

# NA-AAPJE programma voorbeeldgedrag ouders 2011

vanaf  
8 augustus



Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en het Voedingscentrum voeren gezamenlijk het programma Voorbeeldgedrag Ouders uit. Doel van dit programma is om ouders van jonge kinderen (0 – 4 jaar) bewust te maken van hun eigen eet- en beweggedrag en hen uit te dagen om hun eigen gedrag te testen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat veel ouders vinden dat ze al het goede voorbeeld geven op het gebied van eten en bewegen, ook al blijkt dat in de praktijk niet altijd zo te zijn...

## uitgangspunten van het programma

- Kerndoelgroep: ouders met kinderen van 0 tot 4 jaar.
- Hoofddoel: een gezonder eet- en beweggedrag van de ouders die daarmee het gezonde voorbeeld geven aan hun kinderen. Positief neveneffect van dit voorbeeldgedrag is dat ook kinderen gezonder gaan eten en meer bewegen.
- Strategie: ouders bewust maken van het feit dat ze met hun eigen eet- en beweggedrag hoe dan ook een voorbeeld zijn voor hun kinderen.



### Inspiratie en input

Om de campagne optimaal af te stemmen op de diverse professionals die met jonge gezinnen werken is in het najaar van 2010 een tweetal Expertmeetings georganiseerd. De nuttige input vanuit deze bijeenkomsten is verwerkt in de briefing voor de verschillende materialen.

In 2011 zijn drie inspiratiesessies op verschillende locaties in het land georganiseerd. Ruim 200 deelnemers vanuit verschillende disciplines deelden hun kennis en ervaring in een inspirerend en motiverend programma.

## ouders willen het beste voor hun kind...

... en dus spelen we in op deze emotie om onze boodschap zo goed mogelijk bij ouders te krijgen. Het voorbeeldgedrag van ouders wordt in de uitingen van 2011 verbeeld door 'Na-aapje', die in diverse uitingen terug komt. Na-aapje is een aansprekend karakter dat heel duidelijk maakt dat kinderen eet- en beweggewoonten aanleren door hun ouders na te apen. Een gezonder kind begint dus bij een gezond voorbeeld! Het concept Na-aapje werkt op bewust en onbewust niveau. Bewust omdat Na-aapje direct staat voor nadoen en voorbeeld volgen. Onbewust omdat de beelden het goede gedrag laten zien.

## de elementen van dit programma

### Doe de test!

We willen ouders uitdagen om hun eigen gedrag na te gaan door de (nieuwe) test te doen op [www.hetgezondevoorbeeld.nl](http://www.hetgezondevoorbeeld.nl). Alle uitingen van het programma zijn er op gericht om deze test (mede) onder de aandacht te brengen. Er zijn 9 vragen, die zijn gekoppeld aan thema's. Aan het einde krijgen zij persoonlijk advies hoe goed ze het al doen, en waar ze eventueel kunnen verbeteren.



### Coachingsite: Mijn gezonde voorbeeld

Na de test is er de mogelijkheid om gratis aan te melden voor de coachingsite: 'mijn gezonde voorbeeld'. Want gewoonten veranderen is niet altijd makkelijk in de praktijk! Een goed voornemen wordt soms overspoeld door de drukte van alledag. Op 'mijn gezonde voorbeeld' helpen we ouders om hun plannen uit te voeren. Deelnemers kunnen in kleine stappen werken aan het verbeteren van eet- en beweggewoonten. Dat kan ook met partners of vrienden. Op de site is een duidelijke demo te vinden.



### Acht minizines

Minizines zijn kleine tijdschriftjes boordevol tips en leuke weetjes over gezond eten en voldoende bewegen. Korte tekstjes maken het heel makkelijk om iets op te steken en het ook direct toe te passen. Er zijn acht verschillende versies met specifieke informatie en tips per leeftijdscategorie. Er zijn er vier voor de volwassenen die meer algemeen ingaan op wat zij kunnen doen om het goede voorbeeld te geven: de aanstaande moeder (zwanger), mama, papa, opa en oma. De andere vier gaan wat specifieker in op de behoeften van de kinderen: baby (0-1 jaar), dreumes (1-2 jaar), peuter (2-3 jaar) en kleuter (3-4 jaar). De minizines zijn beschikbaar in een aantrekkelijke display (van elke versie 20 ex.).



### Voorleesboekjes

Voorlezen of samen met je kind een boekje lezen is altijd leuk. En leerzaam. Zeker als het gaat om de avonturen van Na-aapje! In de keuken of in de speeltuin: Na-aapje laat zien hoe leuk het is om lekker te bewegen en gezond te eten. Ouders kunnen ze gratis bestellen.



### Instuif-toolbox

Onderdeel van het programma is een uitgebreide instuif-toolbox, gericht op lokale partijen die een inspirerende bijeenkomst willen organiseren in de buurt. Met de uitgebreide handleiding en de vele materialen uit de toolbox is de organisatie van deze laagdrempelige bijeenkomst relatief eenvoudig.



## Advertenties & banners

Om zoveel mogelijk mensen de test te laten invullen, gaan we die promoten met behulp van advertenties en banners in de periode augustus-oktober 2011.

De advertenties verschijnen in bladen die ouders veel lezen: Wij Jonge Ouders, Kinderen, Ouders van Nu, Mama, Viva mama en Quest (speciaal voor vaders).

Ook worden 4 minizines verspreid met de abonnee-oplage van Ouders van Nu en Kinderen. De editie Opa+oma wordt verspreid met Ook.

Online zijn we met diverse banners aanwezig op zowel sites gericht op jonge gezinnen als met een breed bereik. In de banners kan men al starten met de test.



## Posters

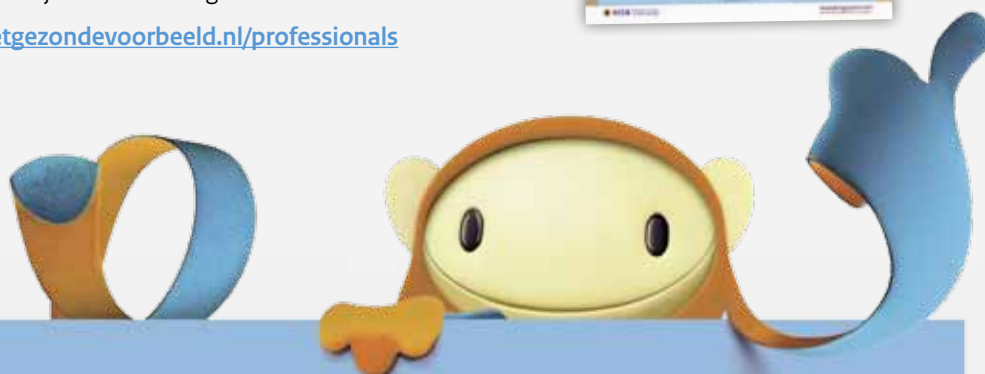
Via de netwerken van PinPointParents en EDG Media worden posters opgehangen in consultatiebureaus en kinderdagverblijven. Deze posters zijn uiteraard ook gratis te bestellen voor in uw wachtkamer of praktijkruimte.



## Bestellen

Vanaf 8 augustus 2011 zijn de diverse elementen van het programma Voorbeeldgedrag Ouders te bestellen in de webshop van het Voedingscentrum. Geïnteresseerd in de minizines, posters, de instuifbox of andere elementen? Kijk vanaf 8 augustus op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop) en kijk onder de categorie Kinderen.

Voor meer informatie, kijk op: [www.hetgezondevoorbeeld.nl/professionals](http://www.hetgezondevoorbeeld.nl/professionals)



Datum	8-aug	15-aug	22-aug	29-aug	5-sep	12-sep	19-sep	26-sep	3-okt	10-okt	17-okt	24-okt	31-okt	7-nov	14-nov	21-nov	28-nov	5-dec	12-dec	19-dec	26-dec	
Week	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Advertenties																						
Minizines bij tijdschriften																						
Banners																						
Posters																						
Zoekwoorden (Google)																						

[www.hetgezondevoorbeeld.nl](http://www.hetgezondevoorbeeld.nl)

De uitingen van dit programma vallen onder het koepelthema Zorg en Gezondheid van de rijksoverheid.

GEZOND OPGROEIEN  
DAAR DOEN WE HET VOOR