

Hoe krijg je mbo-studenten (toch) geïnteresseerd?

Mbo-studenten maken veel ongezonde voedingskeuzes en eten te weinig groente en fruit.¹ Bij het ontwikkelen van een nieuwe interventie is het belangrijk om aan te sluiten bij de belevingswereld van deze doelgroep.² Maar hoe doe je dat?

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Mbo-studenten maken veel ongezonde voedingskeuzes, maar in de Interventie-database Gezond en Actief Leven (www.loketgezondleven.nl) staan weinig effectieve interventies geregistreerd specifiek gericht op voedingskeuzes bij deze groep.¹ In dit artikel wordt daarom de ontwikkeling beschreven van twee prototypes van apps om gezonde voedingskeuzes onder mbo-studenten te stimuleren.

METHODE

Door middel van een stapsgewijs co-creatief ontwerpproces hebben we twee prototypes van apps ontwikkeld:

- Fase 1 - Allereerst hebben we inzicht verkregen in de houding ten aanzien van gezonde voeding onder mbo-studenten. Aan deze fase namen 67 mbo-studenten (7 jongens) uit jaar 1 en 2 van verschillende niveau 3-opleidingen deel, verdeeld over zeven focusgroep-interviews.
- Fase 2 – Op basis van de resultaten van de focusgroepinterviews hebben we in drie co-creatiesessies toegewerkt naar een prototype van een interventie. Naast projectpartners waren er bij iedere co-creatiesessie ook mbo-studenten aanwezig.
- Fase 3 - In deze fase hebben we de twee prototypes van apps in individuele interviews voorgelegd aan 10 mbo-studenten (waarvan 6 jongens) met een opleidingsniveau variërend van mbo-niveau 2 tot en met 4. In deze gesprekken hebben we achterhaald of zij denken dat deze apps bij kunnen dragen aan gezonde voedingskeuzes.

RESULTATEN

Fase 1

De meeste mbo-studenten weten globaal wat gezonde voeding is, maar geven aan zelf niet met gezonde voeding bezig te zijn. Ze zijn ook niet gemotiveerd om hun eetgedrag te veranderen, omdat ze nu geen negatieve gevolgen ervaren. Mensen die gezond eten, zijn volgens hen zieke mensen, oude mensen, sporters, ofwel: mensen die het 'nodig hebben', maar ook hun moeder. Thuis zeggen ze gezond te eten, met hun vrienden niet. Redenen die ze noemen om gezonder te gaan eten, zouden zijn om zich geestelijk en lichamelijk fit te voelen en vanwege hun uiterlijk.

Fase 2

Omdat mbo-studenten niet bezig zijn met gezond eten, wordt in beide ontwikkelde apps ingespeeld op een andere motivatie van mbo-studenten, namelijk het fit zijn voor het weekend en het ontwikkelen van spieren. Gezonde voeding is in beide apps een van de middelen die eraan bijdragen om deze doelen te bereiken. De keuze voor



gezonde voeding wordt in de apps gestimuleerd met verschillende gedragsveranderingstechnieken, waaronder het maken van implementatie-intenties (simpele 'als-dan'-plannen, zoals 'als het 16.00 uur is, dan eet ik een appel').³

Prototype app 1: Tot maandag! – Deze app is opgebouwd aan de hand van de dagen van een schoolweek. Door middel van een animatie van een batterij is te zien dat het energieniveau gedurende de week toeneemt. Iedere dag krijgt de gebruiker tips en kennis over gezonde keuzes op verschillende gebieden, waardoor deze zich fitter zal voelen en de batterij steeds verder zal opladen.

Prototype app 2: Wingman – Met deze app kunnen gebruikers zelf doelen invullen die ze willen bereiken op het gebied van spieropbouw en/of fitness, en deze vervolgens in de app bijhouden. Onderdelen van de app die gekoppeld worden aan deze doelen zijn: gewicht monitoren, spieropbouw monitoren door middel van selfies, maaltijdsuggesties en het maken van een implementatie-intentie voor het maken van gezonde voedingskeuzes.

Fase 3

Bevindingen prototype app 1 – Studenten gaan op stap in het weekend, maar rusten uit op zondag, waardoor ze op maandag weer voldoende energie hebben. De schoolweek kost juist energie, dus de batterij loopt in dit eerste prototype eerder leeg dan vol gedurende de schooldagen. De app kan interactiever gemaakt worden door de gebruikers zelf aan te laten geven hoeveel energie ze hebben en de tips in de app daarop aan te passen.

Bevindingen prototype app 2 – Verschillende onderdelen van prototype 2 die gericht zijn op voeding, zoals de maaltijdsuggesties en de reminders, werden positief beoordeeld. De app werd niet altijd als professioneel gezien, omdat de informatie vrij eenvoudig werd weergegeven en de proefpersonen juist behoefte hadden aan specifiekere informatie.

IN DE PRAKTIJK

Wanneer we gezonde voedingskeuzes onder mbo-studenten willen stimuleren, is het van belang om aan te haken bij een andere motivatie van de studenten. Mbo-studenten lijken namelijk geïnteresseerd in gezonde voeding wanneer dit bijdraagt aan hoe fit en energiek ze zich voelen, en wanneer dit bijdraagt aan uiterlijke kenmerken die voor hen belangrijk zijn (onder andere spierontwikkeling). Verschillende gedragsveranderingstechnieken, zoals deze in de apps zijn verwerkt, werden positief beoordeeld door mbo-studenten. Vervolgonderzoek is nodig om te achterhalen in hoeverre de apps als interventie effectief zijn in het stimuleren van gezonde voedingskeuzes. Daarbij is het van belang om de verschillende onderdelen waarin gedragsveranderingstechnieken zijn toepast verder door te ontwikkelen, zodat ze bij kunnen dragen aan de effectiviteit van deze apps.

LITERATUUR

- 1 Rijpstra R, Bernaards C. De leefstijl van mbo-studenten in Nederland 2010/2011. Leiden: TNO; 2012.
- 2 Sluijs E van, Kriemler S. Reflections on physical activity intervention research in young people - do's, don'ts, and critical thoughts. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2016;13:25.
- 3 Gollwitzer P, Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology* 2006;38:69-119.

AUTEURS

DR. GITTE KLOEK EN DR. STEFANIE SALMON OPLEIDING VOEDING EN DIËTETIEK
SYLVIA SCHIPPER OPLEIDING COMMUNICATION EN MULTIMEDIA DESIGN
(ALLE DRIE AAN HET LECTORAAT GEZONDE LEEFSTIJL, DE HAAGSE HOGESCHOOL)
JURRE ONGERING WAAG SOCIETY
TAMARA ACKERMANS EN LAURA WIEGANT CODENAME FUTURE TEAM

CONTACT

G.C.KLOEK@HHS.NL