

#Dvhg18

Van weten naar doen:

werken aan gedragsverandering bij het Voedingscentrum

Dr. Roel Hermans
Frederike Mensink, MSc

18 oktober 2018
Dag van het Gedrag, Den Haag

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Missie

- Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



Hoe?

3 V's:

- Wetenschappelijk onderbouwde en onafhankelijke informatie (*Verzamelen*).
- Kennis wordt vervolgens omgezet in begrijpelijke en bruikbare informatie voor consumenten en creëert zo handelingsperspectief (*Verrijken*).
- Verrijkte informatie via verschillende communicatiekanalen onder de aandacht brengen (*Verspreiden*).



Ambitie

- Individuen zijn gemotiveerd om goed te eten en beschikken over de kennis en vaardigheden om gezonde, veilige en duurzame keuzes te maken.
- De omgeving, zowel thuis als buitenshuis, is zo ingericht dat de gezonde, veilige en duurzame keus vanzelfsprekend en bereikbaar is voor iedereen.



Doelgroepen

Het Voedingscentrum is er voor iedereen:

- Kinderen
- Volwassenen
- Ouderen

- Professionals



3 Programma's

1. Goed geïnformeerd kiezen
2. Gezond door het leven
3. Duurzaam eten



1. Goed geïnformeerd kiezen

- Voorlichtingsmateriaal consumenten, bijv. website
- Online tools, bijv. 'Eetmeter'
- Voorlichtingsmateriaal voor professionals, bijv. 'praten over gewicht'



2. Gezond door het leven

- Van 'Gezonde start' (zwangerschap) tot 'Gezond oud worden'
- Aandacht voor eetomgeving



3. Duurzaam eten

- Informeren en stimuleren tot duurzamer eetpatroon

Voedselafdruk

Hoe groot is jouw Voedselafdruk? Beantwoord 15 vragen en ga de uitdaging aan om je impact te verlagen.



- Ik eet heel weinig; ik ben op dieet.
- Een kleine eter: ik neem kleine porties.
- Een gemiddelde eter.
- Een grote eter: ik schep vaak meer dan 1 keer op.
- Ik eet heel veel vergeleken met anderen.



Toen



HET GEBRUIK VAN TULPENBOLLEN.

Tulpenbollen zijn als voedingsmiddelen te gebruiken. Ze hebben een hoog zetmeelgehalte. Afhankelijk van de soorten hebben zij een lichten bijmaak. Wanneer men het kiempje en de spruit verwijdert, hebben zij minder bijmaak. Tulpenbollen zijn bij het koken min of meer melig van consistentie. Het is daarom niet mogelijk in gewichtshoeveelheden uit te drukken, hoeveel tulpenbollen men voor bepaalde recepten gebruiken moet.

Het schoonmaken van tulpenbollen.

De tulpenbollen schillen, doormidden snijden en van het gele kiempje en de spruit ontdoen. Harde en aangestoken deeltjes verwijderen.

Soep met tulpenbollen.

1 liter water, 1 ui, 4 à 6 tulpenbollen, aroma, zout, 1 theelepel olie, kerriesurrogaat.

Het uitje snipperen en met de olie en het kerriesurrogaat licht bruin fruiten. Het water en de aroma toevoegen. De soep aan de kook brengen. De schoongemaakte tulpenbollen raspen boven de kokende vloeistof. Deze onder roeren nog even doorkoken en op smaak afmaken met wat zout.

Stampot met tulpenbollen.

1 k.g. groente, 1|2 k.g. aardappelen, 1|2 k.g. tulpenbollen, zout, (olie). De groente schoonmaken en fijn snijden. De aardappelen schoonboenen en in vieren snijden. De tulpenbollen schoonmaken. Alle ingre-

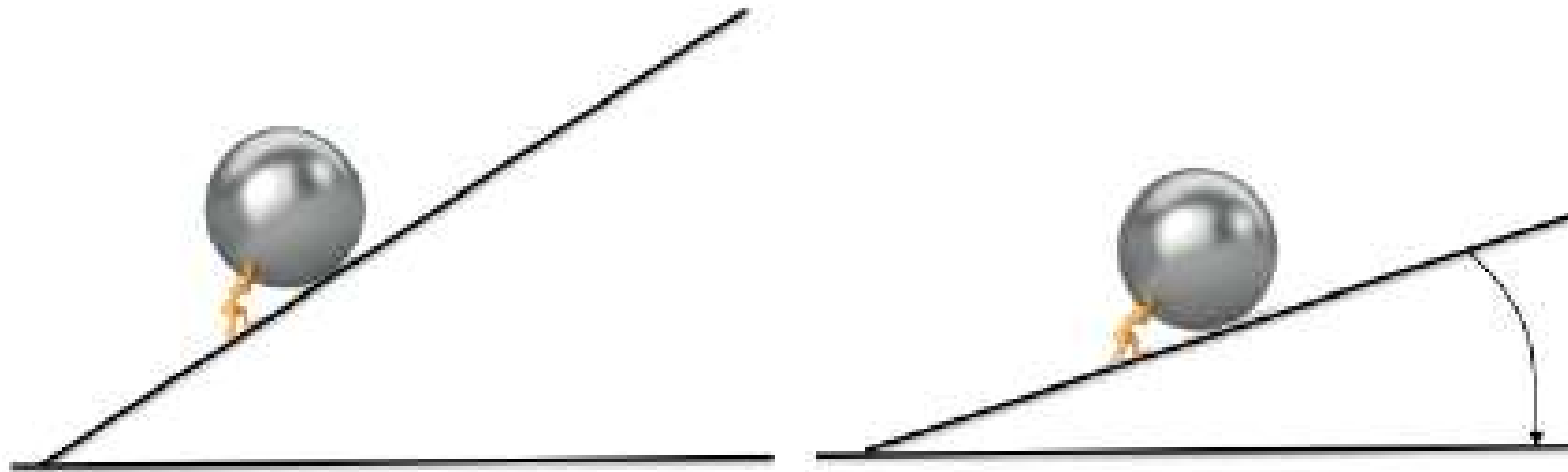
Van informeren....



en corrigeren...



Naar aandacht voor....

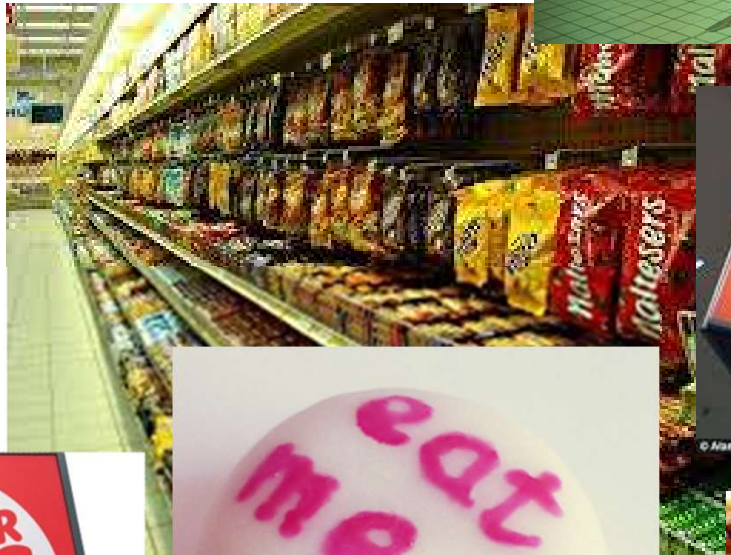


individu

én

omgeving





eerlijk over eten
Voedingscentrum





1991



Inzichten in gedragsverandering toepassen

- 1.5 fte voor toepassen kennis gedragsverandering
- Samen optrekken met communicatieadviseurs
- Gedragsverandering geïntegreerd in projectmatig werken



Projectmatig werken

2. Probleemstelling

- a) Wat is het probleem waar het project zich op richt?
- b) Wat zijn de oorzaken van het probleem?
- c) Welke determinanten/factoren spelen een rol bij gedragsverandering en omgevingsverandering?

3. Doelgroep

4. Doelstelling(en)

5. Voorgestelde activiteit(en)

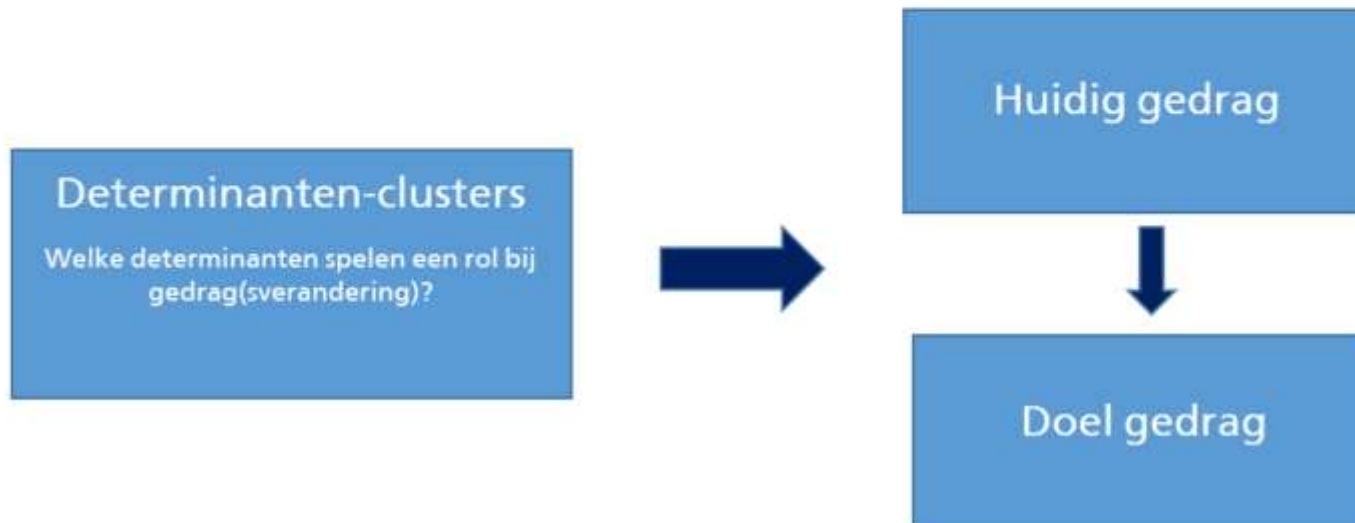
6. Onderbouwing activiteiten

7. Aandachtspunten bij de implementatie



Werkwijze Voedingscentrum

Gedragsanalyse



Determinanten-clusters

Welke determinanten spelen een rol bij gedrag(sverandering)?



Gebruik maken gedragsinzichten

- Voorbeeld 1: sociale normen



DAMN FOOD WASTE



eerlijk over eten
Voedingscentrum





"Ik denk dat er in
groenten uit blik of
diepvries minder
vitamines zitten"

Wat denk jij?

TON



eerlijk over eten
Voedingscentrum



- Voorbeeld 2: Overbruggen gat tussen intentie en gedrag

Op gevoel

44% van de consumenten bepaalt op gevoel de benodigde hoeveelheid macaroni bij het koken voor 4 personen. 13% geeft aan hiervoor een volledig pak te gebruiken.



Eetmaatje





JA bewaar wel in de koelkast

NEE bewaar niet in de koelkast

Gesneden? Altijd in de koelkast!

www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer

eerlijk over eten
Voedingscentrum

An infographic with a dashed border. On the left, under 'JA', are icons for an apple, grapes, a head of cauliflower, a head of broccoli, a strawberry, and an egg carton. On the right, under 'NEE', are icons for a tomato, an eggplant, a lemon, an avocado, a red bell pepper, and a cucumber. The text 'Gesneden? Altijd in de koelkast!' is written vertically between the two columns.

De Eetmeter

- Voorbeeld 3: Zelf-monitoring



vodafone NL 15:30 94%

Mijn voedingswaarden

Mijn voedingswaarden

Dit is wat je gemiddeld over de afgelopen 30 dagen hebt binnengekregen aan voedingsstoffen.

Energie	1697 kcal
Vet	84,3 g
Verzadigd vet	25,1 g
Eiwit	67 g
Koolhydraten	148,4 g
Vezels	25,3 g
Zout	9,47 g
Alcohol	0 g
Water	2665 g
Natrium	3788 mg
Kalium	2909 mg
Calcium	904 mg
Magnesium	488 mg
IJzer	20,3 mg
Selenium	164 µg
Zink	18,3 mg
Vitamine A	2205 µg
Vitamine D	9,7 µg
Vitamine E	30,5 mg
Vitamine B1	2,7 mg
Vitamine B2	3 mg
Vitamine B6	3,73 mg

De Eetmeter

- Feedback
- Zelf-monitoring
- Advies op maat ('tailoring')
- Doel stellen



Evaluatie: wat werkt goed?

- Tijd nemen voor gedegen gedragsanalyse, incl. determinanten- en doelgroepanalyse
- Directe afstemming tussen kennis en communicatie en wetenschap en praktijk
- Trial-and-error



Welke uitdagingen zijn er?

Hoe eet je gezond volgens de Schijf van Vijf? Astrid Postma-Smeets, expert Voeding en gezondheid, legt uit hoe het zit.



Algemeen advies, voor iedereen relevant

Geobsedeerd door het perfecte, fitte lichaam

Ziek gezond

Of het nu gaat om orthorexia nervosa, om fitspiration, CrossFit of nutrient timing – de hang naar een goed werkend lichaam is doorgeschoten. Er is een ware cultus ontstaan. Teken van een verwarde tijd?

‘Wie in armoede leeft heeft geen energie om verantwoorde keuzes te maken’

Wat eten we? Deze week is het beeld ontstaan dat klanten van de Voedselbank met ongezond eten thuiskomen. Dit is niet alleen vervelend, maar ook nog eens onjuist, zegt landelijk voorzitter van de Voedselbanken Leo Wijnbelt.

Maar ook persoonlijk relevant?



Welke uitdagingen zijn er?

School verplicht kinderen water te drinken, ouders boos: 'Water is voor honden'

VIDEO | Geen cola, geen energiedrank en zelfs geen limonade meer. Kinderen op basisschool Don Sarto in Tilburg mogen vanaf dit schooljaar alleen nog maar water drinken op school. Tot woede van veel ouders.

Tom van der Meer 01-09-17, 11:24 Laatste update: 16:52

 32k  85  26  0 Reacties

Verbod ranja op school: noodzaak of betutteling?

21 juni 2016 om 09:39 door Sophie Moerman

    1



Weerstand



Reactance



Scepticisme



Inertia



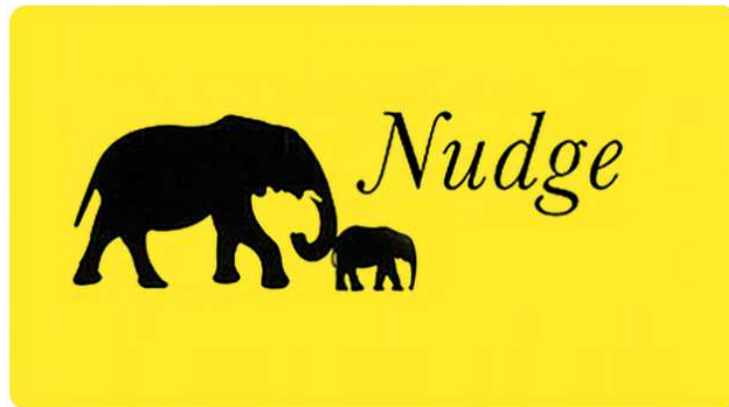
autonomie

zekerheid

energie



Welke uitdagingen zijn er?



Hertwig & Grune Yanoff (2017)

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Welke uitdagingen zijn er?



Welke uitdagingen zijn er?



Dank voor jullie aandacht!

- Meer weten?



mensink@voedingscentrum.nl
hermans@voedingscentrum.nl



[@RCJ_H](https://twitter.com/RCJ_H) (Roel)
[@FreMensink](https://twitter.com/FreMensink) (Frederike)

