



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

HealthyPicks

Rotterdam, 21 januari 2022

Indiener: Katerina Polychronakis, beleidsadviseur^a
Healthy'R: Sara Shagiwal^b, Paul Kocken^b, Inge Merkelbach^b en Femke
Halve^a, onderzoekers

^a Gemeente Rotterdam

^b Erasmus Universiteit Rotterdam

Over Healthy'R

Het Centrum voor gedragsonderzoek en ontwikkeling (Healthy'R) is een expertisecentrum van de Gemeente Rotterdam en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Door het combineren van wetenschappelijke kennis op het gebied van gedrag en gezondheid met praktijkvraagstukken, wil het centrum interventies ontwikkelen die leiden tot gezonder gedrag en onderzoeken of deze effect hebben. Healthy'R onderzoekt onder andere hoe kleine veranderingen in de sociale en fysieke omgeving (nudges) het gedrag beïnvloeden. Het toepassen van nudges is een methode om met 'een klein duwtje in de rug' gezond gedrag te stimuleren. Nudging is gebaseerd op het principe dat routines en gewoontes grotendeels het gedrag bepalen en we doorgaans minder bewust zijn van de keuzes die we maken.

Healthy'R is samengesteld uit een team van onderzoekers van de Erasmus Universiteit Rotterdam en de Gemeente Rotterdam, en beleidsmedewerkers van het cluster Maatschappelijk Ontwikkeling.

Doelstellingen van Healthy'R

Healthy'R wil een bijdrage leveren aan een gezondere leefstijl van Rotterdammers.

- ✓ Healthy'R draagt bij aan kennis over hoe we gezond gedrag kunnen beïnvloeden, door Rotterdammers te verleiden tot gedragsverandering richting gezond(er) gedrag;
- ✓ Healthy'R draagt bij aan beleidsvorming en -uitvoering van de Gemeente Rotterdam (specifiek de thema's uit Gezond010: het akkoord), door kennis en expertise opgedaan uit (eigen) onderzoek naar gedragsinzichten, gedragsontwikkeling en gedragsinterventies ten behoeve van een gezonde (leef)omgeving breed te delen met beleidsmakers en partners uit de stad.

Zie ook: www.healthyr.nl



Inhoudsopgave

Over Healthy'R	2
Samenvatting	4
1. Inleiding	5
2. Probleem- en vraagstelling	5
3. Onderzoekopzet	6
3.1. Registratie voedingsaankopen in schoolkantines	6
3.2. Verkennend onderzoek naar determinanten van consumptiegedrag	6
4. Resultaten voedingsaankopen in schoolkantines	8
4.1. Voedingsaankopen in de schoolkantine	8
4.2. Type nudges	12
5. Resultaten verkennend onderzoek naar determinanten van consumptiegedrag	12
5.1. Kennis en bewustzijn van gezonde voeding	12
5.2. Eetgewoontes	12
5.3. Voordelen van gezond eten	13
5.4. Waargenomen nadelen van gezond eten	13
5.5. Waargenomen barrières	14
5.6. Voedselomgeving op school	15
5.7. Voedselomgeving rond de school	16
6. Discussie	17
7. Aanbevelingen	18



Samenvatting

Overgewicht is een groot probleem onder middelbare scholieren in Nederland. In 2019 had 14.6% van de adolescenten (12-18 jaar) overgewicht en 2.3% obesitas¹. Onder Rotterdamse 12 en 13 jarigen was dat in 2019 zelfs 23.7%². Dit komt mede doordat als adolescenten naar de middelbare school gaan meer autonomie krijgen wat betreft hun voedselkeuzes. Ze maken dan hun eigen afwegingen bij het kiezen van een gezond of ongezond voedsel. Aangezien adolescenten veel eetmomenten doorbrengen op school speelt het aanbod van voedingsmiddelen op school een belangrijke rol en is dit een kansrijke omgeving om middelbare scholieren te stimuleren de gezonde keuze te maken. Vandaar dat het HealthyPicks onderzoek is opgezet, met als uiteindelijke doel om scholen advies te geven over hoe een gezonde schoolkantine kan worden gecreëerd en hoe middelbare scholieren gestimuleerd kunnen worden om ook daadwerkelijk gezond voedsel en drinken te consumeren.

Om tot een advies te komen, is onderzoek gedaan naar het consumptiegedrag van middelbare scholieren. Dit is gedaan door middel van registratie van aankopen in de schoolkantine (kassaregistratie), literatuuronderzoek en veldwerkonderzoek in de vorm van interviews en een vragenlijst.

Uit de verkoopcijfers van de onderzochte kantines blijkt dat scholieren vooral producten kopen die vallen onder de productgroepen 'warme snacks' (bv. broodje rookworst, kroket of een burger) en 'zoete en hartige snacks' (bv. koek, snoep, chocola, chips en zoutjes). Van de producten die middelbare scholieren kopen van het kantineaanbod, valt meer dan 70% van in de categorie uitzonderingsproducten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. De producten die middelbare scholieren in de kantine kopen zijn daarmee overwegend ongezond.

Scholieren hebben voldoende kennis over gezonde voeding en een gezonde levensstijl en geven aan hier ook behoefte aan te hebben. De belangrijkste belemmeringen die hen ervan weerhouden om gezond te eten zijn de beperkte variëteit in het huidige aanbod, de gemakkelijke beschikbaarheid van ongezond voedsel en de prijs van het aanbod. Verder komen smaak en de sociale en fysieke omgeving naar voren als belangrijke determinanten die een rol spelen bij de (on)gezonde voedselkeuzes van middelbare scholieren. Wanneer het gewenst is om middelbare scholieren te stimuleren om gezonde voedselkeuzes te maken, is het belangrijk om aandacht te besteden aan deze determinanten.



1. Inleiding

Het HealthyPicks ('De gezonde keuze') onderzoek is opgezet met het doel om gerichte aanbevelingen te doen voor een gezondere schoolkantine en om inzicht te krijgen aan welke determinanten van voedingsgedrag aandacht moet worden besteed om middelbare scholieren te stimuleren om daadwerkelijk gezonder voedsel en drinken te consumeren, bijvoorbeeld met behulp van nudges. Om tot aanbevelingen te komen, is op vier Rotterdamse middelbare scholen onderzoek gedaan naar het productaanbod van de schoolkantines, het consumptiegedrag van scholieren en waar zij waarde aan hechten als het gaat om het aanbod en de voedselkeuzes die zij maken.

Het onderzoek sluit aan bij het gemeentelijke programma Lekker Fit! In de Wijk (plan 2019-2022), waar speciale aandacht is voor de uitrol van gezonde kantines op voortgezet- en middelbaaronderwijs scholen.

2. Probleem- en vraagstelling

In Rotterdam kampen veel middelbare scholieren met overgewicht. Dit is de aanleiding voor de start van het HealthyPicks onderzoek. In Nederland had in 2019 14.6% van de adolescenten (12-18 jaar) overgewicht en 2.3% obesitas¹.

In Rotterdam had in datzelfde jaar 23,7% van de middelbare scholieren in de eerste klas van het voortgezet onderwijs (12-13 jaar) overgewicht of obesitas².

Een mogelijke oorzaak dat dit juist in deze groep speelt, kan gelegen zijn in de overstapfase van de basisschool naar de middelbare school waarin adolescenten meer autonomie krijgen in hun voedselkeuzes. Ze maken dan hun eigen afwegingen bij de keuze voor gezonde of ongezonde voedingsmiddelen. Aangezien middelbare scholieren veel eetmomenten doorbrengen op school speelt het aanbod van voedingsmiddelen op school een belangrijke rol en is dit een kansrijke omgeving om hen te stimuleren de gezonde voedselkeuze te maken.

Het streven is dat adolescenten vaker de verleiding van ongezonde keuzes weerstaan en vaker voor de gezonde keuze gaan. Voornamelijk om gezondheidsredenen, maar ook omdat een gezonde leefstijl samenhangt met betere schoolprestaties. Healthy'R is gevraagd hoe Rotterdamse middelbare scholieren ertoe kunnen worden aangezet om gezondere voedselkeuzes te maken. Om tot een passend advies te komen, heeft Healthy'R onderzoek gedaan naar de voedingskeuzes en het gedrag van middelbare scholieren aan de hand van twee deelvragen.

Onderzoeksvragen

- Hoe ziet het huidige consumptiegedrag in de schoolkantines eruit?
- Welke determinanten spelen een rol bij de (on)gezonde voedselkeuzes van middelbare scholieren?



3. Onderzoekopzet

Om deze onderzoeksvragen te beantwoorden zijn twee deelonderzoeken uitgevoerd:

- Een onderzoek naar de voedingsaankopen van scholieren in de schoolkantine (kassa-registratie).
- Een verkennend onderzoek naar determinanten van consumptiegedrag van scholieren (interviews met scholieren).

3.1. Registratie voedingsaankopen in schoolkantines

Voordat er een advies kan worden gegeven over hoe middelbare scholieren gestimuleerd kunnen worden om gezondere keuzes te maken in de schoolkantine is het van belang om het consumptiegedrag van de leerlingen in kaart te brengen. Wat kopen middelbare scholieren in de kantine?

Opzet:

- In kaart brengen van voedingsaankopen van middelbare scholieren in de schoolkantine.
- In kaart brengen van het type nudges die op de scholen gebruikt worden om gezond eten te stimuleren.

De voedingsaankopen zijn in kaart gebracht door op vier Rotterdamse middelbare scholen door middel van de kassaregistratie bij te houden wat er werd gekocht door de leerlingen in de periode november 2019 tot januari 2020.

De scholen zijn als volgt geselecteerd:

- Ze zijn vergelijkbaar in voedselomgeving, omdat één cateraar de kantines beheert.
- Een spreiding is aangebracht in het schoolniveau: twee vmbo en twee havo/vwo-scholen.

3.2. Verkennend onderzoek naar determinanten van consumptiegedrag

Het tweede deelonderzoek geeft inzicht in de percepties en kennis van jongeren ten aanzien van (on)gezond eten, motieven en determinanten die een rol spelen bij hun voedselkeuzes en wat ze van het huidige aanbod en de voedselomgeving rond de school vinden.

Opzet:

- Met veldwerkonderzoek inzicht krijgen in de percepties en kennis van jongeren ten aanzien van (on)gezond eten en de determinanten die van invloed zijn op de voedselkeuzes van specifiek de leerlingen van middelbare scholen in Rotterdam.

Het veldwerkonderzoek vond plaats in de periode van februari tot maart 2020 en omvat interviews en vragenlijsten. Deze zijn afgenomen onder middelbare scholieren van drie van de vier deelnemende middelbare scholen. Vanwege tijdsgebrek en de coronamaatregelen is het niet gelukt om ook leerlingen van de vierde school te benaderen. In totaal zijn er 29 middelbare scholieren geïnterviewd en bevraagd, waarvan 14 meisjes en 15 jongens. De leeftijd varieerde van 12 tot 18 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 14.9 jaar. Verdere beschrijvende statistieken van de steekproef worden weergegeven in Tabel 1.



	<i>M</i>	<i>SD</i>
Leeftijd	14.9	1.6
	<i>n</i>	%
Geslacht		
Jongen	15	51.7
Meisje	14	48.3
Etnische achtergrond		
Nederlands	20	69.0
Westers	2	6.9
Niet-westers	7	24.1
Klas		
Onderbouw (1 ^e t/m 3 ^e klas)	13	44.8
Bovenbouw (4 ^e t/m 6 ^e klas)	16	55.2
Educatieniveau		
Brugklas havo/vwo	3	10.3
Vmbo TL	10	34.5
Havo	8	27.6
Vwo	8	27.6

Tabel 1. Beschrijvende statistieken van de steekproef (N = 29).

Tijdens de interviews is gebruikgemaakt van een vooraf opgestelde topiclijst met open vragen (**zie bijlage 1**). In het algemeen werd gevraagd naar de motieven van de middelbare scholieren om wel of geen gebruik te maken van de kantine, om (on)gezond te eten en welke determinanten volgens hen een rol spelen bij hun voedselkeuzes. Daarnaast kregen ze ook een aantal determinanten voorgelegd. Deze determinanten zijn grotendeels geselecteerd op basis van ons literatuuronderzoek naar determinanten voor (on)gezonde voedselkeuzes van scholieren en studenten.

Na de interviews kregen dezelfde 29 middelbare scholieren een vragenlijst met gesloten vragen voorgelegd. Deze vragenlijst bestond uit 29 vragen (**zie bijlage 2**) met betrekking tot demografische kenmerken, het huidige eet- en koopgedrag van de middelbare scholieren en waar ze op letten bij het kopen van eten en drinken.



4. Resultaten voedingsaankopen in schoolkantines

4.1. Voedingsaankopen in de schoolkantine

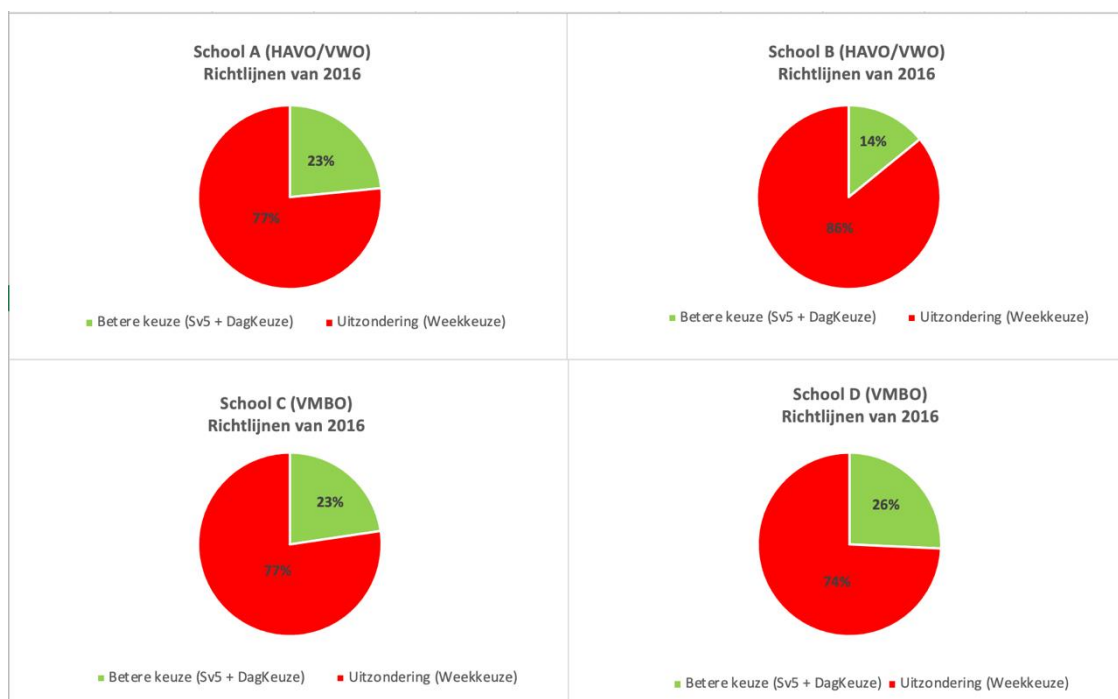
Gedurende ongeveer drie maanden is bijgehouden wat er in de kantines werd gekocht door leerlingen. Alle verkochte producten zijn geanalyseerd en gecategoriseerd volgens de Richtlijnen Eetomgeving voor Scholen en in afstemming met een voedingsexpert van het Voedingscentrum. Aangezien de verkoopdata uit 2019 komen en toen de richtlijnen van 2016 nog golden, zijn de verkoopdata geanalyseerd volgens de Richtlijnen van 2016^{3,4} en 2020⁵⁻⁷. Hieronder wordt nader beschreven hoe de verkochte producten zijn geanalyseerd en gecategoriseerd.

De verkochte producten zijn eerst gegroepeerd in productcategorieën (bv. brood en beleg, drank enz.). Vervolgens zijn producten binnen elke productgroep weer ingedeeld in betere keuze- en uitzonderingsproducten. Onder betere-keuzeproducten vallen Schijf van Vijf-producten en dagkeuzes en onder uitzonderingsproducten vallen de weekkeuzes. De Schijf van Vijf (Sv5) bestaat uit producten die volgens wetenschappelijke inzichten een gezondheidswinst opleveren en mensen voorzien in de benodigde voedingsstoffen. In de Sv5 staan alleen gezondere keuzes (bv. water, volkorenbrood, halfvolle melk, en fruit). Producten die te weinig vezels of te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet bevatten, staan niet in de Sv5. Deze producten worden weer onderverdeeld in dag- en weekkeuzes. Met een dagkeuze wordt 'iets kleins' bedoeld (bv. kipfilet voor op brood, stukje chocolade, een eetlepel ketchup). Hiervan mag er op een dag drie tot vijf gekozen worden. Een weekkeuze is 'iets groters' die hooguit drie keer per week geconsumeerd kan worden (bv. een plak 48+ kaas, een gevulde koek, patat met mayonaise).

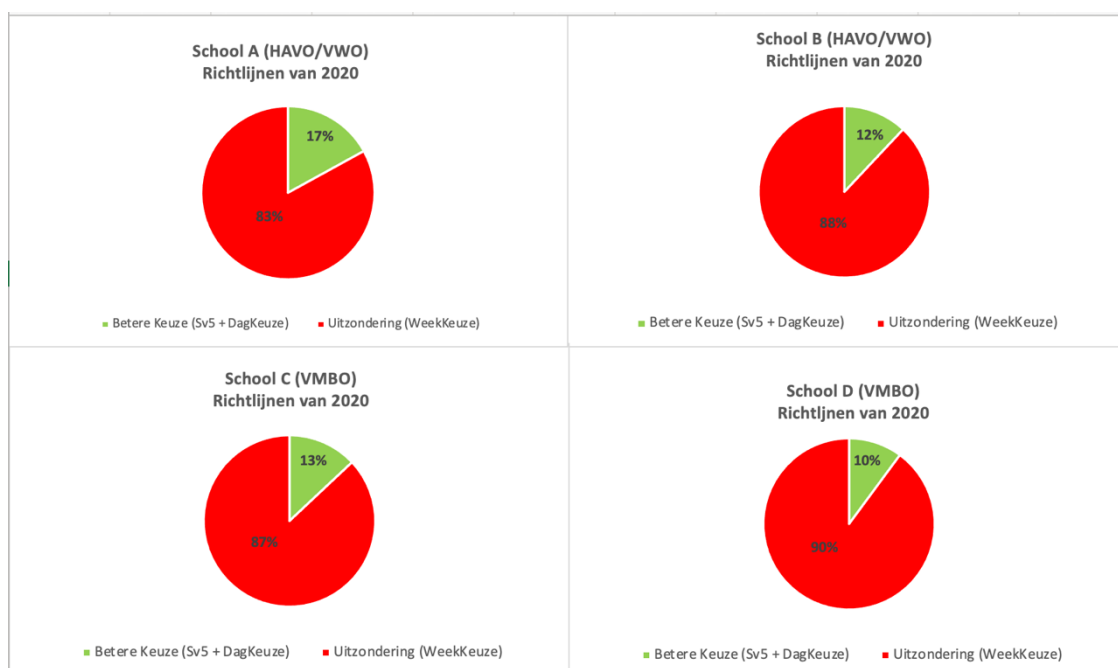
Voor de meeste producten was het duidelijk of het ging om een betere-keuzeproduct of een uitzonderingsproduct. Magere yoghurt (Sv5) en een rijstwafel (dagkeuze) worden bijvoorbeeld gezien als een betere-keuzeproduct en een croissant (weekkeuze) als uitzonderingsproduct. Echter waren er ook producten waarbij dit complexer was. Denk aan samengestelde producten (bv. belegde broodjes). Dit zijn combinaties van twee of meer ingrediënten. Voor deze producten zijn alle ingrediënten eerst apart beoordeeld. Als een product aan de criteria voldeed (75kcal/portie, 1.7g verzadigd vet, 0.5g zout)⁶, dan werd het bestempeld als een dagkeuze, anders als een weekkeuze.

De verkoopcijfers van de schoolkantines zijn bekeken volgens de productindeling die het Voedingscentrum hanteerde in haar richtlijnen van zowel 2016 en 2020. Ten tijde van de dataverzameling op de scholen golden de richtlijnen van 2016. Echter, in 2020 heeft het Voedingscentrum de criteria veranderd en gelden strengere richtlijnen. We hebben de verkoopcijfers geanalyseerd volgens beide richtlijnen. In figuren 1 en 2 worden per school door middel van cirkeldiagrammen de verdelingen van verkochte betere keuzeproducten en uitzonderingsproducten weergegeven volgens de richtlijnen van respectievelijk 2016 en 2020. In **bijlage 3** is per school weergegeven hoeveel producten binnen elke keuzegroep verkocht zijn. Meer dan 70% van de verkochte producten behoort tot de uitzonderingscategorie. Dit is een vrij hoog percentage, maar tegelijkertijd niet heel verrassend, aangezien het zeer aannemelijk is dat leerlingen onder meer door het productaanbod sneller geneigd zullen zijn om voor de ongezonde optie te kiezen.





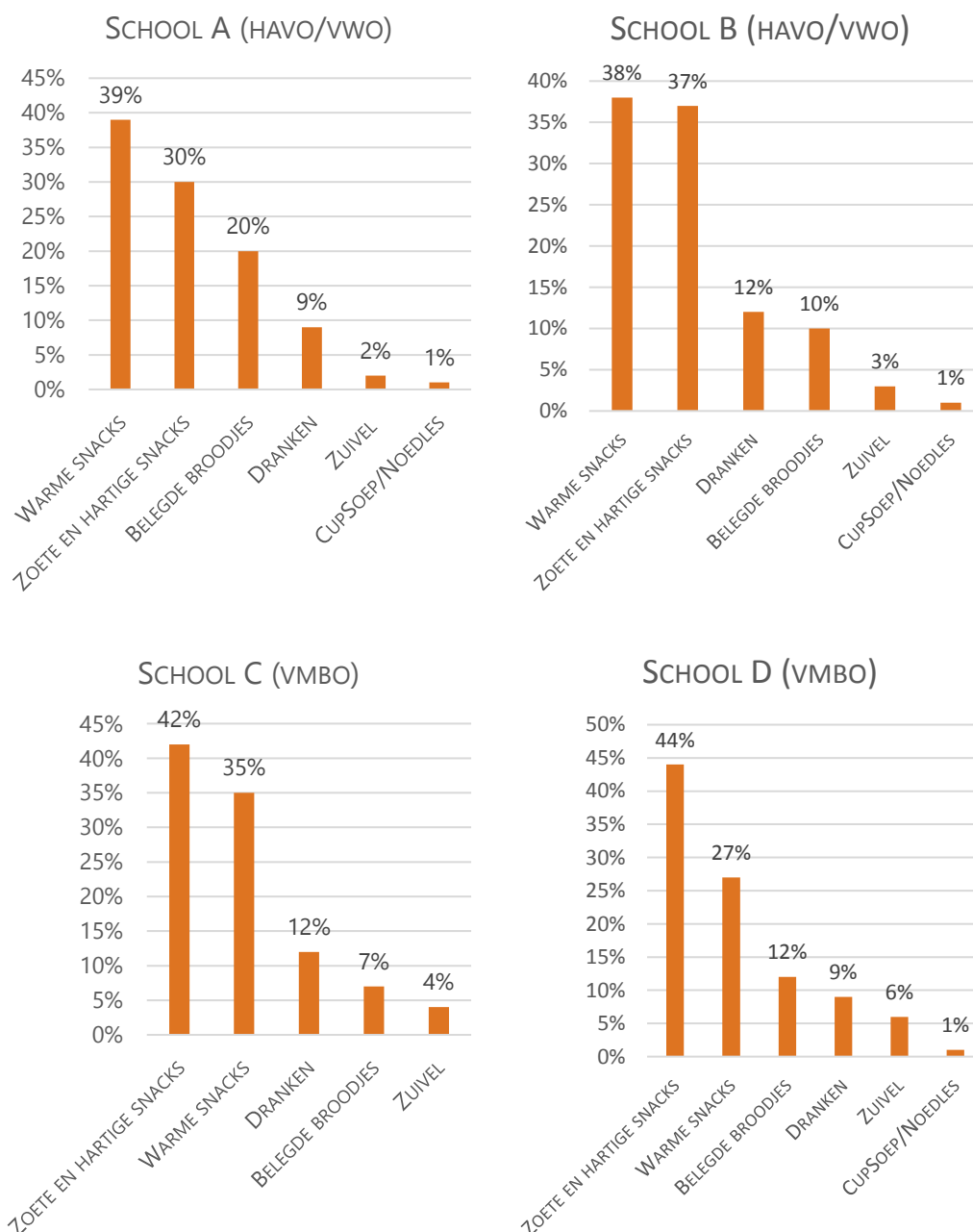
Figuur 1. Verdeling betere-keuze- en uitzonderingsproducten verkocht per school volgens de richtlijnen van 2016.



Figuur 2. Verdeling verkochte betere-keuze- en uitzonderingsproducten per school volgens de richtlijnen van 2020.



De middelbare scholieren kopen vooral producten die vallen onder de productgroepen 'warme snacks' en 'zoete en hartige snacks'. Onder 'warme snacks' vallen snacks, zoals een broodje rookworst, kroket of een burger. 'Zoete en hartige snacks' omvatten koek, snoep, chocola, chips en zoutjes. De meest verkochte productgroepen worden in Figuur 3 per school weergegeven. Ijs, fruit en saus zijn op alle scholen de minst verkochte productgroepen. Fruit was hiervan het minst verkochte product. Gedurende de drie in kaart gebrachte maanden, werd er alleen fruit verkocht op havo/vwo-scholen.



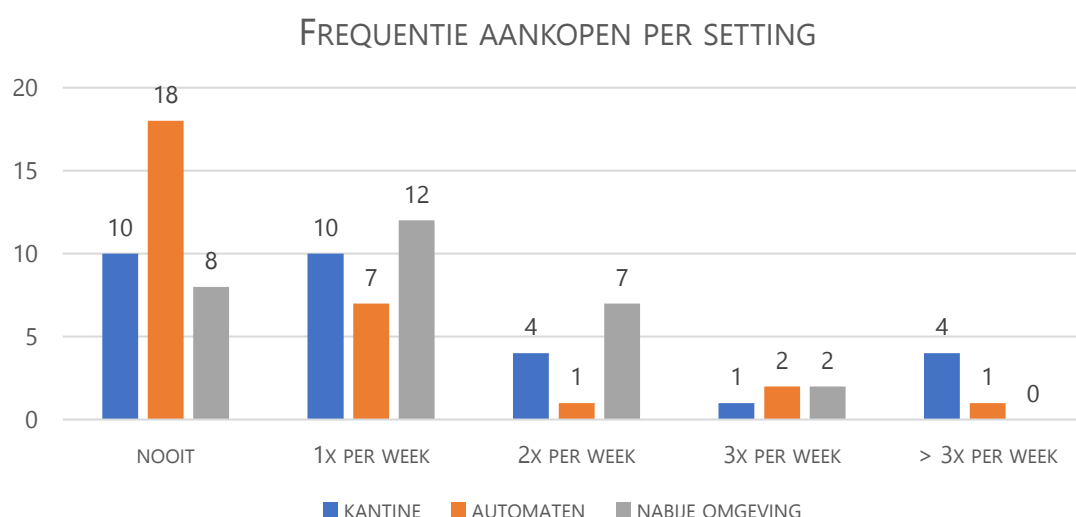
Figuur 3. Meest verkochte productgroepen per school.

Het consumptiegedrag van de middelbare scholieren is dus naar de richtlijnen van het Voedingscentrum overwegend ongezond. Een kanttekening moet hierbij echter wel worden geplaatst met betrekking tot het gebruik van de kantine. Op de vragenlijst geeft het merendeel



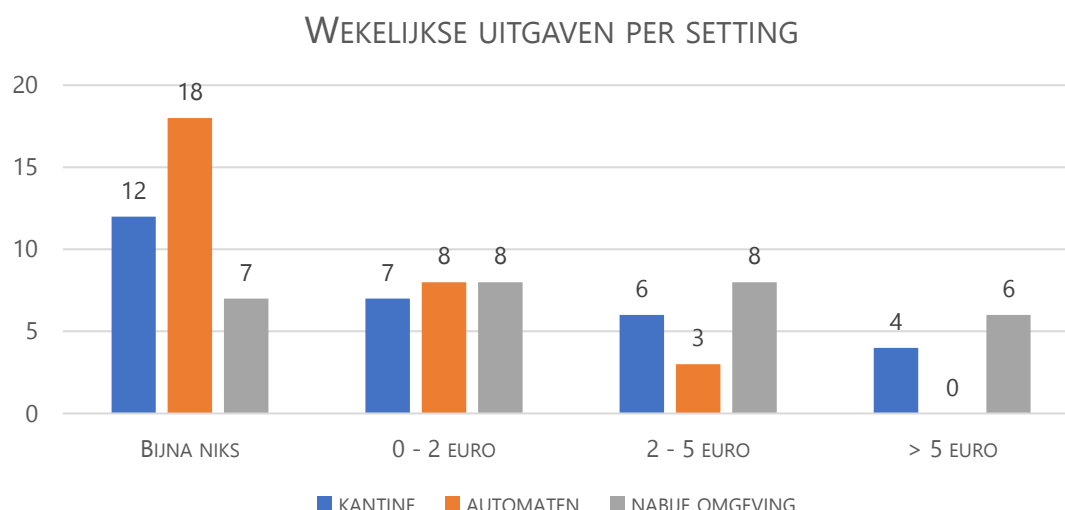
(65.5%) van de middelbare scholieren namelijk aan zelf eten mee te nemen naar school. Ook is er een groep (27.6%) die zowel eten van thuis meeneemt als gebruik maakt van de kantine of eetgelegenheden in de buurt. Slechts twee middelbare scholieren consumeren enkel voedsel uit de kantine of elders gekocht. Het is positief dat zo'n grote groep aangeeft zelf eten mee te nemen vanuit huis. Over het algemeen is van thuis meegebracht eten en drinken gezonder dan de producten die in de kantine worden verkocht en hoogstwaarschijnlijk vormt dit de basis van hun eetmomenten op school. De 'warme snacks' en 'zoete en hartige snacks' zijn dan meer als extra naast de lunch en tussendoortjes die ze van thuis meenemen. Af en toe moet dit zeker kunnen, zolang de leerlingen per week maar niet meer dan drie uitzonderingsproducten consumeren. Hierbij telt ook de thuis-consumptie mee.

Inzicht in hoe vaak leerlingen dan iets in de kantine of elders kopen bovenop hun van thuis meegebrachte eten en drinken ontbreekt. Wel hebben leerlingen gerapporteerd hoe vaak ze per week gebruikmaken van de kantine, snack- en frisdrankautomaten en eetgelegenheden in de nabije omgeving van de school en hoeveel ze daar dan uitgeven. In Figuur 4 is te zien dat leerlingen vooral gebruikmaken van de kantine en eetgelegenheden in de nabije omgeving van de school. Dit is tevens waar leerlingen het meeste uitgeven (Figuur 5).



Figuur 4. Frequentie aankopen per setting.





Figuur 5. Gemiddelde wekelijkse uitgaven per setting.

4.2. Type nudges

Om een beeld te krijgen van het stimuleren van gezondere voedselkeuzes in de kantines van de scholen zijn de nudges die de cateraar gebruikt in kaart gebracht:

- Op de menuborden bij het verkooppunt in de kantine wordt aangegeven hoeveel calorieën verschillende producten bevatten.
- Ongezonde snacks worden afgeschermd in sommige scholen.
- Gezonde producten in automaten worden op ooghoogte geplaatst.
- Vergelijkbare broodjes die voldoen aan de betere keuzecriteria worden tegen een goedkopere prijs aangeboden dan ongezonde broodjes.

5. Resultaten verkennend onderzoek naar determinanten van consumptiegedrag

Door middel van interviews, een vragenlijst en literatuuronderzoek is inzicht verkregen in de percepties en kennis van middelbare scholieren ten aanzien van (on)gezond voedsel, motieven en determinanten die hun voedselkeuzes beïnvloeden en wat ze van het huidige aanbod en de voedselomgeving rond de school vinden.

5.1. Kennis en bewustzijn van gezonde voeding

De middelbare scholieren beschreven gezond eetgedrag doorgaans in termen van stereotype voedingsmiddelen of voedselgroepen die ze als gezond of ongezond beschouwden. Dagelijks groenten en fruit consumeren, af en toe een tussendoortje, een consistent eetpatroon hebben, een gevarieerd en gebalanceerd dieet volgen, genoeg water drinken en sporten werden beschouwd als een gezond gedragspatroon.

5.2. Eetgewoontes

Ondanks dat de middelbare scholieren dus goed wisten te vertellen wat gezonde voeding is, gaven ze aan dat ze hun kennis niet altijd in de praktijk brachten. Dit kwam ook terug in de vragenlijst, waarin 44.8% van de scholieren aangaf niet te letten op zijn of haar eetpatroon. Ook letten de meeste scholieren nauwelijks op calorieën en voedingswaarden. Ze zijn zich er wel van bewust dat een overmatige inname van bepaalde voedingsstoffen, zoals zout en



suiker, niet bevorderlijk is voor de gezondheid, maar kijken alsnog niet op de verpakkingen van voedingsproducten.

Verder vertelden veel leerlingen dat ze niet helemaal tevreden waren met hun eetpatroon. In de vragenlijst gaven zelfs 25 van de 29 middelbare scholieren aan iets te willen veranderen aan hun huidige eetpatroon. Wanneer gevraagd werd wat er dan verbeterd kon worden, gaven de middelbare scholieren aan gezonder te willen eten in termen van uitgebreid ontbijten, veel groente en fruit eten, minder tussendoortjes en minder uit eten gaan. Bijvoorbeeld *“Gewoon uitgebreid ontbijt, wat ik zei, want ontbijt is belangrijk en dan in de middag misschien twee fruit want in de avond fruit eten is niet goed en dan gewoon alleen avondeten en dan misschien een snackje ofzo en dan klaar”* en *“In de ochtend zou ik meer willen eten, want ik eet best wel weinig in de ochtend. In de middag zou ik wat gezonder willen eten”*.

5.3. Voordelen van gezond eten

De middelbare scholieren identificeerden verschillende voordelen van gezonde voeding op de korte termijn. Over het algemeen beschreven de adolescenten de korte termijn voordelen in termen van ‘fit voelen’, ‘actief’ en ‘energiek’. Jongens definieerden de onmiddellijke voordelen van gezond eten in termen van betere prestaties bij sport en beweging-gerelateerde activiteiten. Bijvoorbeeld *“En je hebt ook gewoon meer energie, dus je kunt ook meer sporten enzo, als je gezonder eet. Ja, dat”* en *“Ik ga zelf naar de sportschool dus dan eet ik altijd wat gezonder omdat ik dan denk: als ik gezond eet dan krijg ik sneller spieren en dan groei ik sneller dan dat ik elke dag vet eten ga eten”*. Daarentegen beschreven meisjes de voordelen meer in termen van het fysieke uiterlijk en gewichtstoename, bijvoorbeeld *“Ik krijg geen puistjes op mijn gezicht. En ehm ja dat eigenlijk”* en *“Voordelen? Je blijft dun, meestal ja als je ook blijft bewegen natuurlijk. Voordelen mmm wat nog meer, je merkt het wel aan je huid ofzo. Gewoon qua pukkels en onzuiverheden dat merk je wel daarom vind ik het ook wel heel belangrijk. Voor de rest zou ik het niet weten”*. Eén leerling meldde dat gezond eten betekende dat je academisch goed presteert. *“Ja. Ik merk dat ik beter presteer op school en beter ook bij mijn sport, bij voetbal. Dan gaat alles gewoon een stuk gemakkelijker. En dan heb je ook niet echt een zware maag ofzo”*.

In termen van voordelen op de lange termijn waren de meeste middelbare scholieren zich ervan bewust dat gezond eten goed was voor een goede algehele gezondheid, een lang leven en minder risico op het ontwikkelen van ziekten. Bijvoorbeeld *“Nou als je gezond eet dan kan je ook minder ziektes oplopen”* en *“Je hebt meer uithoudingsvermogen, je hebt minder kans op hart- en vaatziekten, daardoor gaat al het eten ook lekkerder smaken, lijkt me als je er beter aan gewend bent”*.

De middelbare scholieren zien dus wel degelijk het belang van gezonde voeding in. Ook in de vragenlijst kwam dit naar voren. Gemiddeld geven de scholieren een zeven (op een schaal van 1 tot 10) voor hoe belangrijk zij gezond eten vinden en de helft van de leerlingen geeft aan gezondheid belangrijk te vinden bij het kiezen van eten en drinken.

5.4. Waargenomen nadelen van gezond eten

Een nadeel van gezond eten dat door de meeste middelbare scholieren werd genoemd, is smaak. Bijvoorbeeld *“Ja nadelen, ik zou moeten zeggen dan dat ongezond eten of veel*



lekkerder is dan gezond eten. Maar dat is het enigste dat ik eigenlijk kan opnoemen” en “Soms minder lekker. Niet dat het vies is, maar het is gewoon... patatje gaat er ook wel in”.

Verder noemen scholieren dat gezond eten duurder is in vergelijking met ongezond eten: *“Van gezond, ja soms is het te duur [in de kantine], moet ik wel eerlijk zeggen. Soms betaal je 5 euro voor een ... zeg maar heel weinig. Terwijl je voor twee euro goedkoop iets kan krijgen weet je wel, wat, wat ook lekker is” en “Nou niet dat ik weet. Ik weet dat vegetarische spul allemaal wat duurder is, maar dat is het enige nadeel dat ik kan verzinnen”.*

Ook bij de vragenlijst komen smaak en prijs naar voren als belangrijkste determinanten. Middelbare scholieren geven het belang van smaak een acht of hoger en veel scholieren geven aan dat ze best gezond willen eten, maar dat de gezonde opties vaak duurder zijn dan de ongezonde opties en dit ze ervan weerhoudt om voor de gezonde optie te gaan.

Een ander nadeel van gezond eten is het gevoel uitgesloten te zijn van een sociale groep: *“Alleen het is soms best moeilijk als je hier een tussenuur hebt bijvoorbeeld en vrienden van jou die gaan naar de McDonalds ja dan blijf je toch op school of je gaat mee en je eet daar niks maar dat is ook zo ongezellig. Dus ja dat is wel een beetje een nadeel”* of conformeren aan de groepsnorm van ongezond eten: *“Ja vriendinnen die eten dan veel vette dingen of snoep of die drinken veel frisdrank en dan sta je er een beetje bij van ik ga het toch niet nemen en zo. En dan ja... soms groepsdruk is dan wel een nadeel of zo. Maar ik zelf heb er persoonlijk niet zo’n last van hoor maar ik denk andere mensen wel”.*

5.5. Waargenomen barrières

De middelbare scholieren bespraken verder nog andere barrières die hen tegenhielden om gezond te eten. Een van die barrières was tijd schaarste. Sommigen meldden dat ze door tijdgebrek niet aten zoals ze wilden; *“Ik heb nooit de tijd” en “Ik denk tijd. Af en toe heb ik niet echt genoeg tijd en dan maak ik maar snel een boterham. Terwijl als ik wat meer tijd had, had ik misschien een betere maaltijd klaar kunnen maken voor wat ik daarna ga doen. Dat ik me daar beter op voorbereid”.* Ook bij de vragenlijst werd ‘gezond eten kost meer tijd’ relatief gezien vaak aangekruist op de vraag waardoor het komt als het een keer niet lukt om gezond te eten. Ook ‘gezond eten is duurder’ werd door veel leerlingen aangekruist.

Een andere barrière die aan de orde kwam, was de smaakvoorkeur en het verlangen naar ongezonde voeding; *“Ja, het is toch lekkerder en het is toch soms zeg maar... soms kom je wel eens 2 uur 's nachts thuis weet je wel en dan meteen oe... dan heb je geen trek in een bakje sla denk ik dan” en “De drang zeg maar om gewoon iets- echt iets lekkers te nemen en ... gewoon lekker voor Netflix te zitten en dan gewoon met iets in je mond zeg maar, ik weet niet, vind ik gewoon altijd wel heel erg lekker, het is niet echt iets maar meer gewoon. Ik heb daar altijd soms gewoon echt zin in”.*

Verder gaven scholieren op de vragenlijst aan dat de gemakkelijke beschikbaarheid van ongezonde voeding het lastig maakt om altijd gezonde keuzes te maken. Enkele leerlingen zagen ook de beschikbaarheid van ongezond voedsel thuis als een barrière; *“Maar meestal dan uh bijvoorbeeld ik heb wel eens een keer gehad dat ik dan geprobeerd heb een paar dagen gezond te eten, maar als ik als avondeten dan opeens een pizza krijg ofzo dan houd ik daar snel*



mee op” en “Maar op dit moment hebben we nog zoveel lekkere dingen in huis dat ik het af en toe nog wel aan het eten ben”. Of juist de beperkte beschikbaarheid van gezonde producten thuis; “Ik heb liever een snoeptomaat of een komkommer dan een snoepje, maar dat hebben we vaak niet in huis”.

Sommigen zagen de verleidelijke voedselomgeving binnen en rond de scholen als een belemmering om gezond te eten. Bijvoorbeeld *“Ik denk toch wel de verleidelijke dingen in de kantine”* en *“Komt meer door de omgeving dat het moeilijker maakt maar voor de rest is het niet echt een probleem”*.

5.6. Voedselomgeving op school

Kantine

Over het algemeen vonden de middelbare scholieren dat het assortiment in hun schoolkantine voornamelijk ongezond was. *“In de kantine, vind ik het eigenlijk niet echt, je hebt niets gezonds of zoiets, want je hebt ook pizza’s en kipburgers en saucijzenbroodje”, “Erg ongezond. Alleen maar snoep, frikandelbroodjes, kipburgers. Allemaal ja dat is denk ook de reden dat ik niet zoveel haal”* en *“Je hebt niet echt veel keuze, kipburger, hamburger, broodje of een panini en dan is het zo van ja voor de rest heb je alleen maar zakje snoep bijvoorbeeld en dat wil ik ook niet dus ja. Ik vind het een beetje saai ik vind dat ze beter kunnen”*. Gemiddeld geven de scholieren een vijf voor de gezondheid van het kantineaanbod.

Daarnaast vonden jongeren het kantineassortiment te duur; *“Veel te duur voor hoe het eruit ziet. Hoe het wordt gemaakt en wat het is. Gewoon ik kan soms met burger die ik hier koop echt gewoon drie dingen halen in de supermarkt” “Hoeveel kost zo’n burger dan?” “2.25 volgens mij, zoiets. En dan gaat het ook elk jaar omhoog heb ik gemerkt”* en *“Dat is best wel duur. Ja, hier betaal je voorbeeld 1 euro 60 voor een frikandelbroodje, terwijl je bij de Albert Heijn daarvoor twee kan halen. Dus dat, alle scholieren vinden dat best wel duur”*. De kantineprijzen zijn, naast niet zo veel geld op zak hebben en al eten van thuis mee hebben, dan ook een van de meest genoemde redenen om geen gebruik te maken van de kantine.

Wanneer werd gevraagd naar het soort verandering dat gewenst is voor het huidige assortiment, geeft de meerderheid van de middelbare scholieren aan dat ze een gezonder en betaalbaar assortiment willen. Bijvoorbeeld *“Ja, broodjes gezond. Het zou ook fijn zijn als ze ook fruit zouden verkopen hier van die bakjes fruit die je ook gewoon kan halen in de supermarkt want soms heb ik niet zo’n zin in kip of een burger ofzo dan heb ik zo van ik heb eigenlijk gewoon zin in fruit en soms vind ik dat gewoon lekkerder en dat kan dan gewoon niet”* en *“Nou, gewoon dat het goedkoper wordt maar dat er ook gezondere, de gezondere lekkere dingen komen. Dus dat het gezonder wordt ook wel, dat vind ik ook wel belangrijk”*.

Snack- en frisdrankautomaten

Wat betreft het assortiment in de snack- en frisdrankautomaten, geven de jongeren die hier gebruik van maken aan dat ze het ongezond vinden. *“Zeg maar, als je kijkt, er zijn wel ongezonde dingen te zien. Bijvoorbeeld in die automaten en dan zie je zeg maar ‘topsportschool’ en dan die automaten, dat is wel een beetje tegenstrijdig. Maar ja, ik vind het niet iets waar iets aan gedaan moet worden. Maar het lijkt me gewoon logischer dat er wat meer aandacht voor is zeg maar”* en *“Ze doen hun best. Vitaminewater, supergezond (klinkt enigszins sarcastisch)”*.



Pepsi, dieet Pepsi. Niet te drinken Spawater. Ze doen hun best met gezond lijken. De snack is gewoon rampzalig, Mars, Snickers, M&M's, allemaal suiker. Lekker chips ook". Op de vragenlijst geven de middelbare scholieren gemiddeld dan ook slechts een vier voor de gezondheid van het aanbod in de automaten.

Verder wordt ook over de automaten gezegd dat het te duur is: *"Niet omdat het belachelijk duur is. Ik ga toch niet 0,90 voor een waterflesje betalen"* en *"Drinken is wel duur, gewoon frisdranken, water is gewoon goedkoop, frisdranken zijn wel duur die gaan richting de 2 euro"*.

Net als voor het kantineassortiment wilden adolescenten een gezonder assortiment in de automaten, bijvoorbeeld: *"Ja bij die snacks heb ik veel liever iets anders niet alleen maar chips enzo maar bijvoorbeeld, ja het klinkt heel dom maar van die zakjes rozijnen bijvoorbeeld of ander soort dingen en bij drinken ook vooral dat ze even iets gezonder doen dan frisdrank ik vind bijvoorbeeld groene thee veel beter of soms hebben we gewoon weet ik veel sinaasappelsap enzo dat kan je daar niet vinden wat echt veel lekkerder is ook dus ja"* en *"Ja, er zou een soort van ... dat lijkt me nou ... een soort van notenmachine ofzo, waar je cashewnoten ofzo uit kan halen, ja man. Zo ... goudmijn. Ja cashewnoten, gezouten, ongezouten"*.

5.7. Voedselomgeving rond de school

Obesogene voedselomgevingen zoals fastfoodketens, snacktrucks en snackbars zijn veel en gemakkelijk te vinden in de directe omgeving van de scholen. *"Ja, Ja, hierachter als je doorloopt zeg maar heb je een snackbar. En dan daar kun je halen of je moet even doorlopen naar ... en dan kun je daar er is daar een winkelcentrum is daar. Jumbo, eh kapsalon daarzo"* en *"In de buurt zijn hier best wel veel dingen waar je kan eten. Best wel ongezonde dingen zoals McDonalds, Burger King of KFC"*.

De scholieren geven aan dat ze de eetgelegenheden wel eens tijdens schooltijd bezoeken, dat wil zeggen wanneer er een les uitvalt. Op de vraag waarom ze ervoor kiezen om voedsel te kopen bij deze eetgelegenheden in plaats van in de kantine, wordt onder meer de prijs genoemd: *"Ja de schoolkantine is duur. En ja, zoveel geld heb ik niet. En als ik wel wat in de schoolkantine zou kopen dan zou mijn geld redelijk snel op gaan"*, *"Uhm daar kan je meer krijgen voor het geld zeg maar"*. Ook de beschikbaarheid van een gevarieerd assortiment, *"Omdat je daar veel meer mogelijkheden hebt. Wat gezondere dingen"* en smaak werden genoemd, *"Omdat het goedkoper is en lekkerder is daarzo"*.

Over het algemeen waren scholieren het eens dat er in de dichte nabijheid van de school andere gemakkelijk toegankelijke en beschikbare voedselaanbieders aanwezig waren. *"Er zijn er echt veel [verkooppunten]. Er zijn twee supermarkten, een Turkse bakker waar je broodjes en pizza kan kopen. Iets verder is een winkelcentrum, daar kan je alles krijgen. Daar heb je ook een McDonalds. Er is echt veel eten te vinden in deze buurt, ja echt veel."*; *"Ja bijna overal. Je kan naar het winkelcentrum of de winkelstraat gaan. In de winkelstraat heb je supermarkten en een drogist en dat soort dingen. In het winkelcentrum heb je McDonalds, KFC, en een Chinees. De winkelstraat is 5 minuten lopen, en het winkelcentrum is 5 minuten met de metro"*. *"Er zijn supermarkten bij mijn school in de buurt, en ja, daar heb je eigenlijk alles wat je wil."* Scholieren rapporteerden regelmatig dat ze lokale winkels bezochten tijdens schooltijd, vooral als er een lesuur uitviel. Over het algemeen gaven jongeren aan dat het aanbod als



“ongezond” en “verleidelijk” werd beleefd. Als scholieren werd gevraagd wat voor soort producten ze kochten in winkels, was de meerderheid het erover eens dat ze vooral uitzonderingsproducten kochten zoals snoepjes, producten uit de bakkerij, frisdrank en fastfood. Tijdens de interviews gaven scholieren aan dat winkels over het algemeen goedkoper waren dan de kantine. Ook een gevarieerder aanbod bij dit soort winkels waren een reden voor scholieren om daar te kopen. *“Ja, de kantine is duur, en ja, ik heb niet zoveel geld. Als ik in de kantine zou kopen, zou mijn geld heel snel op zijn.” “Omdat het daar [supermarkt] goedkoper is. En ik werk ook zelf in de supermarkt, dus ik weet wat dingen kosten. En dan kom in de kantine, en dan denk ik, Oh, dat is wel duur. Dat is waarom ik meestal naar de supermarkt ga.”*

De gezondheid van het aanbod van de voedselomgeving rond de school wordt door de middelbare scholieren beoordeeld met een zes gemiddeld.

6. Discussie

Het doel van dit onderzoek was om van vier Rotterdamse middelbare scholen de voedingsaankopen in de schoolkantine in kaart te brengen en inzicht te krijgen in welke determinanten een rol spelen bij de (on)gezonde voedselkeuzes van middelbare scholieren. Daarmee kunnen uiteindelijk gerichte aanbevelingen worden onderbouwd om te komen tot een gezondere schoolkantine en aan welke determinanten aandacht moet worden besteed om middelbare scholieren te stimuleren om daadwerkelijk gezonder voedsel en drinken te consumeren.

Deze aanbevelingen zijn niet alleen relevant voor de vier Rotterdamse scholen, maar ook voor scholen in het algemeen. Daarbij moet echter wel enige voorzichtigheid worden betracht bij het interpreteren van de resultaten. Er is geprobeerd om de geïnccludeerde scholen zo veel mogelijk een afspiegeling te laten zijn van de verschillende schoolniveaus. Bij de interviews en vragenlijsten zijn de hoger opgeleiden oververtegenwoordigd, omdat het op één vmbo-school niet lukte om interviews te houden. Ook zijn middelbare scholieren met een etnische achtergrond anders dan Nederlands ondervertegenwoordigd. Verder is er in dit onderzoek slechts gekeken naar de situatie van één cateraar, die niet per se representatief hoeft te zijn voor alle cateraars. Verder zijn de scholen niet representatief voor wat betreft scholen die het kantineaanbod in eigen beheer hebben.

In een vervolgonderzoek is het raadzaam om aandacht te geven aan vertegenwoordiging van een grotere diversiteit aan scholen. Daarnaast bevelen we aan om het onderzoek niet alleen op de schoolkantine te richten. Scholieren brengen namelijk ook zelf eten mee vanuit huis en maken gebruik van de eetgelegenheden in de nabije omgeving van hun school. De schoolkantine is niet de enige context die het eetgedrag van jongeren kan beïnvloeden. Tal van factoren spelen in op het eetgedrag, afhankelijk van het individu, de fysieke context (bv. beschikbaarheid en toegankelijkheid van ongezonde producten thuis, in de buurt van scholen) en de sociale context (sociale norm, modeling).

Om gezondere voedselkeuzes te stimuleren, is het belangrijk om het aanbod in de schoolkantine gezonder te maken. Echter, is het belangrijk om te beseffen dat dit niet eenvoudig is, gezien de bedrijfsvoering van de cateraar. Maar dat wil niet zeggen dat het creëren van een gezondere schoolkantine onmogelijk is. Zo heeft bijvoorbeeld een experiment op Nederlandse middelbare scholen laten zien dat aanpassing van snack- en frisdrankautomaten met een



gezonder aanbod op scholen mogelijk is gebleken⁸. Wanneer er een actieve en intensieve samenwerking is tussen de betrokken partijen, kunnen er stapsgewijs vordering gemaakt worden.

Door middel van veldwerkonderzoek is inzicht verkregen in de determinanten die een rol spelen bij de (on)gezonde voedselkeuzes van middelbare scholieren. Smaak, prijs en de gemakkelijke beschikbaarheid van uitzonderingsproducten komen naar voren als belangrijkste determinanten. Scholieren baseren hun voedingskeuzes vooral op wat ze lekker vinden en waar ze zin in hebben. De gezonde opties of betere-keuzeproducten vallen daar niet altijd onder. Verder geven de scholieren aan dat de gezonde opties vaak duurder zijn dan de ongezonde opties en dit ze er dan ook van weerhoudt om voor de gezonde optie te gaan. Gerelateerd hieraan is de bevinding dat de (hoge) prijzen in de kantine een van de voornaamste redenen is om geen gebruik te maken van de kantine. Scholieren nemen het prijsniveau van betere-keuzeproducten anders waar dan de prijsstelling van de kantines in de praktijk.

Tot slot spelen de sociale en nabije omgeving een rol bij de voedselkeuzes van de middelbare scholieren. De voedselkeuzes van adolescenten worden, bewust dan wel onbewust, beïnvloed door zowel hun vrienden als familie. Zo bepalen de eetgewoontes die scholieren vanuit huis hebben meegekregen voor een deel hun voedselkeuzes en bijvoorbeeld of ze eten van thuis meenemen of gebruikmaken van de kantine. Maar nog bepalender is waarschijnlijk het eetgedrag van leeftijdsgenoten, aangezien adolescenten zeer gevoelig zijn voor de invloed van leeftijdsgenoten. Wanneer leeftijdsgenoten in de pauzes eten halen bij eetgelegenheden in de nabije omgeving van de school, zullen veel scholieren geneigd zijn dit gedrag over te nemen. Dit brengt ons tevens bij de laatste determinant die van invloed is op het kantinegebruik en de voedselkeuzes van middelbare scholieren, namelijk de aanwezigheid van eetgelegenheden in de nabije omgeving van de school.

Het zijn dus voornamelijk persoons- en contextgebonden factoren die de voedselkeuzes van middelbare scholieren beïnvloeden. Uit de interviews blijkt namelijk dat de scholieren wel de gelijk het belang inzien van gezonde voeding en over het algemeen goed weten wat gezonde voeding inhoudt, maar deze kennis passen ze dus niet altijd in de praktijk toe.

7. Aanbevelingen

Van het onderzoek in de vier scholen kan worden geleerd voor het kantineaanbod op Nederlandse middelbare scholen. Op basis van wat er in dit onderzoek, vanuit het perspectief van de middelbare scholieren naar voren is gekomen, zijn de volgende aanbevelingen en vervolgstappen geformuleerd die in zijn algemeenheid voor scholen gelden. Het creëren van een gezonde schoolkantine en het stimuleren van gezonde keuzes vraagt een grote betrokkenheid en samenwerking van alle betrokken partijen: de schoolleiding, cateraar en leerlingen.

Aanbevelingen voor schoolkantines in Nederland

- Samen met een voedingsdeskundige kan gekeken worden hoe het kantineaanbod gezonder gemaakt kan worden. Denk hierbij aan het aanbieden van een gezondere optie tegenover elke ongezonde optie, het verkopen van meer groente en fruit (bijvoorbeeld als salade), kleine aanpassingen doen aan huidige broodjes en meer vegetarische opties op het menu zetten.



- Advies is om hierbij ook rekening te houden met de smaak van de producten. Het kan waardevol zijn om de leerlingen hierbij te betrekken. Inventariseer bijvoorbeeld of sommige producten aanpassingen in smaak nodig hebben of welke smaken en producten volgens de leerlingen nog ontbreken in de kantine.
- Maak de kennismaking met nieuwe, onbekende gezonde producten laagdrempelig. Hierbij kan gedacht worden aan promotieactiviteiten, zoals scholieren gratis laten proeven of prijsverlaging.
- Maak, in hoeverre dat mogelijk is, de prijzen van gezonde producten toegankelijker en lager dan die van ongezonde producten. Dit kan ook in de vorm van punten sparen, stempelkaarten, korting of combinatiedeals.
- Voor zover het nog niet al gedaan wordt, kunnen nudges worden ingezet als onderdeel van de aanpak. Dit kan gedaan worden door gezonde producten in het zicht te leggen en ongezonde producten juist minder zichtbaar te maken. Een voorbeeld dat we in de praktijk hebben gezien is het afschermen van uitzonderingsproducten.

Aanbevelingen voor middelbare scholen in Nederland

- Een aanbeveling richting scholen is om een actieve houding aan te nemen als het gaat om een gezonde kantine. Maak gezonde voeding de norm, stel richtlijnen op en neem een gezonde levensstijl op in het beleid. Een gesprek tussen de scholen en cateraar over de wensen en mogelijkheden is raadzaam. In het uiterste geval zouden scholen kunnen overwegen de kantine in eigen beheer te nemen.
- Om een gezonde kantine voor alle betrokken partijen realiseerbaar te maken, moet worden nagedacht met elkaar hoe met de eetgelegenheden in de nabije omgeving van de school kan worden omgegaan. Hier ligt vooral een grote rol voor de gemeente. Met de scholen kan nog worden nagedacht hoe gezorgd kan worden dat leerlingen het schoolterrein niet of minder verlaten tijdens de pauzes en tussenuren.
- Ondanks dat leerlingen goed geïnformeerd zijn over gezonde voeding, is het belangrijk om educatie over gezonde voeding en het belang hiervan voort te zetten.
- Educatie over gezonde voeding kan worden gecombineerd met gymlessen, waar ook al aandacht wordt besteed aan een gezonde levensstijl.
- Schoolmedewerkers hebben een voorbeeldfunctie naar de leerlingen toe. Wanneer zij zich bezighouden met een gezonde levensstijl kan dit een positieve bijdrage leveren aan het gedrag van de middelbare scholieren.
- Indien een gedragsinterventie (bijvoorbeeld nudges) om de gezonde voedselkeuzes onder middelbare scholieren te stimuleren gewenst is, kan in samenwerking met



Healthy'R een brainstormsessie georganiseerd worden samen met de scholen om de mogelijkheden te bespreken en tot een interventie te komen.

- Houd bij het ontwikkelen van zo'n interventie rekening met de rol die de sociale omgeving speelt bij de voedselkeuzes van de middelbare scholieren.
- Middelbare scholieren zijn zeer gevoelig voor de invloed van leeftijdsgenoten. Hier kan wellicht voordeel mee gedaan worden door leeftijdsgenoten elkaar te laten aanmoedigen en stimuleren om gezonde keuzes te maken.

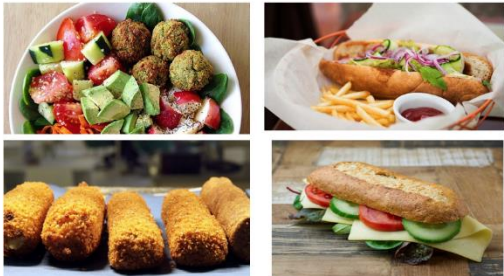


Referenties

1. Zantinge, E. M., & Hendrinks, C. (2021). Overgewicht | Cijfers & Context | Huidige situatie. Geraadpleegd via <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-kinderen>
2. Staat van de Jeugd Rotterdam. Een jaarlijks overzicht van cijfers over de Rotterdamse jeugd. Geraadpleegd via [Staat van de Jeugd 2019 \(archiefweb.eu\)](#)
3. Voedingscentrum. (z.d.). Richtlijnen Gezondere Kantines Factsheet (2016). Geraadpleegd via: <https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Richtlijnen%20Gezondere%20Kantines.pdf>
4. Voedingscentrum (z.d). Richtlijnen Gezondere Kantines. Gezonder Eten in Kantines. Dat willen we! (2016). Geraadpleegd via: <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/GSK/Richtlijnen%20Gezondere%20Kantines.pdf>
5. Voedingscentrum. Criteria van de Richtlijnen Schijf van Vijf (2020). Geraadpleegd via: <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Eetomgeving/Schijf%20van%20Vijf%20criteria%20productgroepen%20en%20maaltijden.pdf>
6. Brink, L., Postma-Smeets, A., Stafleu, A., & Wolvers, D. (2020). Richtlijnen Schijf van Vijf. Geraadpleegd via <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>
7. Brink, E. J., Postma-Smeets, A., Stafleu, A., & Wolvers, D. (2016). Factsheet Schijf van Vijf. Geraadpleegd via <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>
8. Bassa-Dafesh, Z., Buijs, G., van Kesteren, N., Snel, J., & Kocken, P. (2011). Snacks en frisdrank op de middelbare school. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 89(5), 254–257. doi:10.1007/s12508-011-0085-2



Bijlage 1 - Topiclijst

	Topic	Interview vragen
	Kennismakingsgesprek	Zou je eerst wat over jezelf willen vertellen? Wie ben je? - Leeftijd - Klas - Schoolniveau - School
Individuele determinanten	Kennis	Als je naar de volgende foto's kijkt, welke gerechten zou jij dan gezond noemen en waarom? 
		Wat is voor jou een gezonde leefstijl?
		Wanneer vind je dat iemand gezond eet?
		Probeer je te weten te komen hoe je gezond moet eten? - Hoe doe je dit? - Waar haal je jouw kennis over (gezond eten) vandaan?
	Percepties	Wat vind je van mensen die gezond eten?
		Hoe belangrijk vind je eten?
	Attitude eigen voeding	Denk je veel na over eten/drinken? Waar denk je over na?
		Wat zijn voor jou voordelen van gezond eten? - Zijn er ook nadelen?
		Wat vind je belangrijk als het gaat om gezonde voeding?



	Belang gezond eten	Probeer je gezond te eten? - <i>Waar let je op? Waarom?</i>
		Op een schaal van 1-10 hoe belangrijk vind je het om gezond te eten? - <i>Waarom wel/waarom niet?</i>
		Wat voor gevoel geeft gezond eten jou?

Individuele determinanten	Andere motieven	Bij het kiezen van eten of kopen van eten, op een schaal van 1-10 hoe belangrijk vind je de volgende dingen en waarom: - <i>De smaak van het eten?</i> - <i>Dat je een product gemakkelijk kan krijgen of klaar kan maken?</i> - <i>De prijs?</i> <i>In hoeverre heb je het idee dat gezond eten is duurder dan ongezond eten?</i> - <i>Hoeveel calorieën erin zitten?</i> - <i>De voedingswaarden zoals suiker en zout?</i> - <i>Of er dieren voor een product gebruikt zijn?</i> - <i>Of een product biologisch is?</i> - <i>De invloed die een product heeft op het klimaat?</i>
		Zijn er nog andere dingen die je belangrijk vindt bij het kiezen of kopen van eten en drinken?
	Waardering eetpatroon	Hoe zou je jouw eigen eetgewoontes omschrijven?
		Ben je tevreden met jouw eetgewoontes? - <i>Waarom wel/waarom niet?</i>
		In welke mate bepaal je zelf wat je wilt eten en drinken? - <i>Over welke maaltijden beslis je zelf?</i>



		- Over welke maaltijden beslist iemand anders? - Wie maakt deze beslissingen?
		Hoe zou je de eetkeuzes die je maakt in de kantine of in eetgelegenheden in de buurt van jouw school omschrijven? - Vind je dat je gezonde of ook ongezondere producten koopt?
		Eet je momenteel zoals je het zou willen? Of zou je liever anders eten? - Wat zou je dan willen veranderen? - Waarom zou je liever anders eten?

Individuele determinanten	Waargenomen barrières	Wat zorgt ervoor dat je soms niet eet zoals je het zou willen?
		Wat of wie zou er moeten veranderen zodat je kan eten zoals je zou willen en je meer tevreden bent over jouw eetkeuzes? - Wat zou er precies moeten veranderen? - Waarom?
	Subjectieve norm	Heb je het gevoel dat er personen in jouw omgeving zijn die een mening hebben over wat je eet? - Zo ja, wie zijn ze en wat vinden zij van jouw eetgewoonte? - Heb je het gevoel dat ze jouw eetgewoontes goedkeuren of juist afkeuren?
		In hoeverre pas jij je eetgewoontes aan anderen?
	Self-efficacy	In hoeverre denk je dat het zou lukken om te eten zoals je het wilt? - Waarom wel/waarom niet?
		Vind je het makkelijk of juist moeilijk om gezonde eetkeuzes te maken? - Waarom?



		Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je gezonde eetkeuzes kunt maken? - <i>Waarom? Hoe komt dit?</i>
--	--	--

Omgevingsdeterminanten	Sociale omgeving	
	Invloed van ouders	Denk je dat je ouders wel/niet belangrijk vinden dat je gezond eet? - <i>Waarom?</i>
		Denk je dat je ouders jouw eetkeuzes beïnvloeden? - <i>Hoe dan? Kan je een voorbeeld geven?</i>
	Invloed van vrienden	Wat vinden jouw vrienden van wat jij eet?
		Denk je dat je vrienden het wel/niet belangrijk vinden dat je gezond eet? - <i>Waarom wel/waarom niet?</i>
		Wat vinden je vrienden belangrijk als het om het kiezen/kopen van eten gaat?
		Als je samen met je vrienden bent, wat eet of koop je dan?
		Denk je dat je vrienden invloed hebben op wat je eet? - <i>Waarom wel/Waarom niet?</i>

Omgevingsdeterminanten	Fysieke omgeving	
	Thuis	Hoe groot is jouw gezin?
		Wat eten en drinken jij en jouw gezin thuis? - <i>Wat eten jullie meestal voor ontbijt, lunch, avondeten? Eten jullie tussendoortjes, wat dan?</i> - <i>Is dat elke dag hetzelfde of juist elke dag anders?</i>
		Heb je het gevoel dat jullie thuis over het algemeen gezond of ongezond eten?



		Welke producten zijn bij jou thuis meestal aanwezig? - Wat hebben jullie meestal in huis? - Mag je die genoemde producten zelf pakken? Wat wel/niet?
		Is er iets dat je niet mag eten of drinken thuis? - Wat? - Wanneer? - Wie maakt de regels en wanneer gelden de regels (bv. alleen in het weekend of ook door de week?)
		Hebben culturele waarden en tradities invloed op jouw voedselkeuzes of de voedselkeuzes van jouw familie? - Kun je toelichten hoe? Noem een voorbeeld - Kun je hier wat meer over vertellen?
	Kantine	Hoe vaak koop je iets bij de kantine op school?
		Wat vind je van de producten die je kan kopen in de kantine? - Bv. gevarieerd aanbod, aantrekkelijk?
		Ontbreekt er iets in het aanbod volgens jou en wat is dat dan?
		Wat vind je van de prijzen van het eten en drinken dat verkocht wordt in de kantine?
		Denk je dat de kantine invloed heeft op wat je eet? <i>Op wat voor manier?</i>
		Wat is de belangrijkste reden waarom je wel/geen gebruik maakt van de kantine?
		Hoe zou je jouw schoolkantine omschrijven? - Hoe vind je het uiterlijk? - Zijn er genoeg zitplekken? <i>Vind je de kantine een fijne plek om te zijn?</i>



		Zou je iets willen veranderen aan de kantine? <i>Waarom wel/ Waarom niet</i>
		Wat zou je aan de kantine willen veranderen? <i>Wat dan (bv. het huidige productaanbod, de prijs van het aanbod). Kan je een voorbeeld geven?</i>

Omgevingsdeterminanten	Snack- en frisdrankauto- maten	Heb je snacks/frisdrankautomaten op jouw school? - <i>Als ja, waar staan de automaten?</i>
		Wat vind jij van de snack- en frisdrankautomaten op je school?
		Hoe vaak en wanneer koop je iets uit de automaten?
		Wat is de belangrijkste reden waarom je wel of niet gebruik maakt van de automaat?
		Welke producten koop je uit de automaten? - <i>Waarom?</i>
		Vind je dat er wat moet veranderen aan de snack- en frisdrankautomaten op je school? - <i>Waarom wel of niet?</i>



Omgevingsdeterminanten	Eetstalletjes/winkels in de buurt van de school	Wat vind jij van het aanbod van eten in de buurt van je school?
		Zijn er in de buurt van school eetgelegenheden of plekken waar je eten kan kopen? - Kun je ze omschrijven, hoe ver ze zijn, welke plekken zijn dat?
		Hoe ver zou je bereid zijn te lopen of te fietsen om eten te kopen tijdens schooltijd?
		Hoe vaak koop je hier iets? - Is dit onder schooltijd?
		Wat koop je meestal? - Waarom kies je deze producten?
		Waarom koop je eten hier en niet bv in de school-kantine? - Smaak, gevarieerd aanbod, prijs, verleidingen, invloed van vrienden
		Vind je dat er wat moet veranderen aan het aanbod van eten in de buurt van jouw school?
	Gezonde kantine	In hoeverre wordt gezond eten op jouw school gestimuleerd? - Hoe?
		Doet jouw school mee aan projecten gericht op gezond eten? - Wat weet je van deze projecten? - Wat vind je ervan?
		Wat voor cijfer geef je deze projecten? - Waarom?
		Ken je het project 'Gezonde Schoolkantine'? - Doet jouw school hieraan mee? - Wat vind je hiervan? Wat voor cijfer geef je dit project? - Waarom?



Bijlage 2 - Vragenlijst

In te vullen door de onderzoeker:

Gegevens over de respondent

Respondent #:

Leeftijd:

Klas:

Schoolniveau:

Bijzonderheden:

Gegevens over de onderzoeker

Naam interview:

Datum interview:

Tijd, plaats en locatie interview:

Achtergrondgegevens

V1. Welk soort onderwijs volg je?

- ☐ Brugklas vmbo/havo
- ☐ Brugklas havo/vwo
- ☐ Brugklas vmbo/havo/vwo
- ☐ Praktijkonderwijs
- ☐ Vmbo basis (=basisberoepsgerichte leerweg)
- ☐ Vmbo kader (=kaderberoepsgerichte leerweg)
- ☐ Vmbo gemengd (=gemengde leerweg)
- ☐ Vmbo tl (=theoretische leerweg, MAVO)
- ☐ Havo
- ☐ Vwo (Atheneum, Gymnasium)

V2. Wat is jouw culturele achtergrond?

- ☐ Ik heb een bi culturele opvoeding, nl: _____
- ☐ Ik heb een Nederlandse opvoeding

V3. Wat is de postcode (alleen cijfers) van het adres waar je woont?



— — — —

V4. Bij wie woon je?

- ☐ Bij mijn ouders en ____broers en ____zussen
- ☐ Alleen bij mijn moeder en ____broers en ____zussen
- ☐ Alleen bij mijn vader en ____broers en ____zussen
- ☐ Gedeeltelijk bij mijn vader en ____broers en ____zussen, en gedeeltelijk bij mijn moeder en ____broers en ____zussen
- ☐ Bij anderen (bijv. andere familie, pleegouders)

V5. Wat is de hoogst voltooide opleiding van jouw moeder?

- ☐ Geen opleiding
- ☐ Basisonderwijs
- ☐ Vmbo/mbo
- ☐ Havo/vwo
- ☐ Hbo/universiteit of hoger
- ☐ Weet ik niet

V6. Wat is de hoogst voltooide opleiding van jouw vader?

- ☐ Geen opleiding
- ☐ Basisonderwijs
- ☐ Vmbo/mbo
- ☐ Havo/vwo
- ☐ Hbo/universiteit of hoger
- ☐ Weet ik niet

Huidige voeding- en koopgedrag

V7. Eet je drie volledige maaltijden per dag?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Soms



V8. Wat eet je in een gemiddelde schoolweek?

	7 dagen/week	1-6 dagen/week	1 of geen dag
Hoeveel dagen ontbijt je?	☐	☐	☐
Hoeveel dagen eet je 2 of meer stuks fruit per dag?	☐	☐	☐
Hoeveel dagen eet je een portie groente (1 opscheplepel) per dag?	☐	☐	☐
Hoeveel dagen eet je vlees, kip, of vis?	☐	☐	☐
Hoeveel dagen eet je brood, rijst of pasta?	☐	☐	☐
Hoeveel dagen drink of eet je zuivelproducten (melk, kaas, ei)?	☐	☐	☐
Hoeveel dagen eet je snacks, zoals koek, chips, of cho- colade, tussen de maaltijden door?	☐	☐	☐
Hoeveel dagen drink je twee of meer glazen frisdrank (NB: geen dieet frisdrank)	☐	☐	☐

**V9. Op een schaal van 1-10 (1= heel ONGEZOND, 10= heel GEZOND), welke cijfer zou jij
jouw huidige eetgewoontes geven? _____**

V10. Als het mij een keer niet lukt gezond te eten, dan komt dat omdat:

(Meerder antwoorden mogelijk).

- ☐ Ik let niet op mijn eetpatroon
- ☐ Gezond eten kost meer tijd
- ☐ Gezond eten is duurder
- ☐ Ik vind het niet lekker
- ☐ Ik sport genoeg
- ☐ Ik weet te weinig over gezond eten
- ☐ Ik weet het niet/ geen mening
- ☐ Ik eet altijd gezond



V11. Wat vind je belangrijk bij het kiezen of kopen van eten en drinken?

(Meerder antwoorden mogelijk).

- ☐ smaak/geur/uiterlijk
- ☐ gezondheid
- ☐ prijs
- ☐ biologische
- ☐ gemak
- ☐ dierenwelzijn
- ☐ voedingswaarden
- ☐ anders, nl: _____

V12. Als je iets koopt, let je dan op wat er in het gekochte product zit?

(Meerder antwoorden mogelijk).

- ☐ Ja, ik let op het aantal calorieën
- ☐ Ja, ik let op het aantal koolhydraten
- ☐ Ja, ik let op het aantal vetten
- ☐ Ja, ik let op de hoeveelheid zout
- ☐ Ja, ik let op de hoeveelheid suiker
- ☐ Nee, ik let niet op de samenstelling van voedselproducten die ik koop
- ☐ Anders, nl: _____

Eten en koopgedrag onder schooltijd**V13. Meestal breng ik de schoolpauzes door (kleine pauze en lunchpauze)**

- ☐ Alleen
- ☐ Samen met andere studenten

V14. Ik breng de schoolpauzes meestal door

- ☐ In de schoolkantine
- ☐ Anders, nl: _____



V15. Wat ik op school eet, is meestal

- ☐ Van huis meegebracht
- ☐ Gekocht bij de kantine
- ☐ Elders gekocht, nl: _____
- ☐ Combinatie van bovenstaande

V16. Hoe vaak kom jij op een dag in de kantine om te eten?

- ☐ Minder dan 1 keer per dag
- ☐ 1 keer per dag
- ☐ 2 keer per dag
- ☐ 3 keer per dag
- ☐ Meer dan 3 keer per dag

V17. Hoe vaak koop je iets in de kantine?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ Meer dan 3 keer per week

V18. Wat koop je in de kantine?

Ik koop:

- ☐ Ik koop niets

V19. Wat geef je ongeveer per week uit in de kantine?

- ☐ Ik geef bijna niks uit in de kantine
- ☐ 0-€2
- ☐ €2-€5
- ☐ Meer dan €5.00



V20. Hoe vaak per week koop je iets uit de snack -en frisdrankautomaten?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ Meer dan 3 keer per week

V21. Wat koop je meestal uit de snack – en frisdrankautomaten?

Ik koop:

- ☐ Ik koop niets

V22. Wat geef je ongeveer per week uit in de automaten?

- ☐ Ik geef bijna niks uit in de automaten
- ☐ 0-€2
- ☐ €2-€5
- ☐ Meer dan €5.00

V23. Zijn er eetgelegenheden die eten of drinken verkopen in de buurt van de school?

- ☐ Ja, nl: _____
- ☐ Nee

V24. Hoe vaak koop je iets in de eetgelegenheden?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ Meer dan 3 keer per week

V25. Wat koop je meestal bij deze eetgelegenheden?

Ik koop:

- ☐ Ik koop niets



V26. Wat geef je ongeveer per week uit in de eetgelegenheden?

- ☐ Ik geef bijna niks uit in de eetgelegenheden
- ☐ 0-€2
- ☐ €2-€5
- ☐ Meer dan €5.00

V27. Op een schaal van 1-10 (1=heel ONGEZOND, 10=heel GEZOND) welke cijfer zou jij het aanbod in de kantine, in de automaten en in de eetgelegenheden geven?

Aanbod in de kantine: _____

Aanbod in de automaten: _____

Aanbod in de eetgelegenheden in de buurt van de school: _____

V28. Is er iets dat je aan jouw eetgewoontes zou willen veranderen?

- ☐ Ja ik zou wel iets willen veranderen, namelijk:
- ☐ Nee, ik heb geen behoefte om mijn eetgewoontes te veranderen
- ☐ Nee, ik eet al gezond

V29. Wat zou je graag aan jouw eetgewoontes willen veranderen?

- ☐ Gezond(er) te eten
- ☐ Minder snacken/snoepen/frisdrank drinken
- ☐ Meer variatie in mijn eten brengen
- ☐ Iets anders, nl: _____



Bijlage 3 - Verkoopcijfers per school en keuzegroepen volgens de richtlijn van 2020

	Totaal aantal producten verkocht	Aantal producten verkocht per keuzegroep		Percentage producten verkocht per keuzegroep	
		Betere keuze	Uitzonderings-product	Betere keuze	Uitzonderings-product
VO (havo/vwo)					
School A	6482	1104	5378	17%	83%
School B	11181	1311	9870	12%	88%
Mavo (vmbo)					
School C	8310	1092	7218	13%	87%
School D	9393	950	8443	10%	90%

