



RESULTATEN ENQUETE OVER VOEDING

AANTAL REACTIES: 29

DATUM VAN AFNAME ENQUETE: JUNI 2017

In dit document is de volledige enquête uitgeschreven. De uitkomsten van de enquête staan bij de vragen. Per vraag/sectie is er een analyse gemaakt. Aan het eind van dit document is een conclusie van de uitkomsten/analyses beschreven. Op basis van deze conclusie is er bepaald in welke vorm er voorlichting zal worden gegeven. Tevens worden de onderwerpen bepaald die in de voorlichting/het voorlichtingsmateriaal behandeld zullen worden.

Hallo, ik ben Femke en ik studeer Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Voor een onderzoek wil ik iets te weten komen over jouw kennis/mening over goede voeding en je interesse in informatie. Alvast heel erg bedankt voor het invullen van deze enquête!

ALGEMENE GEGEVENS

Welke opleiding doe je?

Havo: 100%

Wat is je geslacht?

Meisje: 62,1%

Jongen: 37,9%

Wat is je leeftijd?

15 jaar: 27,6%

16 jaar: 72,4%

Wat is je lengte in meters? (Rond af op 2 cijfers achter de komma.)

1,62	1,62	1,63	1,65	1,67	1,68	1,68	1,69	1,70	1,70
1,70	1,70	1,71	1,72	1,74	1,76	1,77	1,79	1,79	1,81
1,81	1,82	1,83	1,83	1,83	1,83	1,84	1,84	1,87	

Gemiddelde = 1,75

Wat is je gewicht in kilogram? (Rond af op een heel getal.)

50	51	52	56	56	56	57	58	58	58
60	60	60	60	61	61	61	63	64	65
66	66	67	67	68	70	71	72	75	

Gemiddelde = 61,7

Als met de gemiddelde lengte en het gemiddelde gewicht een gemiddeld BMI uitgerekend wordt is dit:
 $61,7:(1,75^2)= 20,1 \text{ kg/m}^3$
Dit betekent dat gemiddeld gezien de leerlingen een gezond gewicht hebben.

Wat is je woonsituatie?

Ik woon bij beide ouders: 82,8%

Ik woon bij mijn vader: 0%

Ik woon bij mijn moeder: 13,8%

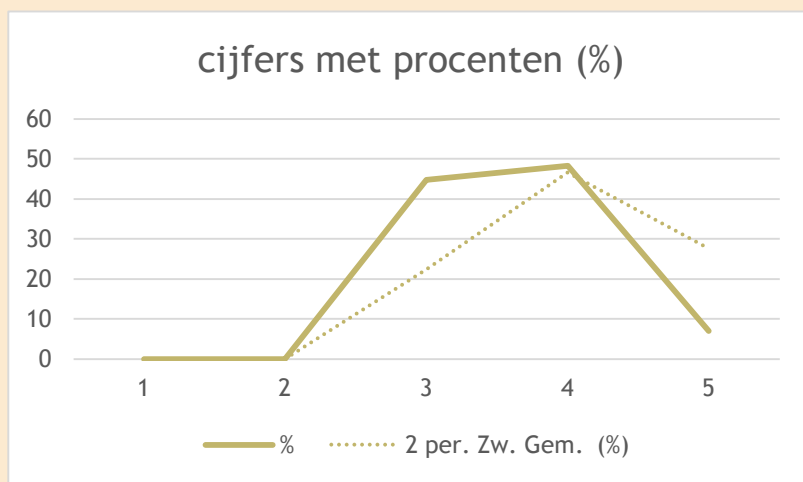
Ik woon een deel van de week bij mijn vader en een deel van de week bij mijn moeder: 3,4%

Ik heb een andere woonsituatie: 0%

STELLINGEN/VRAGEN

Ik denk dat ik gezond eet en drink

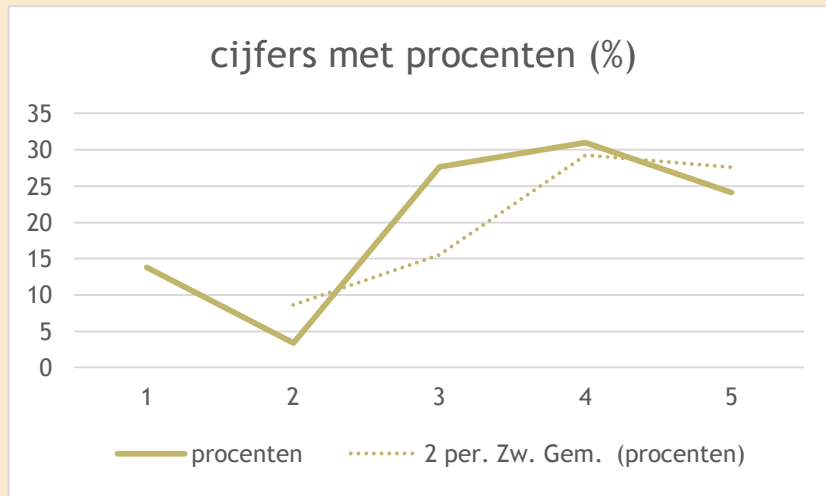
1	2	3	4	5
0%	0%	44,8%	48,3%	6,9%



De jongeren lijken er redelijk zeker van te zijn dat ze er een gezond voedingspatroon op nahouden.

Ik zou graag gezonder willen eten/drinken

1	2	3	4	5
13,8%	3,4%	27,6%	31%	24,1%



Het gemiddelde piekt op het cijfer 4. Hoewel de leerlingen denken een gezond voedingspatroon te hebben, wordt er wel aangegeven dat zij gezonder zou willen eten en drinken. Wellicht zien zij in dat er verbeterpunten zijn en dat men de wens heeft om deze aan te pakken. Dit geeft een positief perspectief: de jongeren staan mogelijk open voor veranderen van hun voedingskeuzegedrag.

Welke van de volgende stellingen past bij jou?

Ik vind dat ik een te laag gewicht heb: 6,9%

Ik vind dat ik een normaal gewicht heb: 65,5%

Ik vind dat ik een te hoog gewicht heb: 27,6%

Het meerendeel denkt een gezond gewicht te hebben. Dit komt overeen met het gezonde gemiddelde BMI.

Wat bevat volgens jou de meeste calorieën?

Light frisdrank: 58,6%

Versgeperst sinaasappelsap: 41,4%

Volgens de wet moet light frisdrank 30% minder calorieën bevatten dan het 'gewone' en vergelijkbare product. Veel frisdranken bevatten echter helemaal/bijna geen calorieën wegens het gebruik van zoetstoffen. In versgeperst sinaasappelsap zit een hoop suiker. Ter vergelijking: volgens het Voedingscentrum bevat 100 ml light frisdrank gemiddeld 1 calorie: in sinaasappelsap zit per 100 ml 49 calorieën (bestaande uit hoofdzakelijk 'snelle' suikers). In versgeperst sinaasappelsap zitten minder vitaminen en vezels dan in vers fruit, omdat deze voedingswaarden kapot/verloren gaan tijdens de bereiding. Daarentegen geven sommige onderzoeken de suggestie dat ook de zoetstoffen een nadelige invloed kunnen hebben op het lichaam.

De meerderheid van de leerlingen heeft dit antwoord fout. Het is een idee om over dit onderwerp informatie in de brochure te zetten en de voor- en nadelen van het drinken van light frisdrank en versgeperst vruchtensap te vermelden.

Wat doen vezels in het lichaam? (Meerdere antwoorden kunnen goed zijn)

Ze zorgen ervoor dat ontlasting sneller door de darmen geloodst wordt: 72,4%

Ze doen eigenlijk niks nuttigs voor het lichaam: 0%

Ze verstoppen je darm: 3,4%

Ze zorgen ervoor dat de ontlasting zacht blijft: 34,5%

Ze zorgen voor een 'vol' gevoel in de maag: 24,1%

De overgrote meerderheid heeft één of meerdere antwoorden aangevinkt die als juist beschouwd kunnen worden. Blijkbaar is het onder jongeren bekend dat vezels zorgen voor een snellere stoelgang. Minder bekend is het feit dat vezels zorgen voor de juiste consistentie van de ontlasting en dat ze een verzadigd gevoel geven in de maag.

Waar zitten de meeste vezels in?

Volkorenbrood: 51,7%

Witbrood: 0%

Meergranenbrood: 48,3%

De helft van de leerlingen had dit antwoord goed. De helft is natuurlijk niet veel.

Hoeveel gram groenten wordt er aanbevolen minimaal per dag te eten?

Ongeveer 50 gram: 3,4%

Ongeveer 150 gram: 41,4%

Ongeveer 250 gram: 55,2%

Het goede antwoord is 250 gram. Slechts een kleine meerderheid heeft dit goed.

Hoeveel stuks fruit wordt aanbevolen minimaal per dag te eten?

1 stuk: 0%

2 stuks: 89,7%

3 stuks: 10,3%

Het goede antwoord is 2 stuks.
De meerderheid weet dit.

Stelling: een stuk fruit kun je prima vervangen door (vers) vruchtensap.

Waar: 41,4%

Niet waar: 58,6%

De meerderheid weet (correct) dat fruit niet te vervangen is door (vers) vruchtensap. De onderbouwing van de jongeren is onbekend.

Tijdens het bereiden (en bewaren) van vruchtensap gaan er namelijk nutriënten verloren, zoals vezels en vitamine C. Door het verlies van vezels nemen de darmen de fruitsuikers sneller op. Toch denkt ruim 40 procent dat fruit wél op die manier te vervangen is. Dat is best een hoog percentage. Het is wellicht verstandig over dit onderwerp informatie te zetten in de brochure.

Groente en fruit kun je vervangen door een vitaminepil.

Waar: 17,2%

Niet waar: 82,8%

De overgrote meerderheid weet (correct) dat groenten en fruit niet te vervangen zijn door een vitaminepil. De onderbouwing van de jongeren is onbekend.

In een vitaminepil zitten geen vezels. Daarom vult dit niet. Het voordeel van groente is dat er veel micronutriënten en vezels in zitten, maar groente bevat weinig calorieën. Het eten van groenten staat in verband met een lager risico op enkele (welvaarts)ziekten. Fruit bevat wél calorieën (door voornamelijk de suikers), maar bevat net als de groenten veel micronutriënten en vezels.

Wat is het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten?

Overzicht van gegeven antwoorden + aanduiding goed/niet goed:

Het één is gezond/goed, het ander niet	111111
Verzadigde vetten zijn niet gezond, onverzadigde wél	111111
Verzadigde vetten zijn wél gezond, onverzadigde vetten niet	1
Verzadigde vetten hebben een nadelig effect op hart- en bloedvaten	1
Geen idee	1
Overige antwoorden	“Verzadigd kan je lichaam weinig mee en wordt je dik van” “Onverzadigde vetten zijn natuurlijke vetten en verzadigde niet.” “De ene kan makkelijker verkleiner en/of minder goed opstapelen dus verdwijnen sneller” “Bij verzadigde vetten zit er eigenlijk te veel vet in” “Als alle koolstofverbindingen bezet zijn door waterstofatomen is het verzadigd. Onverzadigd is wanneer dat niet zo is en er nog ruimte is voor een andere stof” “Kaas” “Verzadigde vetten hopen zich op en onverzadigde vetten kunnen beter afgebroken worden. Onverzadigd zijn dingen aan toegevoegd” “De een is natuurlijk de ander niet” “Verzadigde worden verbrand.”

Aantal goede antwoorden: 14

Aantal foute antwoorden: 11

Iets meer dan de helft van de leerlingen lijkt zich er bewust van te zijn dat er ‘goede’ en ‘slechte’ vetten zijn, waarvan sommigen (7 leerlingen) hier een diepgaandere betekenis aan kunnen geven. Deze zeven leerlingen zijn de enigen die genoeg weten om de kennis toe te passen in het dagelijks leven. Zij kunnen immers de voedingsinformatie juist interpreteren. Dit betekent dat een grote meerderheid te weinig kennis op dit gebied heeft. Er zal dan ook in de brochure informatie gegeven moet worden over dit onderwerp.

Stelling: lightproducten bevatten altijd minder calorieën dan ‘gewone producten

Waar: 44,8%

Niet waar: 55,2%

Lightproducten moeten volgens de wet 30% minder calorieën, of 30% minder suikers, of 30% minder vet bevatten dan het ‘gewone’ product. De laatste twee voedingsstoffen kunnen dus verminderd zijn, maar andere voedingsstoffen (bijv. eiwitten) kunnen vermeerderd zijn. Wanneer een lightproduct bijvoorbeeld 30% minder vet bevat, maar wel een hoop extra suiker en eiwit, bevat dit product niet minder, of juist méér calorieën dan het ‘originele’ product. Het is dus niet altijd zo dat lightproducten minder calorieën bevatten.

Een kleine meerderheid heeft de vraag juist beantwoord. Gezien het feit dat toch een grote minderheid de vraag niet juist had beantwoord, wordt er in de brochure informatie gegeven over dit onderwerp.

Hoeveel gram zout mag je maximaal per dag binnenkrijgen?

2 gram: 20,7%

6 gram: 58,6%

15 gram: 13,8%

20 gram: 0%

Er is geen maximale hoeveelheid vastgesteld voor zoutinname: 6,9%

Hoeveel gram zout denk je dat je gemiddeld per dag binnenkrijgt?

2	2	3	3	4	4	5	5	5	5
6	6	7	7	8	8	10	10	12	12
15	15	20							

Gemiddelde = 7,6 gram/dag

De meerderheid weet dat de maximale hoeveelheid zout 6 gram per dag is. Gemiddeld gezien denkt men 7,6 gram zout te eten. Dit is boven de maximale gestelde hoeveelheid zout. Wel moet er rekening gehouden worden met de gedachte dat het kennisniveau van deze leerlingen laag is betreft zout en producten waar het in zit. Het is waarschijnlijk dat men niet een goede inschatting heeft kunnen maken. Toch betekenen deze cijfers wel iets: men denkt dus méér zout binnen te krijgen dan de maximale gestelde hoeveelheid. Wellicht moet dit onderwerp terugkomen in de brochure.

Stelling: aangebrand eten is slecht voor je.

Waar: 79,3%

Niet waar: 20,7%

De meerderheid weet het juiste antwoord te benoemen.

In welke mate wordt je door je omgeving beïnvloed in je voedingskeuze?

A) Ouder(s)/verzorgers(s)

1	2	3	4	5
3,4%	3,4%	20,7%	58,6%	13,8%

B) Vrienden

1	2	3	4	5
10,3%	31%	44,8%	10,3%	3,4%

C) School

1	2	3	4	5
34,5%	27,6%	31%	3,4%	3,4%

D) Sociale media

1	2	3	4	5
27,6%	24,1%	27,6%	20,7%	0%

E) Nieuws/kranten

1	2	3	4	5
48,3%	27,6%	10,3%	13,8%	0%

F) Reclame

1	2	3	4	5
31%	27,6%	20,7%	20,7%	0%

Opvallend is dat de leerlingen denken dat hun voedingskeuze met name beïnvloed wordt door de ouder(s)/verzorgers(s) en ook wel door hun vrienden. In mindere mate speelt de sociale media mee. De leerlingen denken dat hun school, het nieuws, de krant en reclame niet meespelen in hun voedingskeuze.

Ik neem altijd eten mee van huis voor op school.

1	2	3	4	5
3,4%	10,3%	10,3%	24,1%	51,7%

De meerderheid neemt altijd of vaak eigen eten mee naar school. Hier ligt een kans: voedingsproducten van thuis kun je makkelijker veranderen dan het aanbod van de schoolkantine.

Op school eet ik andere voedingsmiddelen dan wanneer ik thuis ben.

Nee: 69%

Ja: 31%

Zo ja: wat is er anders/Waar kies je voor?

- "Chocolade"
- "Ik kies dan wel voor een lekker broodje of loop naar een supermarkt voor een zak snoep die dan meerdere dagen mee kan gaan in mijn tas."
- "Geen lunch, appel of koop yoghurt bij Hoogvliet"
- "Thuis eet ik van alles op school alleen brood, salade, koekjes en fruit"
- "Gebakken eitje"
- "Ongezonde dingen"
- "Op school niks en thuis wel."

Ik haal vaak eten en drinken bij de kantine/uit de automaat.

1	2	3	4	5
24,1%	37,9%	27,6%	10,3%	0%

Indien je 4 of 5 hebt aangekruist: Wat koop je regelmatig?

- Panini (3)
- Broodje gezond (2)
- Broodje kip (1)

De meerderheid zegt op school hetzelfde te eten als wanneer men thuis is. Bij de stelling 'Ik haal vaak eten en drinken bij de kantine/uit de automaat' geeft men aan dat men het hiermee niet eens is.

Thuis besteden we veel aandacht aan gezonde voeding.

1	2	3	4	5
0%	10,3%	34,5%	48,3%	6,9%

Ik vind dat ik thuis gezond eet.

1	2	3	4	5
0%	3,4%	24,1%	55,2%	17,2%

De meeste leerlingen geven aan dat ze het eens zijn met de stelling dat er thuis veel aandacht wordt besteed aan gezonde voeding. Dit komt overeen met de stelling 'Ik vind dat ik thuis gezond eet.'

Door wie worden thuis de boodschappen gedaan?

Door vooral mijn vader/moeder/verzorger: 93,1%

Door vooral mezelf: 0%

Door vooral mijn broer(s)/zus(en): 0%

Anders, namelijk:

-50/50 de ene keer ik zelf en de andere keer mijn ouders: 3,4%

-Door iedereen: 3,4%

Houdt degene die boodschappen doet rekening met jouw wensen?

Ja, er wordt alleen iets gekocht dat ik lust: 17,2%

Ja, er wordt wel voeding gekocht die ik niet lust, maar die moet ik wel eten: 48,3%

Nee, hij/zij bepaalt zelf wat er gekocht wordt en dit moet ik ook eten: 34,5%

Ik koop zelf mijn eigen voeding: 0%

Degene die boodschappen doet koopt voornamelijk gezonde producten en vermijdt ongezonde producten

1	2	3	4	5
0%	6,9%	51,7%	37,9%	3,4%

Er worden voornamelijk VERSE producten gekocht (denk aan fruit, groenten, onbewerkt eten)

1	2	3	4	5
0%	3,4%	31%	55,2%	10,3%

Er worden voornamelijk kant-en-klare maaltijden gekocht. (Kant-en-klare maaltijden zijn bewerkte voedingsmiddelen die meteen of na opwarming gegeten kunnen worden. Denk hierbij aan magnetronmaaltijden, afhaalmaaltijden, pizza van de supermarkt etc.)

1	2	3	4	5
31%	55,2%	13,8%	0%	0%

Wat is de reden dat er kant-en-klare maaltijden worden gekocht? (Meerdere antwoorden kunnen aangekruist worden.)

Het is sneller klaar: 44,8%

Het is makkelijk: 55,2%

Het is lekker: 6,9%

Er worden nooit kant-en-klare maaltijden gekocht: 31%

Ik zou willen dat degene die voor thuis boodschappen doet relatief meer gezonde producten koopt.

1	2	3	4	5
6,9%	24,1%	51,7%	13,8%	3,4%

De boodschappen worden voornamelijk gedaan door de ouder(s)/verzorger(s) van de leerlingen. De meeste leerlingen geven aan dat er voeding wordt gekocht die hij/zij niet lust, maar dat deze niet gegeten hoeft te worden. Eén derde geeft aan dat er in principe moet worden gegeten wat 'de pot schaft'. Over het algemeen is men neutraal tot een beetje eens met de stelling 'Degene die boodschappen doet koopt voornamelijk gezonde producten en vermijdt ongezonde producten'. Gemiddeld genomen is men het eens met de stelling dat er voornamelijk verse producten worden gekocht. Er worden zelden kant-en-klare maaltijden gekocht. Als dit toch het geval is worden er vooral kant-en-klare maaltijden gekocht met de reden dat dit makkelijker en sneller klaar te maken is. Op een enkeling na koopt niemand kant-en-klare maaltijden met de reden dat dit lekker is. Men is reageert neutraal op de stelling 'Ik zou willen dat degene die voor thuis boodschappen doet relatief meer gezonde producten koopt.' Dit staat in verband met het feit dat er volgens de leerlingen thuis voldoende aandacht wordt besteed aan gezonde voeding en met de mening dat er thuis gezond wordt gegeten.

Stelling: gezond en vers voedsel is duurder dan minder gezond, bewerkt voedsel (bijv. uit blik/diepvries).

1	2	3	4	5
0%	6,9%	20,7%	51,7%	20,7%

Geld speelt in mijn gezin/thuissituatie zeker een rol in de keuzes in voeding die wij maken.

1	2	3	4	5
31%	31%	27,6%	6,9%	3,4%

Indien geld een rol speelt: Waarin uit zich dat?

- Er wordt makkelijker voor een goedkopere variant gekozen in plaats van de iets duurdere en meestal de gezondere variant.
- Veel acties worden gekocht zoals 2 halen 1 betalen.

Men vindt dat gezond en vers voedsel duurder is dan minder gezond, bewerkt voedsel. Dit is niet per se een goed antwoord. Het is namelijk heel goed mogelijk om met weinig geld gezond en vers te eten. De meeste leerlingen geven aan dat geld niet of nauwelijks een rol speelt in de keuzes in voeding die men thuis maakt.

Hoeveel stuks fruit eet je gemiddeld op een dag?

- 0 stuk: 3,4%
- 1 stuk: 55,2%
- 2 stuks: 27,6%
- 3 stuks: 6,9%
- 4 stuks of meer: 6,9%

Hoewel de overgrote meerderheid van de leerlingen weet dat de aanbevolen hoeveelheid fruit 2 stuks per dag is, eet meer dan de helft slechts 1 stuk fruit. Ruim een kwart van de leerlingen eet 2 stuks fruit.

Hoeveel eetlepels groente eet je gemiddeld op een dag? (Reken, naast de groenten in de avondmaaltijd ook snackgroenten zoals tomaatjes en worteltjes mee)

- 0 eetlepels: 3,4%
- 1 eetlepels: 3,4%
- 2 eetlepels: 18,8%
- 3 eetlepels: 24,1%
- 4 eetlepels: 20,7%
- 5 of meer eetlepels: 34,5%

Twee derde van de leerlingen geeft aan minder dan 5 eetlepels groente per dag te eten. 5 of meer eetlepels is de ADH. Dat betekent dat er te weinig groente wordt gegeten. Eerder bleek dat slechts een kleine meerderheid weet wat de ADH van groente is.

Hoeveel keer per week eet je vis?

- Ik eet (bijna) nooit vis: 34,5%
- Ongeveer 1 keer per 2 weken: 31%
- Ongeveer 1 keer per week: 17,2%
- Ongeveer 2 keer per week: 17,2%
- Meer dan 2 keer per week: 0%

De aanbevolen hoeveelheid vis is 2 keer per week een portie. Het is duidelijk te zien dat het overgrote merendeel dit niet haalt. Vis bevat relatief veel onverzadigd vet en eiwit en past daarom in een gezond eetpatroon. Het is belangrijk dat dit ergens in de brochure naar voren komt.

Ik vind het moeilijk om aan goede informatie over gezond voedsel en voedingsstoffen te komen.

1	2	3	4	5
17,2%	27,6%	34,5%	20,7%	0%

Ik zou graag willen weten wat voor producten die ik op school kan kopen wél gezond zijn en welke ik het beste kan vermijden.

1	2	3	4	5
17,2%	24,1%	41,4%	17,2%	0%

Ik vind het leuk om meer informatie te krijgen over gezonde voeding.

1	2	3	4	5
13,8%	20,7%	27,6%	31%	6,9%

Op welke manier zou jij graag informatie willen krijgen over goede voeding (Meerdere antwoorden mogelijk)

Voorlichting op school: 24,1%

Lessen op school in goede voeding: 48,3%

Via sociale media: 44,8%

Geen van bovenstaande opties, maar wel... (schrijf hieronder op).

- Andere suggesties voor methoden:
 - o Geen (2)

Er kan geconcludeerd worden dat men het over het algemeen redelijk makkelijk vindt om aan informatie te komen over gezonde voeding. Men is niet erg geïnteresseerd in informatie over gezond en ongezond producten die in de kantine/automaat te

verkrijgen zijn. De leerlingen vinden het wel leuk om meer informatie over gezonde voeding te krijgen. Ze zouden dan het liefst op school wat lessen over goede voeding krijgen. Ook via sociale media is een goede vorm.

Heel erg bedankt voor het invullen!

Femke van Wermeskerken | Voeding en Diëtetiek | Haagse Hogeschool

CONCLUSIE

ALGEHELE CONCLUSIE - SOMATISCHE FACTOREN

Driekwart van de ondervraagden is een meisje; het andere kwart jongen. De gemiddelde leeftijd is 15,7 jaar. De leerlingen hebben gemiddeld gezien een gezond BMI van 20,1 kg/m³. Dit komt overeen met het beeld dat de leerlingen over zichzelf hebben. Gemiddeld gezien denken de leerlingen een normaal gewicht te hebben.

ALGEHELE CONCLUSIE (KEUZE)GEDRAG

ATTITUDE EN KENNIS

De meeste leerlingen gaven aan van mening te zijn dat ze een gezond voedingspatroon hebben. Ook vinden zij dat zij thuis gezond eten en dat er thuis aandacht wordt besteed aan goede voeding (tevens sociale invloed).

Desondanks geeft meer dan de helft aan dat er toch nog een wens bestaat om gezonder te eten en te drinken.

Volgens de leerlingen kopen degenen die de boodschappen doen (vooral de ouders) niet heel bewust gezonde producten en vermijden zij niet bewust ongezonde producten (tevens sociale invloed). Maar: de producten zijn wél voornamelijk vers. De meeste leerlingen zijn neutraal over de stelling dat ze het moeilijk vinden om aan goede informatie over gezond voedsel en voedingsstoffen te komen. Ze vinden het niet moeilijk, maar ook niet makkelijk. Verbetering daarin zou dus wel wenselijk zijn.

Ook zijn ze neutraal in een eventuele wens om informatie te krijgen over gezonde en ongezonde producten die te verkrijgen zijn op school. De meesten vinden het echter wel leuk om meer informatie te krijgen over gezonde voeding in het algemeen. Dit zien ze het liefst terug in de vorm van lessen op school over goede voeding en via sociale media.

De leerlingen denken verder dat gezond/vers voedsel duurder is dan minder gezond/bewerkt voedsel.

Kennis: Calorieën

Een kleine meerderheid van de leerlingen lijkt te weten dat lightproducten niet altijd minder calorieën bevatten dan het 'originele' product. Wat dan weer opvalt is dat het merendeel van de respondenten denkt dat light frisdrank méér calorieën bevat dan versgeperst sinaasappelsap (een 'origineel' product). Dit is niet juist.

40% was het eens met de stelling dat een stuk fruit prima te vervangen is door (vers) vruchtensap. Dit is een fout antwoord. Het onderwerp 'suikers' wordt in de brochure beschreven.

Omdat het kennisniveau over calorieën te laag is, wordt er in de brochure algemene informatie gegeven over calorieën en het uitrekenen van de energiebehoefte.

Kennis: Vezels

Enkele vragen hierboven hadden onder andere als doel te onderzoeken wat men weet over vezels en vezelrijke producten. De leerlingen weten dat vezels zorgen voor een snelle stoelgang. De overige voordelen van het consumeren van vezels zijn echter redelijk onbekend. Ook weet een grote minderheid niet goed de ADH van groenten te bepalen, weet men wat betreft de hoeveelheid vezels niet goed wat het verschil is tussen volkorenbrood en meergranenbrood en denkt een kleine minderheid dat fruit te vervangen is door vruchtensap. Men weet wél de dagelijkse aanbeveling van de fruitconsumptie en men weet dat groenten en fruit niet te vervangen zijn door vitaminepillen. Er zal in de brochure informatie over dit onderwerp komen te staan. Aan het onderwerp 'vezels' wordt een apart hoofdstuk aan gewijd.

Kennis: Vetten

De kennis over verzadigde en onverzadigde vetten is niet optimaal. De helft van de respondenten is zich bewust van het bestaan van verschillende soorten vetten, maar slechts een klein deel weet daarover voldoende om gezondere keuzes te kunnen maken. Er zal in de brochure dus ook aandacht worden besteed aan de 'goede' en 'slechte' vetten. Dit wordt in een apart hoofdstuk vermeld.

Kennis zout en verbrand eten

De meerderheid van de respondenten weet dat de maximale hoeveelheid zout die je per dag mag binnenkrijgen 6 gram is.

Een grote meerderheid weet dat aangebrand eten 'slecht voor je is'.

SOCIALE INVLOED

Ruim 80% van de respondenten woont bij beide ouders. Opvallend is dat de leerlingen denken dat hun voedingskeuze met name beïnvloed wordt door de ouder(s)/verzorger(s) en ook wel door hun vrienden. In mindere mate speelt de sociale media mee. De leerlingen denken dat hun school, het nieuws, de krant en reclame niet meespelen in hun voedingskeuze. Er worden voor thuis weinig kant-en-klare maaltijden ingeslagen. Zo'n 30% van de leerlingen consumeert op school andere voedingsmiddelen dan thuis. Er wordt dan weleens iets gehaald uit de schoolkantine (tevens gedrag). Deze leerlingen zijn afhankelijk van het aanbod van de schoolkantine. Een ongezond aanbod kan dus leiden tot een ongezonde bijdrage aan het voedingspatroon van deze leerlingen.

ZELFEFFECTIVITEIT

De boodschappen worden vooral gedaan door de ouder(s)/verzorger(s) van de leerlingen (tevens sociale invloed). De meeste leerlingen geven aan dat zij geen voedingsmiddelen hoeven te consumeren wanneer zij dit niet lusten, maar ruim een derde moet eten wat de pot schaft. Deze leerlingen hebben wellicht weinig/geen invloed op het inkoopbeleid en/of op het consumptiebeleid. Er worden weinig kant-en-klare producten ingekocht (zie sociale invloed), maar als dit wél gebeurt heeft dit als reden dat het makkelijk is en ook wel als reden dat het sneller klaar is. Bij het overgrote merendeel van de leerlingen speelt geld geen of nauwelijks een rol in de keuzes in voeding die er thuis worden gemaakt. Indien dit wél een rol speelt worden er meer kant-en-klare, ongezondere producten gekozen. Een derde deel van de leerlingen eet op school andere voedingsmiddelen dan thuis. Er wordt dan vooral voor een minder gezond product uit de schoolkantine gekozen (tevens sociale invloed en gedrag).

GEDRAG

De helft van de leerlingen neemt altijd eten mee van thuis voor op school. De andere helft doet dit meestal, soms of (bijna) nooit.

Hoewel de overgrote meerderheid van de leerlingen weet dat de aanbevolen hoeveelheid fruit 2 stuks per dag is, consumeert meer dan de helft van de leerlingen slechts 1 stuk fruit. Zoals eerder benoemd weet een kleine meerderheid wat de ADH van groente is. De

overgrote meerderheid haalt dit niet. De overgrote meerderheid eet ook niet 2 keer per week vis: de meeste leerlingen eten dit bijna nooit.

Gezien de belangrijkheid van het consumeren van 2 stuks fruit per dag en het binnenkrijgen van voldoende onverzadigde vetten zullen de onderwerpen 'fruit' en 'onverzadigde vetten' (ook 'vis') behandeld worden.

ONDERWERPEN BROCHURE

De leerlingen zien het liefst voorlichting in de vorm van lessen op school en via sociale media. De brochure wordt online gezet en is in dit geval dus een vorm van online voorlichtingsmateriaal. De brochure kan dus via de sociale media gedeeld worden. Er zijn allerlei factoren onderzocht die te maken hebben met de vorming van de intentie voor een bepaald gedrag en het gedrag zelf. Er is ontdekt dat het kennisniveau van de leerlingen te laag is en dat leerlingen er regelmatig een foutieve attitude op nahouden. De sociale invloed en zelfeffectiviteit is niet goed te beïnvloeden d.m.v. schriftelijk voorlichtingsmateriaal. Wel kan de attitude veranderd worden d.m.v. het verhogen van het kennisniveau. Daarom zal in de online brochure informatie komen te staan over verschillende voedingsstoffen.

De hoofdstukindeling is als volgt:

- Wat zijn calorieën en hoeveel heb je er nodig?
- Light frisdrank: de voor- en nadelen
- Versgeperst vruchtensapje of toch maar gewoon fruit eten?
- Wat zijn vezels en waarom zijn ze zo belangrijk?
- Calcium en botten
- Wat zijn verzadigde en onverzadigde vetten?

Het onderwerp 'calcium en botten' is in de enquête niet behandeld. Maar gezien de lichamelijke ontwikkeling in de leeftijdsfase van de leerlingen is ervoor gekozen om in de brochure wél aandacht aan dit onderwerp te besteden.