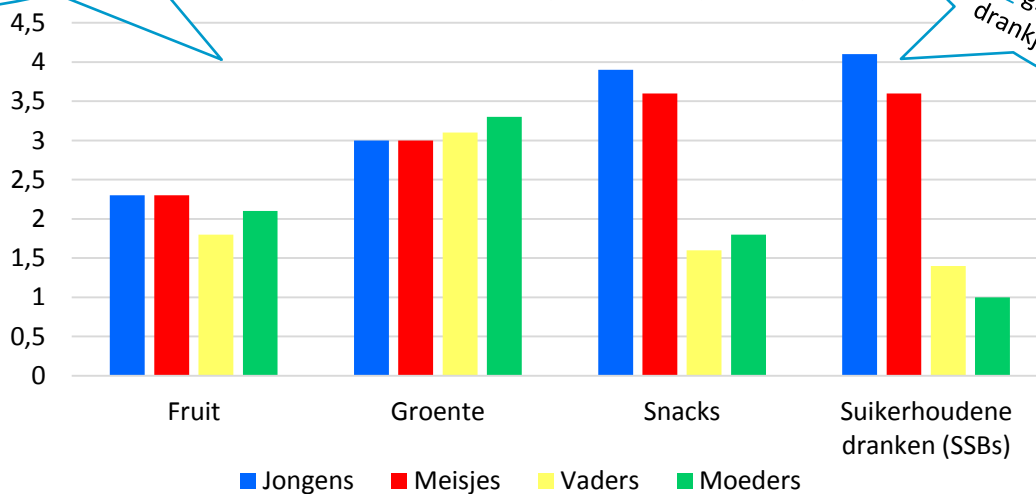
Aanbevelingen ouders:

Stimuleer je kind om gezond te bewegen door samen sport activiteiten te ondernemen. Zorg dat er fruit in huis is en dat je het makkelijk kunt eten. Bijvoorbeeld door het alvast te schillen en snijden. Leer kinderen verschillende groenten kennen en leer hoe je ze lekker kunt klaarmaken, zodat ze vertrouwd raken met het eten van groente. Tevens, stel regels op om de inname van suikerhoudende drankjes en snacks te beperken.

De meesten voldoen **wel** aan gemiddeld **2** stuks **fruit** per dag, maar **groente** inname blijft **lastig** (min. 4 opscheplepels van 50gr.!)



Gemiddelde voedingsinname per dag



Kinderen wel gemiddeld **3** stuks snacks en **4** glazen zoete drankjes per dag!

Referenties

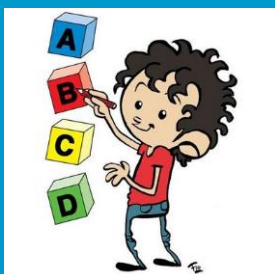
1. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. (2010). [online] Available from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
2. Janssen I, & LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2010; 7(1), 40
3. Bandura A: *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1986.
4. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

5. Isgor Z, Powell LM, Wang YF. Multivariable analysis of the association between fathers' and youths' physical activity in the United States. *BMC Public Health*, 2013; 1075
6. Yao CA, & Rhodes RE. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2015; 12(1), 10.
7. Beydoun MA, & Wang Y. Parent-child dietary intake resemblance in the United States: evidence from a large representative survey. *Social science & medicine*, 2009; 68(12), 2137-2144.
8. Wang Y, Beydoun MA, Li J, Liu Y, & Moreno LA. Do children and their parents eat a similar diet? Resemblance in child and parental dietary intake: systematic review and meta-analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 2011; 65(2), 177-189.

Contactgegevens

Amsterdam UMC
Afdeling Sociale Geneeskunde
T.a.v. ABCD-studie
Postbus 22660
1100 DD Amsterdam

T: 020 566 1252
E: abcd@amc.nl
W: www.abcd-studie.nl



Deze studie is onderdeel van de ABCD – Amsterdam Born Children and their Development – studie. Dit is een grootschalig en langlopend onderzoek naar de gezondheid van kinderen. Onderzocht wordt in welke mate de gezondheid van de kinderen, bij de geboorte en op latere leeftijd, wordt beïnvloed door vroege factoren en omstandigheden. Dat wil zeggen: factoren en omstandigheden in de baarmoeder en in de eerste levensjaren. Speciale aandacht gaat daarbij uit naar verschillen in gezondheid tussen kinderen met een verschillende etnische afkomst.