



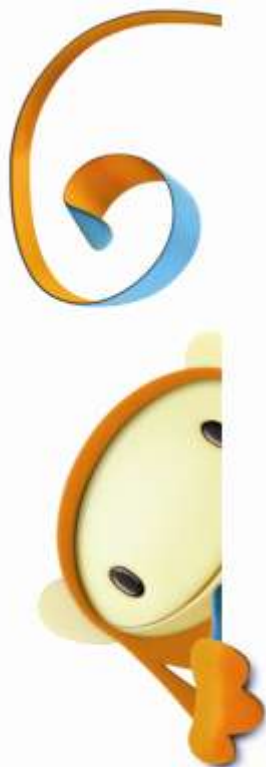
Mijn gezonde voorbeeld (online zelfhulp met spelelementen)

Uilke Duinstra en Gabriella van Dijk



Inhoud workshop

1. Spel- en competitie elementen
2. Mijn gezonde voorbeeld
3. Evaluatie Mijn gezonde voorbeeld
4. Vragen en toepassing eigen praktijk



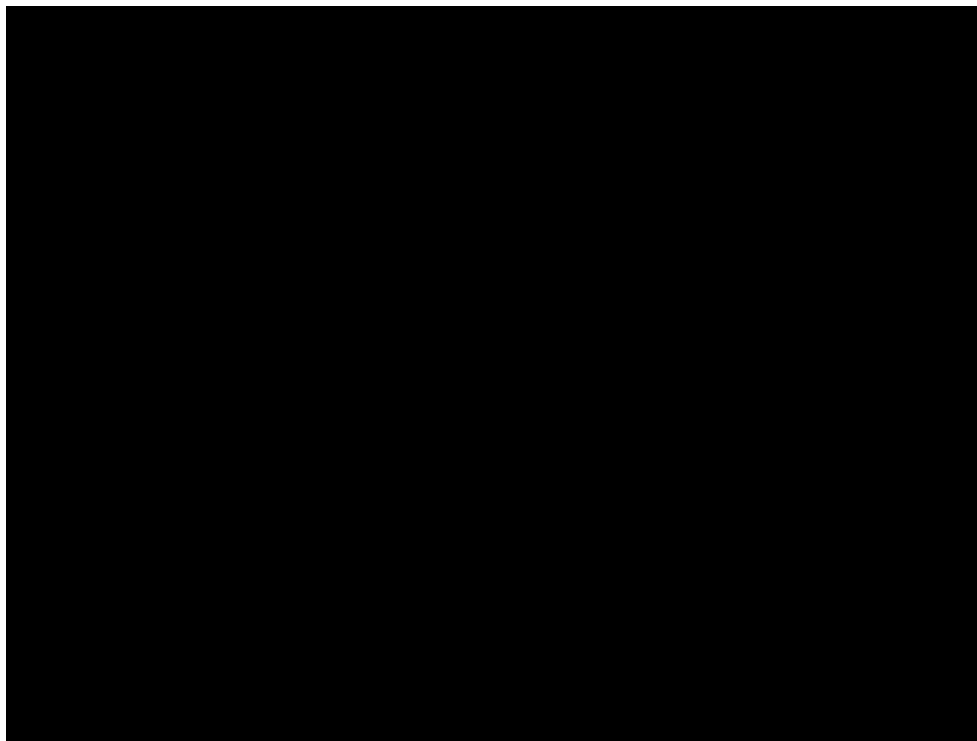


1. Spel- en competitie elementen

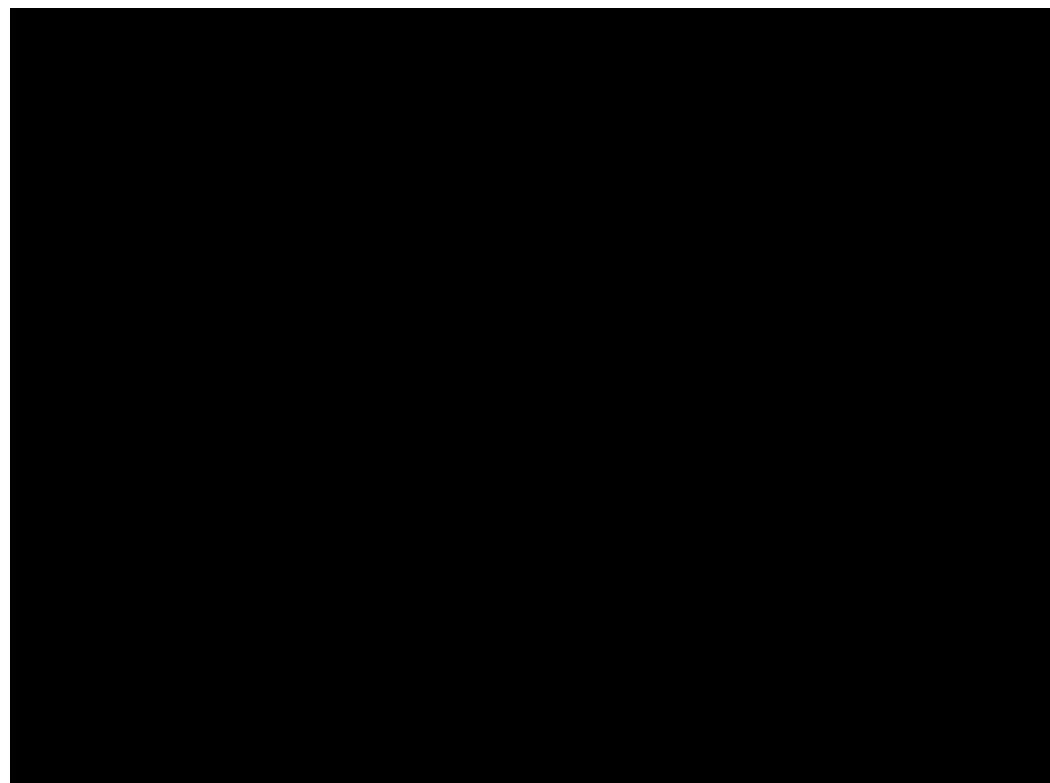
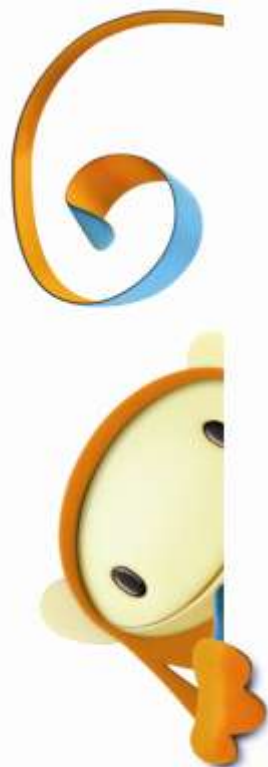
Voorbeeld online zelfhulp



1. Spel- en competitie elementen



1. Spel- en competitie elementen





1. Spel- en competitie elementen

Gedrag veranderen en doelen stellen



1. Spel- en competitie elementen

Zou een beloning helpen om je doel te halen?

Hoe kun je gedrag veranderen leuk maken?



1. Spel- en competitie elementen

Activiteit

Gewoontes veranderen. Formuleer je eigen voornemen en bedenk een beloning voor het halen van je geformuleerde plan.

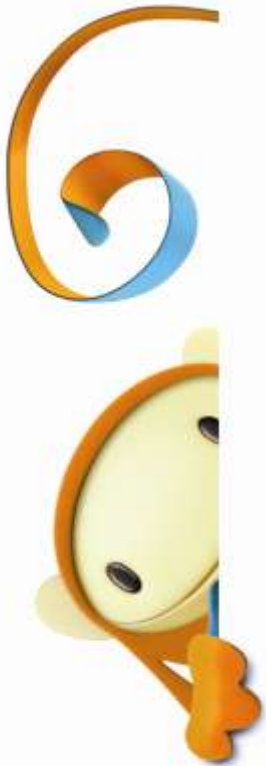




2. Mijn gezonde voorbeeld

Achtergrond

- Programma Voorbeeldgedrag
- Website het gezonde voorbeeld
- Concept en beslissingen coachingsite





2. Mijn gezonde voorbeeld

Programma voorbeeldgedrag



2. Mijn gezonde voorbeeld

Programma voorbeeldgedrag (1)

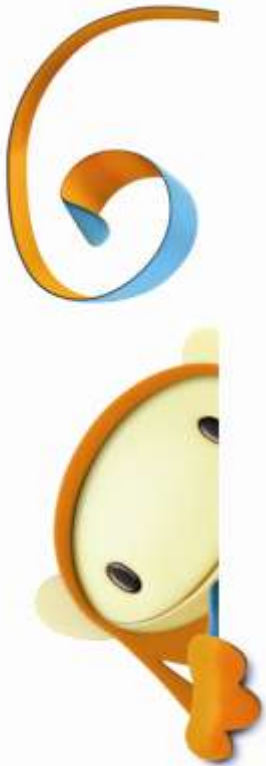
- Doelgroep
- Ouders willen het beste voor hun kind
- Gezond eet- en beweeggedrag van ouders (gezonde voorbeeld geven!)
- (On)bewuste gedragsverandering



2. Mijn gezonde voorbeeld

Programma voorbeeldgedrag (2)

- Test
- Minizines
- Voorleesboekjes
- Instuif-toolbox
- Advertenties, banners en posters





2. Mijn gezonde voorbeeld

Website Het gezonde voorbeeld

www.hetgezondevoorbeeld.nl





home doe de test gezond eten voldoende bewegen voorleesboekjes minizines mijn gezonde voorbeeld

doe de test

Doe de test en ontdek of je een gezond voorbeeld bent voor je kinderen. Een paar klikken en je krijgt een persoonlijk advies met handige tips.

beweeg jij elke dag 30 minuten?

- Zelden of nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

volgende »

geef jij het gezonde voorbeeld?

Kinderen kijken hoe je iets doet, wat je eet en hoeveel je beweegt. En apen dat na. Neem je regelmatig fruit en tomaatjes tussendoor, dan wil je kind dat ook. Als jij enthousiast sport en beweegt, vindt je kind het leuk om dat ook te doen. Een gezonder kind begint bij een gezond voorbeeld. Geef jij jouw na-aapje het gezonde voorbeeld?

test starten »

mijn gezonde voorbeeld

Jezelf iets voornemen is makkelijk, maar het ook echt doen kan lastig zijn. Zeker als het gaat om gezonder te gaan eten of meer te gaan bewegen. Op 'mijn gezonde voorbeeld' helpen we je een handje.

demo bekijken »



voorleesboekjes

Voorlezen of samen met je kind lezen is leuk en leerzaam. Na-aapje laat zien hoe leuk bewegen en gezond eten is. De voorleesboekjes zijn gratis.

[Bekijk ze hier!](#)



minizines

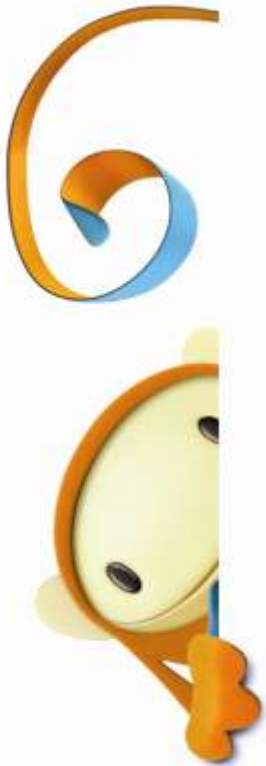
Minizines zijn kleine tijdschriftjes vol tips en weetjes over gezond eten en voldoende bewegen. Er zijn er acht verschillende, je kunt ze [hier bekijken](#).



2. Mijn gezonde voorbeeld

Concept en beslissingen

- doelen stellen
- stap voor stap
- elkaar coachen
- spelelementen
- activiteiten samen met kinderen





2. Mijn gezonde voorbeeld

Doelen stellen





[thema's en doelen](#)

[spelers en punten](#)

[tips en weetjes](#)

[beloningen](#)

[ideeënbus](#)

spelers



Gabriella

SPELERS
toevoegen
verwijderen

gekozen thema: graag een kop thee

[wijzig thema](#)

kies een doel waar je aan wilt werken

- ▶ [Ik drink minder frisdrank of andere gezoete dranken](#)
- ▶ [Ik neem minder suiker in mijn koffie of thee](#)

Als je hulp wilt bij het kiezen van een voor jou relevant doel, ga dan naar de extra vragen.

[naar extra vragen](#)

contact

Met vragen over dit thema kun je op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met nummer 070 - 306 88 88. Je kunt je vraag ook stellen via hetgezondevoorbeeld@voedingscentrum.nl.



extra vragen voor gekozen thema: graag een kop thee

hoeveel frisdrank (light-frisdranken niet meegerekend) of andere met suiker gezoete dranken drink jij op een normale dag?

- ik drink zelden of nooit frisdrank of andere met suiker gezoete dranken.
- één glas
- twee glazen
- meer dan twee glazen

[volgende vraag](#)

formuleer je eigen voornemen

Als je van plan bent bepaalde gewoonten te veranderen, kun je voornemens gebruiken. Het werkt het best als je deze voornemens zo concreet en compleet mogelijk invult: "Als situatie X zich voordoet op plaats Y, dan doe ik Z". Je maakt dus heel specifieke en concrete plannen die aangeven wanneer, waar en hoe je de gewoonte in het vervolg gaat aanpakken. Formuleer je eigen voornemen.

Voorbeelden:

- ▶ Als ik 's avonds thuis kom uit mijn werk (plaats) en ik eigenlijk zin heb in een glas cola (situatie) dan neem ik een kop thee zonder suiker (voornemen).
- ▶ Als ik op visite ben bij een vriendin (plaats) en we nemen iets te drinken (situatie) dan neem ik een kop thee zonder suiker (voornemen).

mijn voornemen:

later invullen

opslaan



CONTACT

Met vragen over dit thema kun je op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met nummer 070 - 306 88 88. Je kunt je vraag ook stellen via hetgezondevoorbeeld@voedingscentrum.nl.

▶ Wil je dat je kind gezonde dranken drinkt, geef dan het goede voorbeeld. Drink zelf vaker water, thee of koffie zonder suiker.

[meer tips en weetjes](#)



2. Mijn gezonde voorbeeld

Stap voor stap



thema kiezen

je score is 11 van de 18

Je bent al een goed voorbeeld voor je kind. Wil je topscoorder worden? Kies dan nog vaker voor gezond, lekker eten en wees actief.

Hieronder zie je de thema's waarmee je aan de slag kunt. De thema's die bovenaan staan zijn de thema's die wij je aanraden op basis van de antwoorden die je gaf in de test. Klik op een thema waaraan jij de komende vier weken wilt werken.

aanbevolen thema's

behaalde doelen:

- | | |
|---|---------|
| ▶ Minder televisie en computer, meer bewegen! | 0 van 2 |
| ▶ Graag een kop thee | 0 van 2 |
| ▶ Kom in actie in en om het huis! | 0 van 2 |
| ▶ Actief van A naar B | 0 van 2 |
| ▶ Regelmatig eten | 0 van 2 |
| ▶ Samen met je kind bewegen | 0 van 2 |
| ▶ Gezond eten, gezond genieten | 0 van 2 |

goed bezig met de thema's

behaalde doelen:

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| ▶ Tijd voor ontbijt | 0 van 2 |
| ▶ Aan tafel! | 0 van 2 |

Je kunt de test die je aan het begin hebt gedaan opnieuw doen om te zien hoe je er nu voorstaat.

doe de test opnieuw




[thema's en doelen](#)
[spelers en punten](#)
[tips en weetjes](#)
[beloningen](#)
[ideeënbus](#)

spelers



60

Gabriella

SPELERS
[toevoegen](#)
[verwijderen](#)

thema: graag een kop thee

mijn doel: ik drink minder frisdrank of andere gezoete dranken [kies een ander doel](#)

▾ stappen week 1

[formuleer je eigen voornemen](#)

doen

[wat zit er in de dranken die jij drinkt?](#)

doen

[houd bij hoeveel frisdrank of andere gezoete dranken je hebt gedronken](#)

doen

▸ stappen week 2

• • •

▸ stappen week 3

• • •

▸ stappen week 4

• • •

contact

Met vragen over dit thema kun je op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met nummer 070 - 306 88 88. Je kunt je vraag ook stellen via hetgezondevoorbeeld@voedingscentrum.nl.

overzicht ⓘ

Afgeronde stappen in dit doel: 0
 Totaal afgeronde stappen: 3
 Totaal afgeronde doelen: 0

60 pt

Nog **40 punten** tot je volgende [beloning](#)



tips en weetjes

- Wil je dat je kind gezonde dranken drinkt, geef dan het goede voorbeeld. Drink zelf vaker water, thee of koffie zonder suiker.
- Neem niet vaker dan één keer per dag een glas frisdrank of een andere gezoete drank.

[meer tips en weetjes](#)



2. Mijn gezonde voorbeeld

Elkaar coachen





spelers toevoegen / verwijderen

speler(s) uitnodigen (max. 10 per keer)

e-mailadres speler

uitnodiging(en) versturen »



contact

Met vragen over dit thema kun je op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met nummer 070 - 306 88 88. Je kunt je vraag ook stellen via hetgezondevoorbeeld@voedingscentrum.nl.

▶ Neem niet vaker dan één keer per dag een glas frisdrank of een andere gezoete drank.

[meer tips en weetjes](#)



Gabriella

SPELERS
 toevoegen
 verwijderen

beloningen

Voor elke stap die je uitvoert krijg je 20 punten. Met drie stappen per week betekent dit dus dat je in één week 60 punten kunt verdienen. Wanneer je 100 punten hebt verzameld, krijg je een beloning. Van jezelf of van één van jouw medespelers. Deze medespelers kun je **zelf uitnodigen**.

Als je Mijn gezonde voorbeeld begint, kun je beloningen kiezen die je jezelf geeft als je 100 punten hebt gehaald. Dit kan van alles zijn. Een tijdschrift dat je graag wilt lezen of het huren van een DVD. Jij bepaalt wat je straks krijgt. Vul hier je beloningen in.

pas je beloningen aan

overzicht ⓘ

Afgeronde stappen in dit doel:	0
Totaal afgeronde stappen:	3
Totaal afgeronde doelen:	0

60 pt

Nog **40 punten** tot je volgende **beloning**



tips en weetjes

- ▶ Wil je dat je kind gezonde dranken drinkt, geef dan het goede voorbeeld. Drink zelf vaker water, thee of koffie zonder suiker.
- ▶ Neem niet vaker dan één keer per dag een glas frisdrank of een andere gezoete drank.

[meer tips en weetjes](#)

laatste updates ⓘ

- ▶ Er zijn momenteel geen updates.

2. Mijn gezonde voorbeeld

Elkaar coachen

Opdracht

Bekijk de doelen die je eerder hebt gesteld en deel je ervaringen met anderen. Wissel tips uit.





2. Mijn gezonde voorbeeld

Spelelementen





wedstrijdje houden!

Maak er een wedstrijd van wie het langst de televisie en de computer niet aanzet. Iedereen uit het gezin doet mee en verzint beweegactiviteiten die hij of zij in plaats van televisie en computer kan doen. Denk aan dingen die je alleen kunt doen, maar ook dingen die je samen met anderen kunt doen. Degene die het het langst volhoudt geen televisie en computer aan te zetten en in die tijd te bewegen met de zelf verzonden activiteiten is de winnaar. Wie was de winnaar en wat had hij of zij verzonden?

gelukt: ja nee

wat vond je
ervan?

later invullen

opslaan



CONTACT

Met vragen over dit thema kun je op maandag, donderdag en vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met Ingrid van Doorn op nummer 0318 - 49 09 00. Je kunt je vraag ook stellen via info@hetgezondevoorbeeld.nl.

Op de computer spelen, kun je bijvoorbeeld spelletjes spelen waarbij fysieke inspanning nodig is, bijvoorbeeld dans- en videogames van de Wii Fit. Zo krijg je door te gamen toch de benodigde beweging en lichaamsbeweging.

beloning voor het behalen van 100 punten

Kijk snel welke beloning je van jezelf krijgt. Dit is één van de beloningen die je eerder hebt gekozen.

een tijdschrift
kopen

~~dvd huren~~

bodylotion
kopen

START

• annuleren



contact

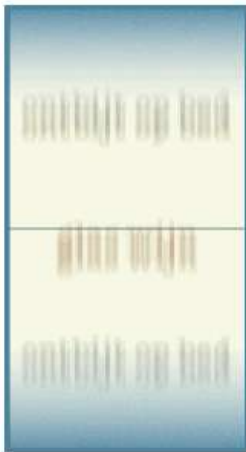
Met vragen over dit thema kun je op maandag, donderdag en vrijdag tussen 9.00 en

12.00 uur met elke dag een mede-sportster
buitenspeelt, voordat de televisie of
computer aan gaat. Bewegen is niet alleen
trainen bij een sportclub, maar ook fietsen,
traplopen of buiten spelen.



beloning voor het behalen van 100 punten

Kijk snel welke beloning je van jezelf krijgt. Dit is één van de beloningen die je eerder hebt gekozen.



contact

Met vragen over dit thema kun je op maandag, donderdag en vrijdag tussen 9.00 en

er dat het elke dag een voorbeeld van
buitenspeelt, voordat de televisie of
computer aan gaat. Bewegen is niet alleen
trainen bij een sportclub, maar ook fietsen,
traplopen of buiten spelen.



beloning voor het behalen van 100 punten

Kijk snel welke beloning je van jezelf krijgt. Dit is één van de beloningen die je eerder hebt gekozen.

een tijdschrift
kopen

een boek kopen

bodylotion
kopen

Gefeliciteerd!

Je mag jezelf belonen met: een boek kopen

 [Deel op Facebook](#)

 [Deel op Twitter](#)

[verder »](#)





2. Mijn gezonde voorbeeld

Spelelementen

- Samen
- Punten halen en beloningen krijgen





2. Mijn gezonde voorbeeld

Activiteiten samen met kinderen



speel spelletjes met draad

Met een beetje creativiteit kun je veel spelletjes bedenken zonder dat je daar veel materiaal voor nodig hebt. Zo kun je met alleen wat draad allerlei leuke spelletjes met je kind spelen. Denk bijvoorbeeld aan:

- ▶ Neem een bolletje wol. Leg dit uitgerold door de kamer. Laat je kind aan het begin staan. Je kind moet nu het weggetje volgen zonder er van af te vallen.
- ▶ Laat je kind niet kijken waar jij het bolletje wol neerlegt. Leg aan het eind een verrassing neer.
- ▶ Laat je kind met het bolletje wol een weggetje maken dat jij moet volgen.
- ▶ Neem een bolletje wol. Je kind zit met zijn ogen dicht. Span de draad overal onder-, over- en achterlangs. Laat je kind bij het begin van de draad beginnen en laat hem zo de weg zoeken naar het einde van de draad. Hij mag de draad niet loslaten.

Speel zoveel mogelijk spelletjes met draad met je kind. Welke spelletjes heb je gedaan?

gelukt: ja nee

wat vond je
ervan?

later invullen

opslaan

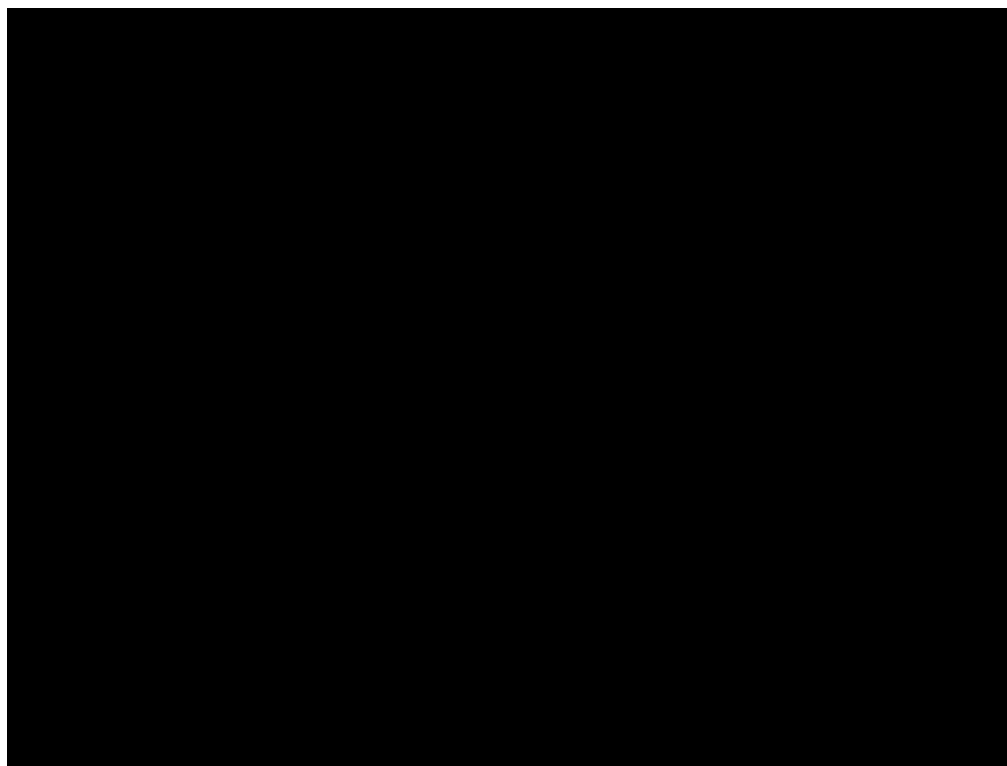


Met vragen over dit thema kun je op maandag, donderdag en vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met Ingrid van Doorn op nummer 0318 - 49 09 00. Je kunt je vraag ook stellen via mijngezondevoorbeeld@nisb.nl.

kruipen, te lopen, zelf te eten of op een stoel te klimmen, maar het draagt ook bij aan de totale ontwikkeling van het jonge kind.



2. Mijn gezonde voorbeeld



3. Evaluatie Mijn gezonde voorbeeld

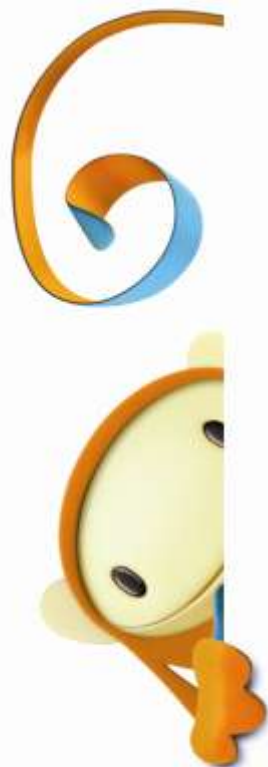
- Bereikcijfers
- Klankbordgroep
- Geplande evaluatie Mijn gezonde voorbeeld



3. Evaluatie Mijn gezonde voorbeeld

Bereikcijfers (23-10-2011)

Bezoek website	111.800	
Afgeronde test	33.247	30%
Inschrijving coachingsite	912 (703 actief en 209 inactief)	2,5 %



3. Evaluatie Mijn gezonde voorbeeld

Wat zegt het percentage mensen dat de test afrondt en zich inschrijft (2,5%)

- Bij bannerings veel aandacht voor test
- Inschrijven vraagt iets van mensen
- Confronterend, belerend?
- Promotie gebeurt individueel
- Verbeteringen?



3. Evaluatie Mijn gezonde voorbeeld

Klankbordgroep



3. Evaluatie Mijn gezonde voorbeeld

Geplande evaluatie

- 15 november (Ruigrok Netpanel)
- Via Mijn gezonde voorbeeld
- Totale evaluatie programma (TNO)





4. Vragen en toepassing eigen praktijk





Bedankt!

uilke.duinstra@e-hulp.nl
dijk@voedingscentrum.nl

