

“Van dwang naar verleiding”

*Een adviesrapport, in opdracht van het lectoraat Gezonde Leefstijl
in een Stimulerende Omgeving, voor het restauratieve aanbod van
Sportcampus Zuiderpark.*



Sophie Schreuder
11058951

De Haagse Hogeschool
Bachelor opleiding Voeding
en Diëtetiek, Den Haag

Januari 2015

“Van dwang naar verleiding”

Een adviesrapport, in opdracht van het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, voor het restauratieve aanbod van Sportcampus Zuiderpark.



Studentgegevens

Sophie Schreuder
Barentszstraat 33
2518 XC Den Haag
T +31620089199
sophie.schreuder@gmail.com
Studentnr. 11058951

Opleidingsgegevens

Voeding en Diëtetiek
De Haagse Hogeschool
Johanna Westerdijkplein 75
2521 EN Den Haag
T 070 – 4458300

Opdrachtgever

Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving
S.I. de Vries
De Haagse Hogeschool
Johanna Westerdijkplein 75
2521 EN Den Haag
s.i.devries@hhs.nl

Docentbegeleidster

M.C. Baauw

Periode van onderzoek

September 2014 tot februari 2015

Voorwoord

In dit rapport worden de resultaten van mijn afstudeeronderzoek naar het voedingsaanbod voor het restaurant in Sportcampus Zuiderpark, te Den Haag, gepresenteerd. Deze opdracht is voortgekomen uit een gesprek dat ik begin september 2014 had met Willem Looije, voormalig directeur van project Zuiderpark. Dit onderzoek, in opdracht van het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, is als afsluiting van mijn opleiding Voeding en Diëtetiek aan De Haagse Hogeschool.

De hele zomer heb ik mij bezig gehouden met het vinden van een afstudeeropdracht. Toen de laatste week van de zomervakantie aanbrak en ik nog steeds geen onderzoek had, was ik het vertrouwen om dit jaar nog te kunnen afstuderen kwijt. Het was Marjolein Baauw (mijn SLB'er en begeleidster) die mij uiteindelijk aan deze afstudeeropdracht heeft geholpen en daar ben ik haar enorm dankbaar voor. Dankzij haar ben ik in de eerste week van september in contact gekomen met de heer Looije, die de probleemstelling voor het restauratieve aanbod van Sportcampus Zuiderpark aan mij voorlegde.

De informatie die in de periode van september – januari 2015 voor deze probleemstelling is verzameld, wordt in dit rapport beschreven en geanalyseerd. Gedurende dit onderzoek heb ik door middel van het uitvoeren van literatuur-, kwalitatief- en kwantitatief onderzoek veel geleerd over het doen van wetenschappelijk onderzoek.

Het was een pittige, maar zeer leerzame periode. Ik wil graag een paar mensen in het bijzonder bedanken voor de hulp en sturing die zij hebben gegeven. Zonder hen was het realiseren van deze afstudeeropdracht niet gelukt.

Allereerst wil ik mijn opdrachtgevers Willem Looije en Sanne de Vries bedanken. Toen de heer Looije mij na een week wegens ziekte helaas niet meer van dienst kon zijn, heeft Sanne de Vries deze taak van hem overgenomen. Ik wil beiden danken voor de tijd en moeite die zij voor mij hebben genomen.

Daarnaast dank ik mijn begeleidster Marjolein Baauw voor alle hulp die zij mij heeft gegeven gedurende deze opdracht. Ik heb de begeleiding van Marjolein als zeer prettig ervaren en ik heb enorm veel aan haar feedback gehad.

Verder wil ik Willem Looije, Hans Tromp, Mieke Arkesteijn, Sanne de Vries en Sofie van den Hombergh bedanken voor de tijd die zij hebben vrijgemaakt om antwoord te geven op al mijn vragen tijdens de interviews.

De studenten en medewerkers van de opleidingen HALO, Sportmanagement en Sport en Bewegen waren essentieel om dit onderzoek uit te voeren. Ik ben dankbaar voor de tijd die zij hebben genomen om mijn vragenlijsten in te vullen en daarmee deel te nemen aan dit onderzoek. Tevens wil ik de opleidingsmanagers bedanken voor het versturen van deze vragenlijsten naar de studenten en medewerkers van de bovengenoemde opleidingen.

Tot slot dank ik alle andere personen die mij tijdens deze periode hebben gesteund en mijn stukken van feedback hebben voorzien.

Ik kijk met veel plezier terug op het schrijven van deze scriptie. Het was een leerzame periode die echt voorbij is gevlogen. Ik wens u veel leesplezier.

Den Haag, januari 2015

Sophie Schreuder

Samenvatting

- ❖ Inleiding: Een belangrijke oorzaak van overgewicht is het consumeren van energierijk voedsel in combinatie met te weinig lichaamsbeweging. Door op belangrijke ontmoetingsplaatsen, zoals scholen of sportverenigingen, een gezond assortiment in restaurants aan te bieden, kunnen mensen geholpen worden een gezonde keuze te maken. Studenten zijn zich vaak niet bewust van gezonde voeding en het belang hiervan. Daar komt bij dat het voedingsaanbod op deze plekken vaak meer uit ongezonde, dan gezonde producten bestaat. Sportcampus Zuiderpark wordt in 2016 geopend en heeft nog geen voedingsbeleid. Dit onderzoek zal, door het in kaart brengen van de wensen en behoeften van de gebruikers en organisatieleden van de sportcampus, resulteren in een adviesrapport voor het restauratieve aanbod in Sportcampus Zuiderpark.
- ❖ Methode: In de periode van september 2014 tot februari 2015 heeft literatuur- en praktijkonderzoek plaatsgevonden. In het literatuuronderzoek is onderzocht welke wettelijke eisen er verbonden zijn aan een schoolrestaurant, wat de mogelijkheden hiervoor zijn en hoe de sportcampus kan bijdragen aan de verandering van eetgewoontes van diens gebruikers. In het praktijkonderzoek zijn half gestructureerde interviews gehouden met vijf organisatieleden van Sportcampus Zuiderpark. Tevens is een vragenlijst afgenomen bij 158 studenten en medewerkers van de opleidingen HALO, Sportmanagement (HHS) en Sport en Bewegen (ROC Mondriaan).
- ❖ Resultaten: Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat een gezond aanbod in een schoolrestaurant positieve effecten heeft voor de gebruikers hiervan. Gezonde aanpassingen in een assortiment, de juiste plaatsing van een product gecombineerd met labeling en prijsreductie zijn effectief gebleken om studenten te stimuleren voor een gezondere keuze te gaan. Uit de interviews blijkt dat alle organisatieleden het er over eens dat de gebruikers van de sportcampus gestimuleerd en geholpen moeten worden om gezonde keuzes te maken, ofwel de gezonde keuze altijd de makkelijkste keuze laten zijn. Zowel de meerderheid van de studenten als van de medewerkers vindt het belangrijk dat het aanbod in het restaurant van de sportcampus gezond moet worden. Er moeten volgens hen meer gezonde dan ongezonde producten worden aangeboden.
- ❖ Conclusies: Er is een grote behoefte en wens bij de gebruikers en organisatieleden naar een gezond voedingsaanbod voor Sportcampus Zuiderpark. Aanbevolen wordt een 80-85% gezond aanbod, waarbij de gezonde producten aantrekkelijker worden gemaakt dan de minder gezonde.
- ❖ Aanbevelingen: Het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving zou eenzelfde onderzoek kunnen uitvoeren om de wensen van de omwonenden en toekomstige sporters in kaart te brengen; informatie bieden aan de studenten over de aspecten van een gezonde leefstijl; samenwerken met andere opleidingen om de gezonde leefstijl bij studenten te stimuleren.

Summary

- ❖ Introduction: A major cause of obesity is the consumption of energy-dense foods combined with too little exercise. Offering a healthy assortment of restaurant foods in important venues, such as schools or sports clubs, could help people to make a healthy choice. Students are often not aware of the importance of healthy nutrition. In addition, the supply of foods in these particular places often consists of mostly unhealthy foods. Sports Campus Zuiderpark will be opened in 2016 and has no nutrition policy yet. By identifying the wishes and needs of its users and organization members, this study will result in an advisory report for the restorative offer in Sports Campus Zuiderpark.
- ❖ Methods: The literature research and practical research were carried out from September 2014 to February 2015. The literature research was carried out to examine which legal requirements a school restaurant has, which possibilities it has and how the sports campus can contribute to the change of eating habits of its users. Subsequently, semi-structured interviews were taken among five organizational members from Sports Campus Zuiderpark. In addition, a questionnaire was administered to 158 students and employees from the study programs HALO, Sport management (HHS) and Sport and Physical Activity (ROC Mondriaan).
- ❖ Results: Literature research has shown that a healthy assortment in a school restaurant has positive effects for its users. Making healthy changes in the assortment, the right placement of a product, combined with labeling and price reductions have proved to be effective in encouraging students to make a healthier choice. The interviews show that all organization members agree that the students and employees should be encouraged and helped to make healthy choices, or in other words: to let the healthy choice always be the easiest choice. Both the majority of the students and the staff find it important that the food in the campus's restaurant is healthy. According to them, the restaurant needs to provide more healthy than unhealthy foods.
- ❖ Conclusion: There is a great desire and need for a healthy food supply for Sports Campus Zuiderpark among its users and organizational members. A recommendation of 80 – 85% healthy supply is given, whereas the healthy products should be presented more attractively than the less healthy products.
- ❖ Recommendations: The lectureship Healthy Lifestyle in a Stimulating Environment could carry out the same research to survey the needs of local residents and future athletes; provide information to students about the aspects of a healthy lifestyle; work with other study programs to stimulate the healthy lifestyle among students.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Samenvatting

Summary

Inhoudsopgave

1. Inleiding	1
1.1. Aanleiding	1
1.2. Probleembeschrijving	2
1.3. Doel van het onderzoek	3
2. Methode van het onderzoek	4
2.1. Literatuuronderzoek	4
2.1.1. Gebruikte databases	4
2.1.2. Gebruikte zoektermen- en methoden	4
2.1.3. Selectiecriteria	5
2.2. Praktijkonderzoek	5
2.2.1. Onderzoekspopulatie	5
2.2.2. Dataverzameling	6
2.2.3. Dataverwerking en –analyse	7
2.2.4. Kwaliteitsaspecten	8
3. Resultaten	9
3.1 Inleiding	9
3.2. Literatuuronderzoek	9
Wat zijn de wettelijke eisen voor een gezonde schoolkantine?	9
Wat zijn de mogelijkheden voor een gezond restaurant in de sportcampus?	11
Hoe kan Sportcampus Zuiderpark bijdragen aan de verandering van het eetgedrag van diens gebruikers?	13
3.3. Praktijkonderzoek	16
3.3.1. Kwalitatieve onderzoeksmethode	16
3.3.2. Kwantitatieve onderzoeksmethode	19
4. Conclusie	32
5. Discussie	35
5.1. Aanbevelingen	36
6. Literatuurlijst	38
7. Bijlagen	43
7.1. Vragenlijst studenten	43
7.2. Vragenlijst medewerkers	48
7.3. Percentage en aantal studenten en medewerkers die de volgende producten graag zien in het restaurant van de sportcampus.	53
7.4. Level of evidence van gebruikte bronnen	54

1. Inleiding

1.1. Aanleiding

Overgewicht en obesitas worden wereldwijd een steeds groter probleem¹. Het consumeren van energierijk voedsel in combinatie met te weinig lichaamsbeweging is een belangrijke reden voor het ontstaan hiervan². Gezondheidsproblemen als een verhoogde bloeddruk of glucose-intolerantie kunnen gevolgen van een te zwaar lichaamsgewicht zijn, met op langere termijn het risico op Diabetes Mellitus type 2 en hart- en vaatziekten³. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft onderzoek gedaan naar de effectiviteit van interventies die als doel hadden gewichtstoename te voorkomen. Hieruit kwam naar voren dat het positief beïnvloeden van de leefomgeving een bijdrage kan leveren aan de preventie van overgewicht². Op basis van literatuuronderzoek is vervolgens van 24 interventies, die als doel hadden de leefomgeving positief te beïnvloeden, de effectiviteit onderzocht. Op basis van de effectiviteit zijn de acht meest succesvolle interventies geselecteerd. Deze interventies beschreven de effecten van onder andere een uitgebreider energiearm assortiment in frisdrankautomaten en kantines en een gezonde schoolomgeving².

Het RIVM Centrum Gezond Leven is een aantal jaar geleden het project 'de Gezonde School' gestart. Het doel van dit programma is het intensiveren van gezondheidsbevordering in het primair-, voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs⁴. De Gezonde School richt zich op acht gezondheidsthema's, waaronder sport en bewegen, roken, alcohol en voeding.

Het hoger beroepsonderwijs (HBO) komt niet aan bod in het project 'De Gezonde School'. In deze onderwijsinstelling wordt op een eigen manier aandacht aan gezond gedrag besteed. Zo is De Haagse Hogeschool in 2012 een samenwerking aangegaan met Eurest Campus Catering⁵. Dit catering bedrijf zorgt ervoor dat bij elk product in het restaurant het aantal calorieën vermeld staat, de menu's in overleg met diëtisten worden samengesteld en er wordt gebruik gemaakt van het 'Ik kies bewust-logo'⁶. In de snackautomaten die in het hele gebouw te vinden zijn wordt door middel van het 'stoplicht-systeem' aangegeven welke producten het meest verantwoord zijn. Hierbij staat de kleur rood voor 'bij uitzondering kiezen', de kleur oranje voor 'met mate kiezen' en de kleur groen voor 'bij voorkeur kiezen'. Op deze manier worden de studenten en medewerkers ondersteund in het maken van een verantwoorde keuze.

Naast projecten voor een gezonde schoolomgeving zijn er ook organisaties die zich richten op gezonde sportkantines. Het Convenant Gezond Gewicht (CGG) is een samenwerkingsverband van 26 partijen, afkomstig van rijks- en lokale overheden, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties⁷. Voorbeelden van deze partijen zijn het NOC*NSF, het NISB en de Nederlandse Hartstichting. Het CGG zet zich in tegen de stijging van overgewicht en obesitas en werkt aan een gezonde jeugd in een gezonde omgeving. Het doel is kinderen en volwassenen in Nederland bewuster te maken van de gezondheidsrisico's van overgewicht en obesitas en de kennis hierover te vergroten⁷. Om er voor te zorgen dat sportkantines bijdragen aan een gezonde leefstijl, heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in oktober 2013 het CGG gevraagd het project 'De gezonde Sportkantine' te intensiveren⁸. Een jaar later telt Nederland 312 sportkantines die de Richtlijnen Gezondere Kantines hanteren⁹.

Sportverenigingen zijn, net als scholen, belangrijke ontmoetingsplaatsen voor jong en oud. Door het aanbieden van een gezond assortiment in de sportkantines krijgen de bezoekers een duwtje in de goede richting van gezond gedrag.

1.2. Probleembeschrijving

Op initiatief van Gemeente Den Haag en De Haagse Hogeschool wordt in het Zuiderpark, op de plek van het oude voetbalstadion van ADO Den Haag, een grote sportcampus gebouwd. De officiële opening van deze campus staat gepland in 2016. Het wordt een plek waar sport, onderwijs en bewegen samenkomen en is bedoeld voor studenten, topsporters en amateursporters¹⁰. De sportcampus zal over verschillende soorten sporthallen en –velden beschikken en er komen meerdere collegezalen en laboratoria, waar onderwijs en onderzoek zullen gaan plaatsvinden. Ook zal er op de begane grond een groot restaurant (600 m²) worden gebouwd, dat bedoeld is voor zowel studenten, sporters als bezoekers¹¹.

Studenten die uit huis gaan en op zichzelf gaan wonen, ondervinden vaak een verandering van leefstijl^{12,13}. Uitkomst van onderzoek van de Vrije Universiteit Brussel is dat studenten door verandering van leefstijl in het eerste half jaar van de studie gemiddeld één kilogram aankomen¹⁴. Hierdoor steeg het aantal studenten met overgewicht met 6% (n=101). Dit was onder andere te wijten aan het ongezonde eten en drinkgedrag, een minder actieve leefstijl en minder slaap. Uit onderzoek dat is uitgevoerd onder studenten van De Haagse Hogeschool is gebleken dat, van de 288 studenten die aan dit onderzoek meededen, slechts 13% minimaal 200 gram groente per dag eet en maar 35% dagelijks 2 stuks fruit eet¹⁵. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat gezonde voeding kan bijdragen aan betere leerprestaties en concentratievermogens^{16 – 18}.

Naast studenten zijn ook veel jonge topsporters zich niet bewust van gezonde voeding en het belang hiervan¹⁹. Daar komt bij dat uit het Nationaal Sport Onderzoek 2013 is gebleken dat meer dan een kwart van de ruim 1800 ondervraagde sportkantinebezoekers een verandering in de verhouding van het gezonde en ongezonde aanbod niet nodig vindt²⁰. De sportkantine wordt immers vaak geassocieerd met “een lekker broodje kroket of patatje als beloning voor het sporten”²¹. Echter is voeding een belangrijke factor voor het behalen van succes. Het kan voor optimale prestaties zorgen en blessures helpen te voorkomen^{19,22}. Uit datzelfde onderzoek, uitgevoerd op verzoek van het CGG, bleek dat 32% van de ondervraagden vond dat het assortiment van de sportkantine(s) meer ongezonde dan gezonde producten bevat. Hiernaast was 18% van de kantinebezoekers van mening dat het assortiment bijna alleen maar uit ongezonde producten bestaat en er weinig tot geen gezonde producten te krijgen zijn²⁰. Hoewel een kwart van de bezoekers een verandering van het aanbod niet nodig vond, was 40% het er over eens dat het kantineaanbod gezonder moet worden.

Sportcampus Zuiderpark in Den Haag wordt een plek waar studenten, medewerkers, (top)sporters en bezoekers komen. Hoe kan het aanbod van het Zuiderpark voldoen aan de eisen ten aanzien van een gezond school- en sportrestaurant en hierbij toch rekening houden met de wensen van de betrokken partijen, zoals de gebruikers van de sportcampus en de organisatieleden?

1.3. Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is erachter te komen wat de wensen en behoeften met betrekking tot de voeding in het restaurant in Sportcampus Zuiderpark van diens gebruikers zijn. Op basis van deze resultaten zal een advies voor een gezond aanbod in het restaurant worden geschreven. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving aan De Haagse Hogeschool. Het lectoraat kan dit advies meenemen in de beslissingen over de restauratieve voorzieningen in Sportcampus Zuiderpark.

De vraag die dit onderzoek centraal staat is: *Hoe luidt het advies voor het voedingsaanbod van het restaurant in Sportcampus Zuiderpark in Den Haag?*

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag zijn de volgende deelvragen opgesteld:

- Literatuuronderzoek
 - Wat zijn de wettelijke eisen voor een gezond schoolrestaurant?
 - Wat zijn de mogelijkheden voor gezonde voeding in een schoolrestaurant?
 - Hoe kan sportcampus Zuiderpark bijdragen aan de verandering van de eetgewoontes van diens gebruikers?
- Praktijkonderzoek
 - Welke eisen worden er door de organisatieleden van de sportcampus gesteld aan de voeding?
 - Wat zijn de wensen van de gebruikers van de sportcampus?
 - In welke fasen van gedragsverandering zitten de gebruikers van de sportcampus?

2. Methode van het onderzoek

Om antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag 'Hoe luidt het advies voor het voedingsaanbod van het restaurant in Sportcampus Zuiderpark in Den Haag?' is literatuur- en praktijkonderzoek uitgevoerd. In dit hoofdstuk wordt de methode van het onderzoek beschreven. In het eerste deel zal het literatuuronderzoek worden besproken en in het tweede deel de werkwijze voor het praktijkonderzoek.

2.1. Literatuuronderzoek

Het literatuuronderzoek is uitgevoerd om meer inzicht te krijgen in 'het gezonde schoolrestaurant', welke effecten hierover bekend zijn en welke wettelijke eisen hieraan verbonden zijn. Daarnaast is er literatuuronderzoek gedaan naar hoe gedragsverandering naar gezonde eetgewoonten kan plaatsvinden. Er is hiervoor zoveel mogelijk gebruik gemaakt van evidence based literatuur.

De volgende deelvragen zijn met behulp van literatuuronderzoek beantwoord:

1. Wat zijn de wettelijke eisen voor een gezond schoolrestaurant?
2. Wat zijn de mogelijkheden voor gezonde voeding in een schoolrestaurant?
3. Hoe kan sportcampus Zuiderpark bijdragen aan de verandering van de eetgewoontes van diens gebruikers?

2.1.1. Gebruikte databases

Voor het literatuuronderzoek is onder andere gebruik gemaakt van Pubmed, SPORTDiscus with full text, ScienceDirect, Google Scholar, Medline, het Informatorium voor Voeding en Diëtetiek en Bohn Stafleu van Loghum. Tevens zijn statistiek en overheid gerelateerde websites bezocht, zoals de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het CBS en het RIVM. Naast de online database is ook gebruik gemaakt van de boeken 'Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering' van Johannes Brug, 'Wat is onderzoek?' van Nel Verhoeven en 'Preventie en gezondheidsbevordering door paramedici' van Marieke van der Burgt.

2.1.2. Gebruikte zoektermen- en methoden

Om relevante artikelen te vinden die aansloten op het onderzoek is er gezocht met zoektermen als: gezonde schoolkantine, eisen schoolkantine, ASE-model, gedragsverandering, Transtheoretisch model, Stages of change, productplaatsing, Richtlijnen Goede Voeding, basis en niet-basisvoedingsmiddelen en effect gezonde schoolkantine. De termen zijn zowel in het Nederlands als in het Engels toegepast. Wanneer er bij een gebruikte term te veel resultaten verschenen, werd er geavanceerd verder gezocht door bijvoorbeeld zoektermen te combineren of de selectiecriteria aan te passen.

Bij elk relevant gevonden artikel werd gekeken naar aanbevolen literatuur onder de naam 'geciteerde- en verwante artikelen' of 'related citations'. Dit zorgde voor de zogeheten sneeuwbalmethode.

Alle relevante wetenschappelijke artikelen werden via het programma RefWorks opgeslagen, zodat deze niet verloren gingen. De bronverwijzingen zijn volgens de Vancouver richtlijnen.

2.1.3. Selectiecriteria

Om te bepalen of een artikel relevant was of niet, werd aanvankelijk gekeken naar de titel en de samenvatting van de gevonden publicatie. Naast de titel en de samenvatting is er ook gekeken naar de ouderdom van de gevonden artikelen. Er is gestreefd naar bronnen die niet ouder dan tien jaar zijn, tenzij een artikel als zeer bruikbaar werd bevonden. Verder is geprobeerd literatuur te zoeken van een zo hoog mogelijk level of evidence, namelijk level A en B. Artikelen die van deze level of evidence zijn, zijn systematische reviews, gerandomiseerd placebogecontroleerd dubbelblinde onderzoeken of vergelijkende onderzoeken²³.

Om de deelvragen te beantwoorden werden alle gevonden wetenschappelijke artikelen eerst los van elkaar bestudeerd. Vervolgens zijn de artikelen aan de deelvragen gekoppeld en met elkaar in verband gebracht om zo tot een conclusie van de deelvraag te komen.

2.2. Praktijkonderzoek

Het doel van dit onderzoek was om na twintig weken een adviesrapport voor een gezond aanbod voor het restaurant in de sportcampus te creëren, waarbij rekening is gehouden met de wensen van de gebruikers. Het praktijkonderzoek heeft plaatsgevonden in de periode van 20 oktober 2014 tot en met 28 november 2014 op De Haagse Hogeschool in Den Haag. De vijf interviews zijn afgenomen in de week van 3 november tot en met de week van 10 november 2014.

De volgende deelvragen zijn met behulp van het praktijkonderzoek beantwoord:

1. Welke eisen worden er door de leden van de voedingsorganisatie van de sportcampus gesteld aan de voeding
2. Wat zijn de wensen van de gebruikers van de sportcampus?
3. In welke fasen van gedragsverandering zitten de gebruikers van de sportcampus?

2.2.1. Onderzoekspopulatie

- *Kwalitatief onderzoek*

De doelgroep van de sportcampus bestond uit studenten van de opleidingen HALO (HHS), Sportmanagement (HHS), Sport en Bewegen (ROC Mondriaan), medewerkers van deze opleidingen, sporters en omwonenden van de campus. Om erachter te komen welke eisen organisatieleden van project Zuiderpark aan de voeding stelden, zijn er semigestructureerde interviews afgenomen bij vijf personen van deze organisatie. Dit betekent dat er een kwalitatieve onderzoeksmethode is gebruikt. De opdrachtgever suggereerde acht namen van personen die in de organisatie van project Zuiderpark onder andere actief waren. Alle acht deze personen werden benaderd voor een interview, maar vijf organisatieleden gaven aan hier tijd voor te hebben. Er stond tevens een interview met mevrouw Burgers-Geerinckx gepland (faculteitsdirecteur Gezondheid, Voeding en Sport). Echter bleek zij het te druk te hebben, waardoor het interview niet afgenomen kon worden. Een overzicht van de geïnterviewde organisatieleden is weergegeven in tabel 1.

Tabel 1. Overzicht geïnterviewde organisatieleden, kwalitatief onderzoek.

Naam geïnterviewde	Functie
Sanne de Vries	Lector van Gezonde Leefstijl op HHS
Willem Looije	Voormalig directeur van project Zuiderpark

Hans Tromp	Projectmanager Academie voor Sportstudies
Sophie van Hombergh	Docent Academie voor Sportstudies en heeft bij bedrijven gewerkt om gezonde voeding te introduceren.
Mieke Arkesteijn	Specialist outsourcing van project Zuiderpark

- *Kwantitatief onderzoek*

Met behulp van online vragenlijsten was kwantitatief onderzoek uitgevoerd om te onderzoeken in welke fase van gedragsverandering naar gezonde voeding de gebruikers zaten en welke voorkeuren voor het voedingsaanbod de gebruikers hadden. De onderzoekspopulatie voor dit onderzoek betrof studenten van de opleidingen HALO, Sportmanagement en Sport en Bewegen en medewerkers van deze opleidingen, zoals docenten. De studenten en medewerkers zijn via de teamleiders van de opleidingen benaderd. Toen na twee weken bleek dat hier weinig respons op kwam, is de vragenlijst op de Facebook pagina van De Haagse Hogeschool en het ROC Mondriaan – School voor Lifestyle, Sport en Bewegen gedeeld. Tevens is de kenniskring van de onderzoeker benaderd om meer respondenten te werven. Omdat het lastig was de toekomstige sporters en omwonenden van de sportcampus te definiëren en benaderen, zijn deze groepen gebruikers uitgesloten van dit onderzoek. De inclusie- en exclusie criteria zijn te vinden in tabel 2.

Tabel 2. Inclusie- en exclusie criteria, kwantitatief onderzoek

Inclusie		Exclusie	
Leeftijd	16 – 65 jaar	Leeftijd	<16 jaar of >65 jaar
Student of medewerker van:	HHS en ROC Mondriaan	Student of medewerker van:	Andere middelbaar- en hoger beroepsonderwijsinstellingen
Student of medewerker van:	Opleidingen HALO, Sportmanagement en Sport en Bewegen	Student of medewerker van:	Andere opleidingen, die zich niet richting Sportcampus Zuiderpark gaan begeven.

De opleidingen HALO en Sportmanagement van De Haagse Hogeschool telden in 2013 – 2014 zo'n 1123 studenten en medewerkers²⁴. De opleiding Sport en Bewegen van het ROC Mondriaan had in 2013 - 2014 volgens mevrouw Delhez (docente Sport en Bewegen aan het ROC Mondriaan) 650 studenten en 55 medewerkers. De totale onderzoekspopulatie telde 1828 personen. Om de steekproefgrootte te bepalen is er uitgegaan van een foutmarge van 5% en een betrouwbaarheidsinterval van 95%. De vragenlijst moest hierdoor bij minimaal 318 personen worden afgenomen²⁵.

2.2.2. Dataverzameling

- *Kwalitatief onderzoek*

Er is gekozen om semigestructureerde interviews af te nemen, zodat de interviewer, indien dit nodig was, de kans kreeg om door te vragen bij bepaalde onderwerpen. In de interviews werd gebruik gemaakt van topics, die structuur gaven aan het interview. De afspraken voor de interviews werden gemaakt via de mail. In deze e-mail was uitgelegd wat het onderzoek inhield en werd gevraagd wanneer het voor de respondent mogelijk was een afspraak te maken. De interviews vonden face-to-face plaats in De Haagse Hogeschool.

- *Kwantitatief onderzoek*

Voor het kwantitatieve onderzoek waren twee vragenlijsten opgesteld, één voor de studenten en één voor de medewerkers. Beide vragenlijsten bevatten, op één vraag na, dezelfde vragen. De vragenlijsten zijn samengesteld door middel van gevalideerde vragenlijsten: de Food Choice Questionnaire²⁶ en een onderdeel van de Health and Taste Attitude Scales²⁷. Beide vragenlijsten zijn vertaald naar het Nederlands. Tot slot is er een vragenlijst gebruikt van het Voedingscentrum die betrekking had op de gezonde sportkantine. De afname van de vragenlijsten liep in de periode van 20 oktober tot en met 28 november 2014.

De vragenlijst startte met drie algemene vragen, waardoor duidelijk werd wat het geslacht van de respondent was, aan welke opleiding hij of zij werkte/studeerde en hoeveel dagen per week hij of zij op school aanwezig was. Bij de versie van de studenten werd ook gevraagd in welk jaar van de studie de respondent zat. Naar de leeftijd werd niet gevraagd, aangezien dit niet relevant was voor de uitkomsten van dit onderzoek. Na dit algemene gedeelte gaven de respondenten antwoord op vijf vragen die betrekking hadden op het restaurantgebruik van de respondent. Vervolgens werd door middel van stellingen getest hoe de attitude was tegenover gezond (eet)gedrag, waarbij de respondenten aangaven in hoeverre zij het met deze stellingen eens of oneens waren. Bij de laatste vraag van deze pagina werd getest in welk stadium van gedragsverandering naar 'gezond eten' de respondenten zaten. De vraag die de respondenten hiervoor beantwoordden was: "Is uw voedingspatroon op dit moment gezond? Dat wil zeggen: heeft u een voedingspatroon dat voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding? *Oftewel: veel groente en fruit, voldoende vezels, weinig verzadigd vet, weinig suiker, gebruik van twee porties vis per week en beperkte alcoholinname.*" De antwoordmogelijkheden voor deze vraag waren gebaseerd op het Stages of Change model. De respondenten konden kiezen uit: "Nee en ik ben ook niet van plan om dit binnen zes maanden te gaan veranderen" (precontemplatiefase), "Nee, maar ik ben wel van plan dit binnen zes maanden te gaan veranderen" (contemplatiefase), "Nee, maar ik ben wel van plan dit te veranderen binnen 30 dagen" (voorbereidingsfase), "Ja, dit heb ik korter dan zes maanden" (actiefase) en "Ja, dit heb ik al langer dan zes maanden" (gedragsbehoud). Tot slot beantwoordden de respondenten nog vier vragen over hoe volgens hem of haar een gezond aanbod in het restaurant van de sportcampus er uitzag en vier vragen die betrekking hadden op de eigen effectiviteit tegenover gezond gedrag. Voor de vragenlijsten zie bijlage 7.1. en bijlage 7.2.

2.2.3. Dataverwerking en –analyse

- *Kwalitatief onderzoek*

De kwalitatieve analyse vond plaats door de interviews uit te werken in verbatims. Deze teksten zijn gefragmenteerd en vervolgens gedoceerd en gecategoriseerd. Dit is gedaan met behulp van het boek 'Wat is onderzoek?' en het programma ATLAS.ti²⁸.

- *Kwantitatief onderzoek*

De vragenlijst is online gemaakt via *Google Drive*. Met behulp van dit programma is het mogelijk een online vragenlijst te maken, waarbij de responsen automatisch worden verwerkt. Door middel van de online vragenlijst zijn dichotome, nominale en ordinale variabelen verzameld.

De resultaten werden in aantallen en percentages weergegeven in de spreadsheet software van Google Drive. Het kwantitatieve onderzoek betrof een beschrijvende

statistiek. Omdat het niet relevant was voor de uitkomsten van dit onderzoek om de verschillen tussen de studenten en medewerkers te meten, is hiervoor geen gebruik gemaakt van statistische toetsen. Wel werden er twee verschillen gemeten tussen de antwoorden van mannen en vrouwen op de vraag welke aspecten aan hun voeding zij het belangrijkste vonden. Met de Shapiro-Wilk test is getest of deze antwoorden normaal verdeeld waren. Vervolgens werden de verschillen met de Mann-Whitney U toets gemeten.

2.2.4. Kwaliteitsaspecten

Om erachter te komen of de onderzoeker gedurende het project op de goede en gewenste weg zat, vond er af en toe overleg plaats met de opdrachtgever op locatie, De Haagse Hogeschool. Indien de onderzoeker korte vragen had of graag feedback wilde van de opdrachtgever, werd er contact gezocht via de mail.

- *Kwalitatieve onderzoek*

Om de kwaliteit van dit onderzoek zo hoog mogelijk te houden, werden de interviews door middel van opnameapparatuur opgenomen. Voor het interview begon is hier toestemming aan de respondent voor gevraagd. Door het opnemen kon tijdens het interview de aandacht onvoorwaardelijk op de respondent gericht worden en hoefde er niet meegeschreven te worden. Bij het uitschrijven van de interviews konden de fragmenten hierdoor altijd teruggeluisterd en bekeken worden. Door middel van gesprekstechnieken zoals actief luisteren, doorvragen en herhalen werd de betrouwbaarheid en validiteit van de antwoorden verhoogd en konden onduidelijkheden eventueel rechtgezet worden. Door het nauwkeurig uitschrijven van de interviews en dicht bij de uitspraken van de geïnterviewde te blijven, werd de validiteit van het onderzoek gewaarborgd.

Er is volledig vertrouwelijk omgegaan met de gegevens en privacy van de respondenten. De opgenomen interviews zijn door niemand anders dan de onderzoeker bekeken en in de resultaten van de interviews zijn wel citaten, maar niet de namen van de respondenten gebruikt.

- *Kwantitatieve onderzoek*

Om tot een zo hoog mogelijke respons te komen werden de vragenlijsten via de teamleiders van de opleidingen HALO, Sportmanagement en Sport en Bewegen naar diens studenten en medewerkers verstuurd. Hiervoor is contact gezocht met het ROC Mondriaan en De Haagse Hogeschool. Wanneer hier geen reactie op kwam, werd na een week een herhaald verzoek ingediend om de vragenlijst te versturen.

3. Resultaten

3.1. Inleiding

In dit hoofdstuk worden de resultaten uit het literatuur- en (beide) praktijkonderzoeken beschreven. In paragraaf 3.2 zullen de bevindingen van het literatuuronderzoek gepresenteerd worden met als achtereenvolgende onderwerpen: de wettelijke eisen voor een schoolrestaurant, de mogelijkheden voor een gezond voedingsaanbod in een school en gedragsverandering naar gezonde eetgewoonten. In paragraaf 3.3 staan de uitkomsten van beide praktijkonderzoeken centraal. Eerst worden de gelabelde resultaten van de interviews met vijf organisatieleden van Sportcampus Zuiderpark gepresenteerd. Vervolgens zullen in deze paragraaf de uitkomsten van de vragenlijsten worden besproken.

3.2. Literatuuronderzoek

Wat zijn de wettelijke eisen voor een gezonde schoolkantine?

Veiligheid

In het kader van 'veilig voedsel' zijn er een aantal wettelijke eisen door de overheid gesteld waar bedrijven die levensmiddelen (zoals voeding) verkopen aan moeten voldoen. Zo stelt de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) dat alle scholen die een restaurant in het gebouw hebben, geregistreerd moeten worden. Dit gebeurt via gegevens van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport²⁹. Deze registratie wordt verplicht door de Europese hygiënewetgeving en zorgt ervoor dat overheden een overzicht hebben van schoolrestaurants³⁰. Om de voedselveiligheid te verzekeren moeten de producten in de kantines tevens geregistreerd worden. Dit wordt ook wel 'traceerbaar' genoemd. Door een product traceerbaar te maken is het duidelijk waar dit vandaan komt en waar dit is afgeleverd³¹. Mochten er per ongeluk verkeerde of schadelijke stoffen in het product terecht komen, dan is een bedrijf verplicht hier melding van te maken en wordt de NVWA ingelicht. Door middel van het traceersysteem kan dit besmette product vervolgens uit de handel worden gehaald³². Op deze manier wordt de voedselveiligheid verhoogd en blijven volksgezondheidsrisico's gecontroleerd³³.

Basis- en niet-basisvoedingsmiddelen

Het doel van de overheid en het Voedingscentrum is om er voor te zorgen dat in 2015 het kantineaanbod in al het primair-, voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs instellingen gezond is. Dit begrip is meetbaar gemaakt door te hanteren dat 75% van de voeding die te verkrijgen is in schoolkantines basisvoedingsmiddelen moeten zijn en 25% uit niet-basisvoedingsmiddelen mag bestaan³⁴. Het Zuiderpark wordt een plek waar (top)sport centraal staat. De voeding in het restaurant zal hier op afgestemd moeten worden. Het voedingsaanbod op deze locatie zal daarom tevens uit (minimaal) 75% basisvoedingsmiddelen moeten bestaan.

De reden dat in deze twee groepen verdeeld wordt, is om een onderscheid te maken tussen producten die een substantiële bijdrage leveren aan de inname van essentiële voedingstoffen en tussen de voedingsmiddelen die dat weinig (tot niet) doen³⁵. Essentiële voedingstoffen zijn onder andere eiwitten, vezels, vitamines, mineralen en essentiële vetzuren³⁶. Producten die essentiële voedingstoffen bevatten en daarmee de gezondheid bevorderen, zijn basisvoedingsmiddelen zoals

groente, fruit, brood, vis en peulvruchten. Zo is gebleken dat een hogere inname van groente en fruit het risico op overgewicht verlaagt³⁷ en omega 3 vetzuren een rol spelen in de preventie van cardiovasculaire ziekten³⁸, zoals herseninfarcten, hartkrampen of slagaderverkalkingen³⁹. Van peulvruchten is bekend dat deze veel eiwitten en vezels bevatten en een lage glycemische Index hebben⁴⁰. Tevens is bewezen dat kidneybonen en pinda's het LDL-cholesterol (het 'slechte' cholesterol) in het bloed verlagen en dat door het eten van peulvruchten het risico op dyslipidemie wordt verkleind^{40,41}. Dit maakt dat peulvruchten in een gezond voedingspatroon thuis horen. De Glycemische Index (GI) geeft aan hoe snel het bloedglucose stijgt na het eten van koolhydraten. Hoe lager het cijfer, hoe langzamer de glucose wordt afgegeven aan het bloed en hoe langer het duurt voor hongergevoel optreedt. Bij producten met een GI lager dan 55 wordt gesproken van producten met een lage GI⁴².

Schijf van Vijf

De basisvoedingsmiddelen worden gekozen aan de hand van de Schijf van Vijf. Het kenmerk van deze producten is dat ze laag in energetische waarde zijn en veel voedingsstoffen bevatten³⁵. De producten zijn opgedeeld in basisproductgroepen.

Deze zijn als volgt:

- groente en fruit
- brood en aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten
- melk(producten), kaas en vlees(waren), vis, kip, eieren en vleesvervangers
- smeer- en bereidingsvetten
- water

Om elke dag voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen raadt het Voedingscentrum aan zo gevarieerd mogelijk te eten. De Schijf van Vijf is hier een hulpmiddel voor. Door dagelijks producten uit alle vakken te eten en te variëren in deze productgroepen, krijgt het lichaam de verschillende voedingsstoffen binnen die het nodig heeft⁴³.



Figuur 1: Schijf van Vijf. (Voedingscentrum, 2014)

Niet-basisvoedingsmiddelen zijn producten die veel energie leveren en weinig voedingsstoffen bevatten³⁵. Voorbeelden hiervan zijn koeken, chips, frisdranken, chocolade en snoep. Dit zijn producten die toegevoegd suiker en verzadigd vet bevatten en daarmee geen gezondheid bevorderende effecten hebben. Deze horen dan ook niet, of in ieder geval in mindere mate, thuis in een gezond voedingspatroon en staan daarom niet in de Schijf van Vijf. Uit onderzoek is gebleken dat een verlaagde inname van verzadigde vetten leidt tot een lager risico op cardiovasculaire ziekten⁴⁴ en een verlaagde suikerinname een verhoogde consumptie kan voorkomen⁴⁵.

Speciale indeling schoolkantines

Voor de categorieën: frisdrank, soepen, broodbeleg en sauzen hanteert het Voedingscentrum een speciale indeling voor schoolkantines³⁴. Producten uit de 'met mate' categorie worden in deze indeling meegerekend als basisproduct.

Frisdranken die als basisvoedingsmiddel worden meegerekend bevatten ≤ 4 kilocalorieën per 100 milliliter, zoals light frisdranken. Deze frisdranken dienen bij voorkeur gedronken te worden. Dranken die met mate gekozen kunnen worden, maar nog steeds tot de basisvoedingsmiddelen gerekend worden, bevatten ≤ 30 kilocalorieën per 100 milliliter. Frisdranken die ≥ 30 kilocalorieën per 100 milliliter bevatten, zoals Coca-Cola, 7-Up en Lipton Ice tea, worden niet meegerekend als basisvoedingsmiddelen³⁴.

'Bij voorkeur' gecategoriseerde soepen bevatten ≤ 30 kilocalorieën per 100 gram, zoals verschillende soorten bouillon. Soepen die ≤ 100 kilocalorieën per 100 gram bevatten, behoren tot de soepen die met mate gekozen mogen worden. Soepen die ≥ 100 kilocalorieën per 100 gram bevatten behoren tot de niet-basisvoedingsmiddelen³⁴.

Voor het broodbeleg dat zowel bij voorkeur als met mate gekozen kan worden, geldt een maximum van 15 gram per broodje of dubbele boterham³⁴. Voorbeelden van beleg zijn: kipfilet, rosbief, 20+ en 30+ kaas, verse geitenkaas, mozzarella, zuivelspread, gerookte zalm, tonijnsalade of hummus⁴⁶. Voor zoet beleg kan gedacht worden aan vruchtenhagel, jam, honing, chocoladehagel of pindakaas⁴⁶. Broodjes of dubbele boterhammen die >15 gram beleg bevatten, worden niet meegerekend tot de basisvoedingsmiddelen³⁴. Het besmeren met halvarine of margarine uit een kuipje draagt bij aan het leveren van onverzadigde vetzuren en vitamines A, D en E⁴⁶.

Sauzen, zoals pesto, ketchup, sladressing of mosterd, mogen in een hoeveelheid van maximaal 5 gram toegevoegd worden aan een maaltijd. Broodjes, salades of andere maaltijden waaraan meer dan 5 gram saus is toegevoegd, worden niet gerekend tot de basisvoedingsmiddelen³⁴. Volgens het Voedingscentrum wordt er van sauzen uit grote flessen meer gebruikt dan wanneer de sauzen in kleine cupjes of zakjes worden aangeboden⁴⁷. Om deze reden tellen sauzen uit flessen niet mee als basisproduct. Sauzen in kleine zakjes en kleine cupjes rekent het Voedingscentrum wel tot de basisproducten, omdat het hier om kleinere hoeveelheden calorieën gaat.

De Gezondheidsraad adviseert in de Richtlijnen Goede Voeding een verlaging van het natriumgehalte van bedrijfsmatig bereide producten⁴⁸. Resultaten van het Amerikaanse Dietary Approaches to Stop Hypertension onderzoek laten een progressieve relatie zien tussen het bloeddruk niveau en natriuminname, waarbij geen duidelijke drempelwaarde kan worden aangegeven⁴⁹. Deskundigencommissies van de Gezondheidsraad stellen dat een inname van 6 gram keukenzout per dag een aanvaardbare doelstelling is. Dit komt neer op 2,4 gram natrium per dag⁴⁸.

Wat zijn de mogelijkheden voor een gezond restaurant in de sportcampus?

Omdat studenten veel tijd op school doorbrengen, is dit een omgeving waar elke dag door velen minstens één hoofdmaaltijd wordt geconsumeerd⁵⁰. Uit verschillende onderzoeken is naar voren gekomen dat interventies, die gericht zijn op het verbeteren van de voeding op scholen, succesvol zijn⁵⁰⁻⁵². Een voorbeeld van zo'n interventie is 'De Gezonde Schoolkantine'. Dit programma is ontworpen om een gezonde omgeving te creëren en gezonde voedingskeuzes te stimuleren in het voortgezet onderwijs. Een onderzoek naar de effectiviteit van dit programma wijst erop dat de scholen die deelnamen aan dit programma succesvol zijn geweest in het creëren van verbeteringen in hun kantineaanbod⁵⁰. Het is onbekend of de leerlingen ook daadwerkelijk gezonder zijn gaan eten, maar interventies die gericht zijn op het veranderen van het voedingsaanbod op scholen, door groente, fruit, water en vetarme producten te promoten, laten zien dat deze maatregelen makkelijk geaccepteerd kunnen worden door jongeren^{49,53,54}.

Een gezond aanbod in het restaurant van Sportcampus Zuiderpark kan vele positieve effecten met zich meebrengen. Zo is gebleken dat gezonde voeding voor betere leerprestaties en concentratievermogens kan zorgen en onderzoek van het RIVM laat zien dat wanneer het reguliere aanbod in frisdrankautomaten wordt vervangen door water of light dranken, studenten maximaal 1,0 kilogram minder in

gewicht zullen aankomen⁵⁵⁻⁵⁹. Echter, het belangrijkste effect dat een gezond aanbod kan geven is dat het leidt tot een grotere consumptie van gezonde producten door studenten⁶⁰. De Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO), het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) en het Voedingscentrum onderzochten de effectiviteit van een combinatie van strategieën ter verbetering van het aanbod van snoep- en frisdrankautomaten op scholen. Deze strategieën betroffen:

- Een aanpassing van het assortiment met suiker- en vetarme producten in kleinere porties;
- Het labelen van producten met informatie over calorieën en de Schijf van Vijf;
- Het goedkoper maken van producten met een laag energetische waarde.

Een aanpassing van het assortiment, gecombineerd met labeling en prijsreductie, stimuleerde studenten vaker te kiezen voor snoep, snacks en frisdranken met laag energetische waarden⁶⁰. Voor frisdrank leidde de combinatie van de drie strategieën zelfs tot een significant verschil. Het grootste effect kwam van het uitbreiden van het assortiment met gezonde producten. Op de locaties waar dit gebeurde, was 44% van de verkochte producten een snack of drank met een mindere hoeveelheid calorieën. Dit was dubbel zoveel bij scholen waar niets veranderd was aan het aanbod. Producten labelen met informatie en gezonde producten goedkoper maken bleken minder extra effectief te zijn. Dit zorgde voor een stijging van 3% van verkochte gezonde producten, maar deze stijging was niet significant. Uit dit onderzoek blijkt dat het aanbieden van gezondere producten met weinig calorieën in schoolautomaten bijdraagt aan een gezonde schoolomgeving.

Gezonder aanbod kiezen

De Gezondheidsraad adviseert dagelijks 150 – 200 gram groente en 200 gram fruit te eten⁴⁸. Echter voldoet een groot deel van de Nederlandse bevolking hier niet aan. Volgens cijfers van het Nationaal Kompas Volksgezondheid eet slechts 5% van alle mannen en vrouwen tussen de negentien en 65 jaar 200 gram groente per dag. Voor fruit zijn deze percentages niet veel beter. Ongeveer 6% van de mannen en 10% van de vrouwen voldoet aan de aanbevolen hoeveelheid hiervan⁶¹. Onderzoek dat is uitgevoerd onder studenten van De Haagse Hogeschool bevestigt deze lage innames¹⁵. Uit dit onderzoek bleek dat slechts 13% van de 288 studenten minimaal 200 gram groente per dag at en 35% dagelijks twee stuks fruit. Fruitconsumptie kan verhoogd worden door studenten op subtiële wijze te stimuleren meer fruit te kopen. Voorbeelden van manieren waarop dit gedaan kan worden zijn door schalen met fruit bij de kassa te leggen, vers geperste vruchtensappen en smoothies te verkopen of gesneden stukjes fruit in verpakking te verkopen⁶²⁻⁶⁴. Tevens kunnen groenten op deze manier verkocht worden (denk aan snoeptomaatjes of wortels) of verwerkt worden in groentesappen en soepen. Een manier om de groenteconsumptie te verhogen, is door studenten zelf hun groente bij hun maaltijd te laten uitzoeken. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer studenten zelf hun groente bij de lunch kunnen kiezen, zij eerder bereid zijn deze op te eten dan wanneer zij deze keuze niet hebben⁶³. Een deel van deze studenten in dit onderzoek kreeg bij de lunch wortels geserveerd, terwijl het andere deel van de studenten mocht kiezen tussen wortels of selderij. Uit de groep studenten die een keuze had, bleken meer studenten de gekozen groente op te eten, dan studenten die gedwongen waren een wortel te eten. Dit onderzoek laat tevens zien dat op deze manier minder groente verspild kan worden en de groenteconsumptie op een eenvoudige manier verhoogd kan worden.

Bruin (en volkoren-) brood bevat meer vezels, vitamines en mineralen dan wit brood en is daarom een gezondere keuze^{65,66}. Door meerdere soorten bruinbrood aan te bieden, zoals waldkorn, spelt, volkoren- of meergranenpistolets, kan de verkoop van bruin brood worden gestimuleerd. Tevens is het maken van witte broodjes op verzoek een manier om de consumptie van bruin brood aan te moedigen⁴⁷.

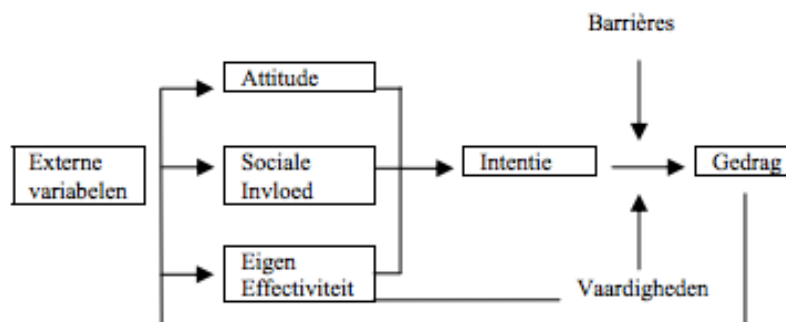
Voor een volledig overzicht van producten die verkocht kunnen worden als basisvoedingsmiddelen heeft het Voedingscentrum een inspiratielijst die gebruikt kan worden door onderwijsinstellingen⁴⁶.

Hoe kan Sportcampus Zuiderpark bijdragen aan de verandering van het eetgedrag van diens gebruikers?

Om er voor te zorgen dat de doelgroep van de sportcampus een gezonde keuze maakt in het restaurant, kan een gedragsverandering naar gezonde eetgewoonten nodig zijn. Om het gewenste gedrag te bevorderen is het belangrijk inzicht te krijgen in de factoren die het gedrag bepalen, oftewel de determinanten van gedrag⁶⁷. Tevens is inzicht nodig in welke determinanten het sterkst gerelateerd zijn aan het gedrag en welke determinanten het makkelijkst te veranderen zijn. Als het om gezondheidsgedrag gaat, zijn er een aantal belangrijke modellen en theorieën die stellen dat bepaalde determinanten van gezondheidsgedrag met elkaar samenhangen. Zo zijn er gedragsverklaringsmodellen (bijvoorbeeld het ASE model) en gedragsveranderingsfasen modellen, zoals het 'Transtheoretisch Model'⁶⁷.

Het ASE-model

Het ASE-model wordt in Nederland veelal gebruikt voor het ontwikkelen van interventies om gezond gedrag te stimuleren⁶⁷. Dit model is gebaseerd op de Theorie van Gepland Gedrag, ofwel Theory of Planned Behavior, van Icek Azjan⁶⁸ en de Theorie voor Beredeneerd Gedrag (Theory of Reasoned Action) van Martin Fishbein en Icek Azjan⁶⁹. Het ASE-model gaat er vanuit dat gedrag voorspeld kan worden door de intentie om dat bepaalde gedrag te vertonen. Deze gedragsintentie kan vervolgens weer verklaard worden door drie hoofddeterminanten, namelijk de attitude, de sociale invloed en eigen-effectiviteit⁶⁷.



Figuur 2. Het ASE-Model (De Vries, H., Dijkstra, M., Kuhlman, P. 1988)⁷⁰

1. Attitude

Bij de attitude gaat het voornamelijk om welke houding iemand heeft ten opzichte van het gewenste gedrag⁶⁷. In dit geval dus hoe de gebruikers van het sportcampus restaurant staan tegenover gezonde voeding. Deze houding wordt bepaald door de ideeën en opvattingen over bepaald gedrag (ook wel 'beliefs' genoemd), de verwachting van dit gedrag en de ingeschatte voor- en nadelen. Om gedragsverandering te bewerkstelligen is het van belang dat de voordelen van het gewenste gedrag belangrijker worden gevonden dan de nadelen. Een positieve houding of negatieve attitude heeft te maken met eerdere leerervaringen⁶⁷. Echter zijn attitudes niet gelijk aan gedrag. Iemand kan bijvoorbeeld een positieve attitude hebben als het gaat om 'dagelijks meer bewegen', maar kan wegens gebrek aan tijd of andere omstandigheden dit gedrag niet uitvoeren.

Om de attitude te veranderen is het van belang dat de interventie de balans richting het gewenste gedrag verandert⁶⁷. Manieren om dit te doen zijn onder andere:

- het verstrekken van informatie over 'nieuwe' voor- en nadelen (die nog niet bekend waren bij de doelgroep);
- het beïnvloeden van de mate waarin nadelen als nadeel en voordelen als voordeel worden beoordeeld. Dat wil zeggen: de nadelen van het gewenste gedrag en de voordelen van het ongewenste gedrag proberen af te zwakken of juist de nadelen van het ongewenste gedrag en de voordelen van het gewenste gedrag versterken⁶⁷.

2. Sociale invloed

Volgens het ASE model zijn er drie soorten sociale invloeden, namelijk de subjectieve normen, de sociale steun of sociale druk en het voorbeeldgedrag (ook wel 'modelling' genoemd)⁶⁷. De subjectieve norm wordt bepaald door de verwachtingen die belangrijke anderen hebben ten aanzien van het gedrag. Het draait hier om de angst voor sancties wanneer iemand geen gehoor geeft aan de verwachtingen van anderen. Van sociale druk wordt gesproken als er sprake is van negatieve invloed van anderen op het gewenste gedrag, bijvoorbeeld vrienden die na het sporten wat uit de frituur nemen en aansporen dat ook te doen. Daarentegen wordt de term 'sociale steun' gebruikt als er een positieve invloed van anderen op het gewenste gedrag is, zoals actieve steun om te stoppen met roken. Bij modelling treedt gedragsverandering op door het observeren van andermans gedrag. Volgens Albert Bandura, die deze sociaal-cognitieve theorie heeft ontwikkeld, is dit de optimale methode om de eigen-effectiviteitsverwachting te verhogen en hierdoor gedragsverandering te laten optreden⁶⁷.

3. Eigen-effectiviteit

De laatste determinant van het ASE-model is de eigen-effectiviteit, eveneens geïntroduceerd door Bandura. Bij deze determinant wordt gekeken naar de eigen inschatting van een persoon om het gewenste gedrag uit te voeren. Bij de eigen-effectiviteitsverwachting wordt nagedacht over de eigen vaardigheden en twijfels of barrières om de gewenste gedragsverandering uit te voeren⁷¹.

Volgens Bandura kan de verwachting van de eigen-effectiviteit op drie dimensies variëren⁶⁷. Ten eerste is er de '*magnitude*', ook wel de grootte of het belang. Deze geeft de inschatting aan van de moeilijkheid van de vaardigheden die nodig zijn om het gedrag uit te kunnen voeren. Een vraag die bij deze dimensie gesteld kan worden is: 'Hoe moeilijk of makkelijk is het voor u om dagelijks twee stuks fruit te eten?'. Daarnaast is er de '*generality*', oftewel de algemeenheid. Deze dimensie staat voor de inschatting van problemen die hetzelfde gedrag in verschillende situaties kan veroorzaken. De derde en laatste dimensie is de '*strenght*'. Deze geeft de mate van zelfvertrouwen om het gewenste gedrag te kunnen vertonen. Een vraag die bij deze dimensie hoort is bijvoorbeeld: 'In hoeverre lukt het u om dagelijks twee stuks fruit te eten?'. Het is niet van belang dat deze dimensies met elkaar corresponderen of niet. Zo kan iemand een bepaald gedrag als moeilijk beoordelen, maar er toch van overtuigd van zijn dit gedrag te kunnen uitvoeren⁶⁷.

Het succes van gedragsverandering is altijd afhankelijk van daadwerkelijke vaardigheden. Om deze reden gaan methodieken om de eigen-effectiviteitsverwachting te verhogen vaak gepaard met methodieken om vaardigheden te vergroten, bijvoorbeeld door middel van vaardigheidstrainingen. Als de daadwerkelijke vaardigheid ontbreekt, kan iemand nog zo zeker zijn van eigen kunnen, maar zal gedragsverandering niet optreden⁶⁷.

Het Transtheoretisch Model en Stages of Change

Het veranderen van gedrag is een proces dat tijd nodig heeft. Het 'Transtheoretisch Model' (TTM), ontworpen door Prochaska, Diclemente en Norcross, stelt dat er bij gedragsverandering verschillende fasen zijn waarin een persoon zich kan bevinden⁷². Door de huidige fase van gedragsverandering vast te stellen, kunnen hierop interventies toegepast worden. Deze interventies moeten er voor zorgen dat de persoon naar de volgende fase wordt geleid. Het model beschrijft vijf stadia van gedrag ('stages of change')⁷³.

1. De precontemplatiefase

In de precontemplatiefase is er geen overweging om binnen zes maanden het gedrag te veranderen. Mensen die zich in deze fase bevinden zijn zich niet bewust van een probleem (bijvoorbeeld ongezond eetgedrag). Bewustwording van het probleem is erg belangrijk en het is van belang dat mensen overtuigd moeten worden van de voordelen die de gedragsverandering met zich mee zal brengen.

2. De contemplatiefase

In de contemplatiefase wordt gedragsverandering binnen zes maanden overwogen, maar worden er nog geen concrete plannen gemaakt om deze verandering op korte termijn (binnen 30 dagen) te gaan maken. Doordat de persoon zich bewust wordt van het probleem, wordt deze overweging gemaakt.

3. De voorbereidingsfase

De voorbereidingsfase begint wanneer er binnen 30 dagen concrete plannen worden gemaakt. In deze fase worden door middel van kleine stappen aanpassingen gemaakt in het gedrag. Het is in deze fase van belang dat mensen geloven dat zij in staat zijn het bewuste gedrag te kunnen veranderen.

4. De actiefase

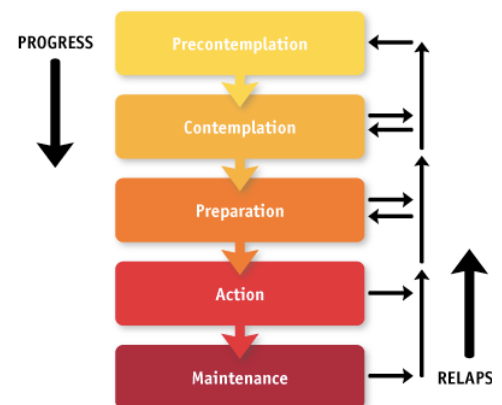
Personen die zich in de actiefase bevinden, hebben sinds de dag dat de gedragsverandering begon tot zes maanden daarna het gedrag weten te veranderen. Mensen zijn overtuigd geraakt van de voordelen van het gewenste gedrag.

5. Gedragsbehoud

De fase van gedragsbehoud wordt toegeschreven aan mensen die het gedrag al langer dan zes maanden geleden hebben veranderd en dit gedrag continue hebben volgehouden⁷³.

Bij het Stages of Change model is het van belang te herkennen in welke fase een persoon zich bevindt. Het is niet per definitie zo dat ieder persoon in de precontemplatiefase begint en daarna naar de contemplatiefase gaat. Bij een gedragsverandering is het ook mogelijk dat er stappen van het Stages of Change overgeslagen worden of dat er een terugval plaatsvindt naar een vorige fase⁷².

Onderzoek toont aan dat personen die zich in de precontemplatie-, contemplatie- en voorbereidingsfase bevinden, makkelijk kunnen overgaan naar de actie- en behoud fase door middel van geïndividualiseerde interventies die op de 'stages of change' gebaseerd zijn⁷⁴. De personen die aan dit onderzoek deelnamen kregen geïndividualiseerde rapporten met daarin interventies voor: gezond eten (een verlaging van 30% van dierlijk vet of calorieën en een reductie van 500 calorieën per dag), matige lichaamsbeweging (met als doel minstens 30 minuten matige beweging op minimaal vijf dagen per week) en omgaan met emotionele stress door middel van



Figuur 3. Stages of change (Prochaska en DiClemente, 1992)

gezonde strategieën in plaats van eten. Eén jaar na de interventies zijn op al deze punten significante effecten gevonden in de progressie naar de actie- en behoud fase.

Promotie en inrichting restaurant

Naast de gedragsverklaring- en gedragsveranderingsfasen modellen zijn er ook manieren waarop de studenten en medewerkers gestimuleerd kunnen worden tot het kopen van gezonde voeding. Door de producten in het restaurant zo aan te bieden dat de gezonde keuze de makkelijkste en aantrekkelijkste keuze is, krijgen de studenten en medewerkers een duwtje in de goede richting. Ten eerste zijn er aanbiedingen, kortingen of scherpe prijzen om de verkoop van gezonde producten te stimuleren. Uit een onderzoek bij 151 supermarktbezoekers is gebleken dat wanneer fruit en groente met 50% korting werd aangeboden, de consumptie hiervan met 61% steeg⁷⁵. Combinatieacties kunnen tevens gebruikt worden⁶². Een gezond product met een ander gezond product aanbieden tegen een voordelige prijs is een manier om de voedingskeuze positief te beïnvloeden. Een andere manier om studenten en medewerkers een duwtje in de goede richting te geven, is door gezonde producten in het zicht te plaatsen en ongezonde producten uit het zicht⁶². Onderzoek bevestigt dat de plaatsing van producten erg zinvol kan zijn, want het creëert belangstelling en aandacht voor het product⁷⁶⁻⁷⁹. Productplaatsing kan op verschillende manieren gebeuren, namelijk hoorbaar, visueel of gecombineerd, dus audiovisueel⁷⁷. Het effect van de plaatsing is afhankelijk van welke methode gebruikt wordt. Audiovisueel geplaatste producten, bijvoorbeeld reclames op TV, worden beter herkend en onthouden dan producten die alleen visueel of hoorbaar worden getoond^{78,80}.

Tot slot adviseert het Voedingscentrum te zorgen voor een prettige omgeving in het restaurant⁶². Door het restaurant een gezellige sfeer te laten uitstralen, zullen studenten en medewerkers zich er thuis voelen en het fijn vinden om in het restaurant te zijn.

3.3. Praktijkonderzoek

3.3.1. Kwalitatieve onderzoeksmethode

De resultaten van het kwalitatieve onderzoek zijn verzameld door middel van semigestructureerde interviews met vijf organisatieleden van het project Zuiderpark. Deze organisatieleden waren: Willem Looije, Hans Tromp, Mieke Arkesteijn, Sanne de Vries en Sofie van den Hombergh. De resultaten van de interviews zijn verdeeld op basis van tien categorieën. Hieronder vindt u de respons, toegelicht met bijbehorende citaten. Symbool *n* staat hier voor het aantal respondenten.

1. Gezond aanbod

Op de vraag hoe de respondenten tegenover een gezond voedingsaanbod in Sportcampus Zuiderpark staan, gaven twee van de vijf respondenten aan het voedingsaanbod het liefst 100% gezond te willen zien. Beide respondenten waren het er over eens dat de sportcampus niet alleen richting de omliggende wijken als voorbeeldfunctie moet fungeren, maar ook richting de studenten en het personeel. Eén van deze respondenten zei: *“In mijn beleving is een gezond kantineaanbod geen vraag meer, maar een MUST in het Zuiderpark”*. Op de vraag hoe vervolgens voorkomen kan worden dat gebruikers hun ongezonde voeding of dranken ergens anders gaan halen, antwoordde deze respondent dat dit de verantwoordelijkheid is die de sportcampus moet nemen, maar dat het niet te voorkomen is. De overige respondenten (*n*=3) deelden de mening dat het aanbod gezond moet worden, maar dat hierbij het verbieden van producten niet effectief zal zijn. Eén respondent legt uit: *“Ik zou nooit een aanbod zo beperken dat je mensen dwingt om of de gezonde*

keuze daar te maken of elders de ongezonde te kopen". De andere twee respondenten die het eens waren met deze uitspraak, vonden dat iemand in staat moet zijn om zelf beslissingen te nemen. Wanneer er een 100% gezond aanbod is, gaan gebruikers hun voeding of dranken ergens anders halen en dit moet volgens hen voorkomen worden. Waar zij wel voorstander van waren, was om mensen te helpen makkelijker een gezonde keuze te laten maken.

2. Verhouding gezonde en ongezonde producten

Twee van de vijf respondenten zien het aanbod in het restaurant van Sportcampus Zuiderpark graag 100% gezond. Eén van de respondenten deed nog een suggestie om met verschuivingen in het assortiment, afhankelijk van de doelgroep, te werken. Door de doelgroep onder te verdelen in drie categorieën: gebruikers die overdag aanwezig zijn op de sportcampus (studenten, medewerkers en sporters), gebruikers die in de avonden actief zijn (sportverenigingen) en weekendgebruikers (supporters en sporters), kan hier volgens de respondent wellicht een assortiment op afgesteld worden. De respondent verklaarde: *"Dat doet wel op een appél op de flexibiliteit van de cateraar, dat zal ongetwijfeld een kostenplaatje met zich meebrengen, of kun je met technologische ingrepen dat zo eenvoudig maken dat dit niet veel hoeft te kosten"*. Een deel van de respondenten (n=2) zag dit idee ook zitten. Daarnaast waren drie van de vijf respondenten voor een '80-85% gezond en 20-15% ongezond' aanbod.

3. Stimuleren tot gezond gedrag

Op de vraag of de respondenten vonden dat de studenten en medewerkers gestimuleerd moeten worden om gezonde keuzes te maken, waren alle respondenten (n=5) het hiermee eens. Eén respondent vond dit ook, maar gaf wel aan dat de organisatie en de sportcampus hierin niet bepalend zijn. De respondent verklaarde: *"Het past binnen de missie en visie van de campus, maar dat is wel een gedeelde verantwoordelijkheid. En belangrijk is dat je daarin een goede dosering hebt. Dus ook echt niet dat verbieden, maar wel stimuleren en laten in zien wat de positieve effecten ervan zijn"*.

4. Gedragsverandering bewerkstelligen

Op de vraag wat de beste manier is om in een bedrijfsrestaurant gedragsverandering naar gezonde voeding te bewerkstelligen, werd het geven van productinformatie door drie van de vijf respondenten genoemd. Tevens was hetzelfde aantal het er over eens dat ook het 'stoplicht-systeem' een goede manier hiervoor zou zijn. Hierbij worden producten gecategoriseerd in groen ('bij voorkeur kiezen'), oranje ('met mate kiezen') en rood (bij uitzondering kiezen). Eén van respondenten gaf aan deze manier te prefereren boven het aantal calorieën bij producten vermelden, waarbij als argument werd genoemd: *"Zelf word ik van calorieën een beetje gedemotiveerd, dat je dan denkt 'oh ik ga nu 200 kcal eten', dan denk ik al 'laat überhaupt maar zitten', dan heb je niet echt een positief gevoel. Terwijl als je iets groen pakt, dan denk je 'hé, ik ben wel lekker aan het lunchen, maar ik maak wel de beste keuze mogelijk van waar ik zin in heb'"*. Daarnaast werd het uit het zicht plaatsen van ongezonde producten (n=2) en het maken van een scharkering binnen een productgroep (n=1) genoemd. Eén respondent gaf aan dat volgens haar de gedragsverandering vanuit de mens zelf moet komen.

5. Prijsverhouding

Drie respondenten waren van mening dat er bij het bepalen van de prijs rekening gehouden moet worden met hoe gezond de producten zijn. Gezonde producten zouden in de vorm van aanbiedingen of korting aantrekkelijker gemaakt kunnen worden voor de studenten en medewerkers. Een voorbeeld dat een respondent gaf was het samenstellen van combinatie lunchpakketten. Een salade, twee bruine

boterhammen en een pakje melk als combinatiepakket goedkoper laten zijn dan een ongezond product. Daarnaast zouden gezonde producten volgens de respondenten (n=2) goedkoper gemaakt kunnen worden door middel van subsidiëren. Het ligt hierbij wel eraan hoeveel de werkgever (in dit geval De Haagse Hogeschool en Gemeente Den Haag) te besteden heeft. Eén respondent vond dat gezonde producten niet goedkoper gemaakt hoeven te worden, omdat deze van mening was dat er toch geen ongezonde producten verkocht moeten worden in het Zuiderpark. Daarnaast gaf deze respondent aan dat een gezond aanbod niet altijd duurder hoeft te zijn. De respondent verklaarde: *“het simpele voorbeeld: als je een ongezonder product uit je assortiment verwijderd, maak je het assortiment al gezonder. Zonder dat er iets duurder wordt”*. Op de vraag wat de respondenten van een ‘vet-taks’ vonden, antwoordden twee respondenten dat ongezonde producten niet aangeboden moeten worden en dus ook niet duurder gemaakt hoeven te worden. Twee respondenten vonden dit een goed idee en één respondent twijfelde of dit zou werken bij de medewerkers.

6. Plaatsing producten

Een groot deel van de respondenten (n=4) is het erover eens dat de plaatsing van producten in het restaurant van de sportcampus effect zal hebben op het koopgedrag van de studenten en medewerkers. Het is hierbij van belang dat ongezonde producten naar achteren of uit het zicht geplaatst worden, vinden de respondenten. Drie respondenten gaven aan dat het ook zou kunnen helpen de ongezonde producten pas op aanvraag te laten bereiden. Eén respondent legde uit: *“Je komt binnen en dan moet het aanbod eigenlijk zo aantrekkelijk zijn dat je daar je slag slaat, dat je daar dus van gaat kopen”*. Een andere respondent antwoordde hierop: *“Of misschien wel dat je echt om je patatje moet vragen in plaats van dat dit al onder de warmtelamp klaar ligt. Dus dat het antwoord dan is: ‘ja dat kan wel, maar we bereiden het vers, dus dan moet je even 3 minuten wachten’, waardoor mensen dan toch sneller voor een gezondere optie gaan kiezen”*.

7. Knelpunten of belemmeringen

Vier van de vijf respondenten noemden als knelpunt voor het invoeren van een gezond assortiment in het restaurant de concurrentie met de voorzieningen buiten het terrein. Dit zorgt voor een verplaatsing van het probleem, waar volgens de respondenten helaas weinig aan te doen is (*“je kan moeilijk patatzaken wegsturen”*). Het gevolg is ontevreden klanten en dat is iets dat voorkomen moet worden. Daarnaast worden nog het vinden van een cateraar die aan de eisen voldoet en de zorg dat de cateraar te weinig zal verdienen aan een gezond assortiment als knelpunten genoemd. Dit laatste argument wordt echter tegengesproken door een van de respondenten: *“Ik denk dat als je gezonde keuze de standaard keuze laat zijn, dat het wel meevalt. Het zal net de balans zijn dat ze niet de deur uitrennen, maar op een gegeven moment wordt het normaal”*.

8. Frisdrank- en snackautomaten

Van de respondenten vond één persoon dat frisdrank- en snackautomaten niet aanwezig zouden moeten zijn op de sportcampus. Een andere respondent had dit ook liever niet, maar vond wel dat de producten dan gelabeld volgens het stoplicht-systeem zouden moeten worden. De rest van de respondenten (n=3) was van mening dat frisdrank- en snackautomaten gewoon aanwezig moeten kunnen zijn, maar wel op voorwaarde dat de gezonde producten op ooghoogte komen en dat er gebruik gemaakt wordt van het stoplicht-systeem.

9. Waterpunten

Alle respondenten (n=5) waren het erover eens dat er op de sportcampus waterpunten moeten komen, zodat mensen daar hun flesje kunnen vullen in plaats

van op het toilet. Een respondent reageerde: *“Dat je dus naast een frisdrank automaat een watertappunt hebt en die dan nog net wat meer in het zicht zet. Dus brede keuze aanbieden, maar wel de gezonde keus het aantrekkelijkst maken”*.

10. Wensen vanuit de organisatieleden

Op de vraag welke wensen de respondenten nog hadden voor het voedingsadvies voor Sportcampus Zuiderpark, werd door één respondent de voorziening van gratis Cup-a-Soup genoemd. Deze respondent was van mening dat een voorziening zoals deze hoort bij de arbeidsvoorwaarden/omstandigheden. Daarnaast werd het idee geopperd om koelkasten en magnetrons beschikbaar te hebben in het restaurant, zodat studenten en medewerkers ook eigen maaltijden mee kunnen nemen en klaar kunnen maken. Tot slot waren er twee respondenten die het belangrijk vonden dat de sfeer in het restaurant goed moet zijn. Het moet een plek worden waar niet alleen de studenten en medewerkers, maar ook de rest van de gebruikers van de sportcampus graag aanwezig wilt zijn. De respondent verklaarde: *“Als je je lunchpauze gebruikt als ontspanning, dan is natuurlijk licht belangrijk. En variatie in meubilair, dus statafels, tafels met stoelen en relaxte banken”*. Deze respondent vond dat het restaurant een positieve, gezonde en schone omgeving moet zijn.

3.3.2. Kwantitatieve onderzoeksmethode

De resultaten van de kwantitatieve onderzoeksmethode zijn verzameld door middel van twee vragenlijsten, één voor de studenten en één voor de medewerkers. De resultaten van de vragenlijst onder de studenten zullen in deze paragraaf eerst besproken worden. Vervolgens worden de resultaten van de medewerkers gepresenteerd. In beide delen worden de drie onderdelen van de vragenlijst aangegeven met ‘koopgedrag’, ‘gezondheid’ en ‘aanbod’.

- Resultaten studenten

In totaal hebben 108 studenten de vragenlijst ingevuld. De karakteristieke eigenschappen van deze respondenten staan in tabel 1.

Tabel 1. Karakteristieke eigenschappen van de studenten die de vragenlijst beantwoord hebben.

Geslacht	Man	n = 63 (58%)
	Vrouw	n = 45 (42%)
Opleiding	HALO (HHS)	n = 45 (42%)
	Sportmanagement (HHS)	n = 42 (39%)
	Sport en Bewegen (ROC)	n = 3 (3%)
Studiejaar	Eerste studiejaar	n = 42 (39%)
	Tweede studiejaar	n = 20 (19%)
	Derde studiejaar	n = 17 (16%)
	Vierde studiejaar	n = 29 (27%)
Aantal dagen aanwezig op school	Minder dan één dag per week	n = 15 (14%)
	Eén dag per week	n = 5 (5%)
	Twee dagen per week	n = 4 (4%)
	Drie dagen per week	n = 7 (7%)
	Vier dagen per week	n = 23 (21%)
	Vijf dagen per week	n = 53 (49%)

n = aantal respondenten

1. Koopgedrag

De volgende grafieken tonen het huidige koopgedrag van de studenten in de restaurants op de Laan van Poot in Den Haag (van de opleidingen HALO en Sportmanagement) en de locatie Brasserkade in Delft (van Sport en Bewegen).

Grafiek 1A: Koop je wel eens wat in het restaurant op school?



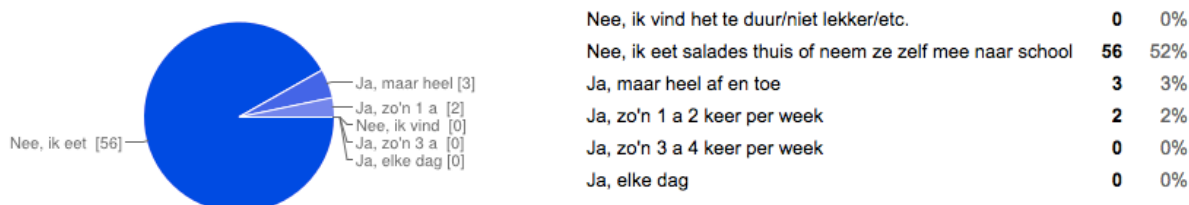
Van de studenten koopt 84% af en toe iets in het schoolrestaurant. Daarnaast gaf 10% aan frequent (minimaal drie keer per week) iets te kopen.

Grafiek 1B: Koop je wel eens een warme maaltijd in het restaurant op school?



Van de studenten die aangaven wel eens iets te kopen in het schoolrestaurant, koopt 54% nooit een warme maaltijd.

Grafiek 1C: Koop je wel eens een salade in het restaurant op school?



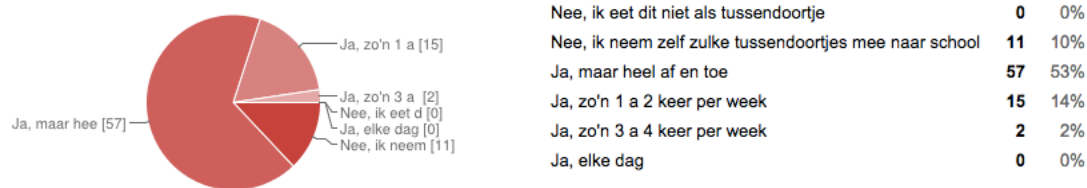
Salades worden door 89% van de respondenten niet gekocht op school. Daarnaast geeft 5% aan af en toe (maximaal 2 keer per week) een salade te kopen.

Grafiek 1D: Koop je wel eens een stuk fruit in het restaurant op school?



Fruit wordt door een groot deel van de studenten niet op school gekocht, namelijk 78%. Het percentage studenten dat aangeeft af en toe fruit te kopen is 16%.

Grafiek 1E: Koop je wel eens als tussendoortje grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, snoep en/of chips in het restaurant op school?

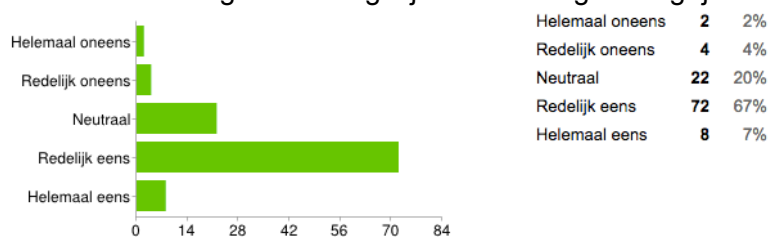


In totaal koopt 26% van de respondenten geen koeken, chips of snoep in het restaurant op school. Daarnaast geeft 69% aan deze tussendoortjes wel op school te kopen, met 2% die dit regelmatig (drie à vier keer per week) doet.

2. Gezondheid

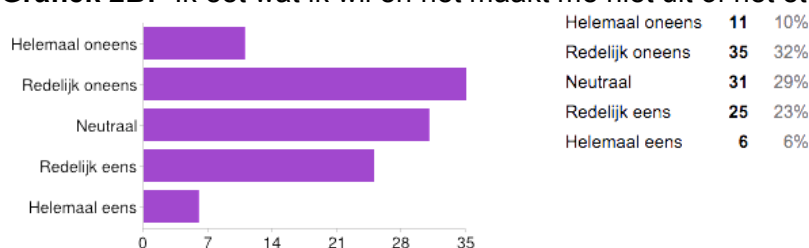
Van de 108 studenten beoordeelde 47% hun eigen eetgedrag met een zeven. Het getal dat hierna het meest voorkwam is een acht (30%), gevolgd door een zes (10%). Vijf keer werd het eetgedrag beoordeeld met een drie, 4% gaf een vier aan en 2% gaf het eetgedrag een vijf. Drie studenten gaven hun eigen eetgedrag een negen. Het gemiddelde cijfer is een 6,9 met een standaarddeviatie van 1,3.

Grafiek 2A: “Zo gezond mogelijk leven is erg belangrijk voor mij”.



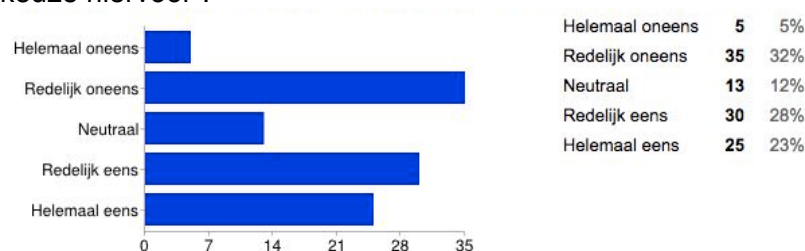
Het grootste deel van de studenten (74%) was het eens met de stelling “zo gezond mogelijk leven is erg belangrijk voor mij”.

Grafiek 2B: “Ik eet wat ik wil en het maakt me niet uit of het eten slecht voor me is”.



De stelling “Ik eet wat ik wil en het maakt me niet uit of het eten goed of slecht voor me is” gaf gemixte reacties. Echter gaf de meerderheid (42%) aan het niet met deze stelling eens te zijn.

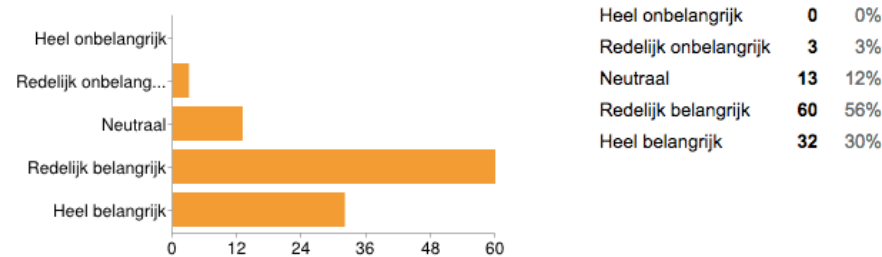
Grafiek 2C: “Het aantal calorieën of vetgehalte van snacks beïnvloedt niet mijn keuze hiervoor”.



Van de respondenten gaf ongeveer de helft (51%) aan het met deze stelling eens te zijn. Daarentegen was 37% het oneens.

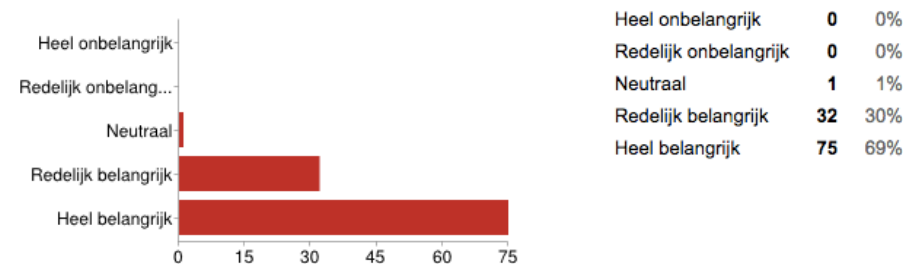
Bij de volgende stellingen moesten de respondenten aangeven in hoeverre zij bepaalde aspecten belangrijk voor hun gezondheid vonden.

Grafiek 3A: Veel groente en fruit eten



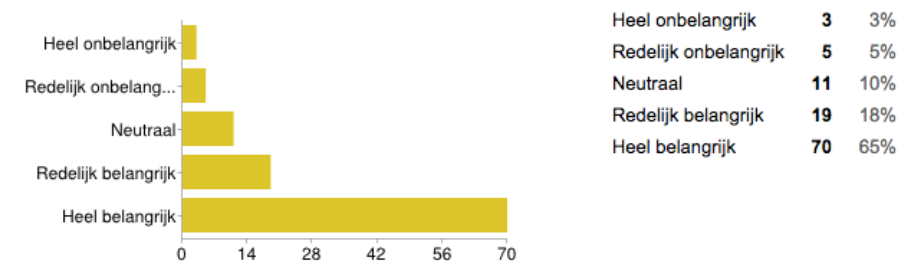
Van de 108 studenten die de vragenlijst hebben ingevuld, vindt 86% het belangrijk veel groente en fruit te eten.

Grafiek 3B: Regelmatig bewegen



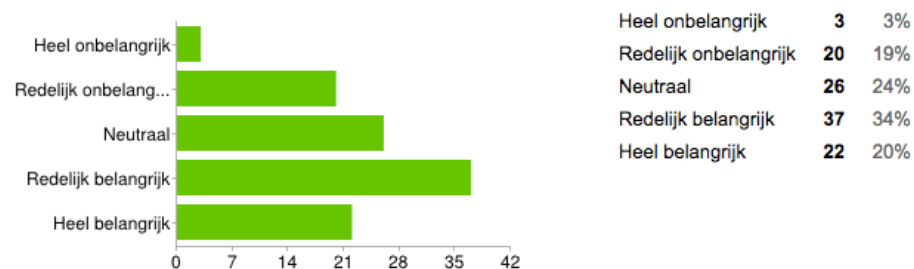
Regelmatig bewegen wordt door 99% van de studenten belangrijk gevonden.

Grafiek 3C: Niet roken



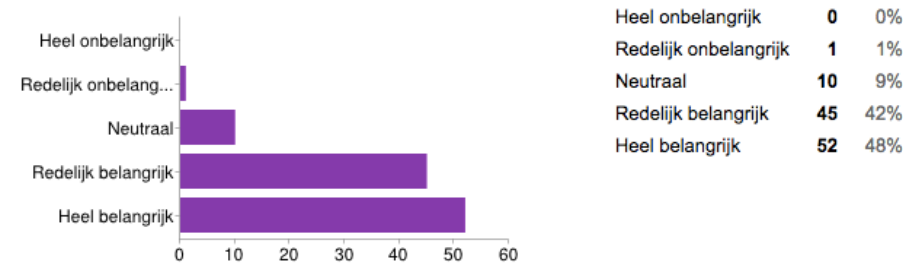
Van de 108 respondenten vond 83% het belangrijk voor de gezondheid om niet te roken.

Grafiek 3D: Met mate alcohol drinken



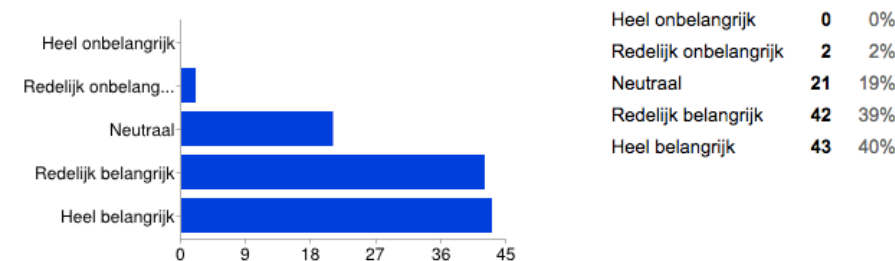
Ruim de helft van de studenten (54%) gaf aan het belangrijk te vinden om met mate alcohol te drinken.

Grafiek 3E: Een gezond gewicht behouden



Het merendeel van de respondenten (90%) vindt het voor de gezondheid belangrijk een gezond gewicht te behouden.

Grafiek 3F: Gedurende de dag voldoende water drinken



Van de respondenten vond 79% het belangrijk gedurende de dag voldoende water te drinken.

De gemiddelden en standaarddeviaties van de antwoorden die de studenten hebben gegeven op de stellingen over welke aspecten zij belangrijk vinden van voeding, staan in tabel 2.

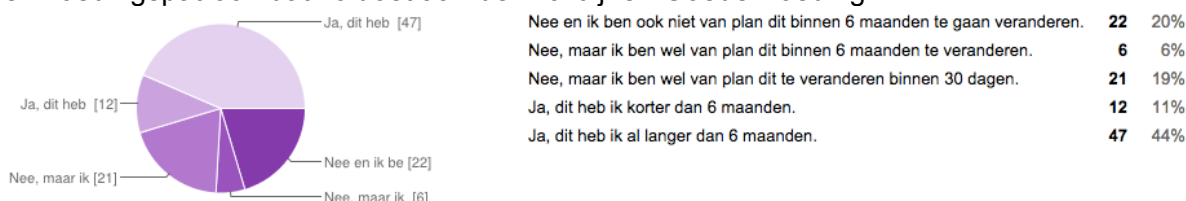
Tabel 2. Gemiddelden en standaarddeviaties van man en vrouw op de stelling “Geef op een schaal van 1 tot en met 10 aan hoe belangrijk je het vindt dat voeding ...?”

	Man	Vrouw
Goed smaakt	8,56 (SD: 1,49)	8,72 (SD: 1,91)
Veel vitaminen en mineralen bevat	6,32 (SD: 2,18)	6,89 (SD: 1,69)
Goedkoop is	6,27 (SD: 2,39)	6,09 (SD: 2,28)
Er aantrekkelijk uitziet	6,13 (SD: 2,25)	6,09 (SD: 2,71)
Veel eiwit bevat	6,18 (SD: 2,23)*	5,04 (SD: 2,26)*
Lekker ruikt	5,97 (SD: 2,36)	5,48 (SD: 2,47)
Veel vezels bevat	5,79 (SD: 1,95)	5,57 (SD: 2,06)
Weinig vet bevat	5,06 (SD: 2,58)	5,85 (SD: 2,27)
Laag in calorieën is	4,67 (SD: 2,39)*	5,80 (SD: 2,02)*
Alleen natuurlijke ingrediënten bevat	4,30 (SD: 2,27)	4,80 (SD: 2,14)

* Significant verschillend tussen groepen (p waarde <0,05)

Er zijn twee significante verschillen tussen mannen en vrouwen gevonden: de hoeveelheid eiwit (p waarde 0,014) en de calorische waarde (p waarde 0,011). Bij de overige aspecten zijn geen significante verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen.

Grafiek 4: Is jouw voedingspatroon op dit moment gezond Dat wil zeggen: heb je een voedingspatroon dat voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding?



Van de respondenten gaf 45% aan niet volgens de Richtlijnen Goede Voeding (RGV) te eten. In totaal gaf 55% aan wel een voedingspatroon te hebben volgens de RGV.

3. Aanbod

Grafiek 5: Een gezond aanbod in het restaurant van de sportcampus vind ik:



Van de respondenten gaf 69% aan een gezond aanbod in het restaurant op de sportcampus belangrijk te vinden.

Voor de ideale verhouding van het aanbod van gezonde en minder gezonde producten in het restaurant op de sportcampus is 59% van de studenten van mening dat het aanbod meer gezonde dan ongezonde producten moet bevatten. Daarnaast vindt 13% dat er alleen maar gezonde producten moeten zijn en 25% is van mening dat er evenveel gezonde als ongezonde producten in het aanbod moeten zijn. Van de respondenten vond 3% dat er meer ongezonde producten dan gezonde producten moeten zijn. Wanneer gezonde producten goedkoper zouden zijn dan minder gezonde producten in het restaurant zou 40% van de studenten bijna alleen nog maar gezonde producten gaan kopen. Daarnaast gaf 52% aan wel meer gezonde producten te gaan kopen, maar ook af en toe nog wel wat minder gezonds. Tevens gaf 8% aan niet meer gezonde producten te gaan kopen. Of de studenten het fijn zouden vinden als er in het restaurant op de sportcampus bij elk product aangegeven staat of het een verantwoorde keuze is, antwoordde 63% met 'ja, ik zou het fijn vinden om zo ondersteund te worden in het maken van gezondere keuzes' en 37% antwoordde met 'nee, ik zou me hier niets van aantrekken'.

Uit de vraag hoe groot de kans is van 0 tot 100% dat de studenten eerder kiezen voor een afgeprijsd, vers belegd en gezond broodje in plaats van een pizza, blijkt dat de studenten bereid zijn hun keuzes te wisselen. Echter hangt dit af van hoeveel het broodje wordt afgeprijsd. Als het broodje goedkoper wordt dan de pizza, zijn de studenten bereid hun keuze te veranderen. Ditzelfde blijkt uit de vraag hoe groot de kans is dat de studenten kiezen voor een ongezond product (bijvoorbeeld een saucijzenbroodje), maar waar wel eerst om gevraagd moet worden en nog bereid moet worden, of dat de studenten voor een gezonder product gaan dat al klaar en in het zicht ligt. Enkele studenten gaven aan dat het ook ligt aan hoeveel tijd er is, maar het merendeel van de antwoorden waren hoge percentages voor het kiezen van het gezonde product.

Op de vraag welke producten volgens de studenten in het restaurant van de sportcampus moeten komen, gaf 90% aan belegde broodjes te willen. Daarnaast

was 76% van de studenten voor vers fruit en 70% voor vruchtensappen. Tosti's ziet 67% van de studenten graag in het aanbod en 61% vindt dat er sowieso thee en koffie te krijgen moet zijn. Voor de volledige lijst met percentages zie bijlage 7.3.

De reacties op de vraag wat studenten bereid zijn te betalen voor bepaalde producten vindt u in de tabel hieronder.

Tabel 3: "Hoeveel ben je bereid te betalen voor..."

Product	< €1,00	€1,00 - €2,00	€2,00 - €3,00	€3,00 - €4,00	> €4,00
Een belegd broodje	14% (n=15)	55% (n=59)	29% (n=31)	3% (n=3)	0% (n=0)
Een bord pasta	6% (n=6)	12% (n=13)	44% (n=47)	30% (n=32)	9% (n=10)
Een flesje water	77% (n=83)	22% (n=24)	1% (n=1)	0% (n=0)	0% (n=0)
Een smoothie	10% (n=11)	64% (n=69)	25% (n=27)	1% (n=1)	0% (n=0)
Een kom soep	23% (n=25)	61% (n=66)	15% (n=15)	2% (n=2)	0% (n=0)
Een beker melk/karnemelk	77% (n=83)	21% (n=23)	2% (n=2)	0% (n=0)	0% (n=0)
Een stuk fruit	87% (n=94)	12% (n=13)	1% (n=1)	0% (n=0)	0% (n=0)
Een salade	13% (n=14)	40% (n=43)	40% (n=43)	6% (n=6)	2% (n=2)
Fruit met yoghurt en muesli	12% (n=13)	57% (n=62)	31% (n=33)	0% (n=0)	0% (n=0)
Een sportdrink	26% (n=28)	67% (n=72)	6% (n=7)	0% (n=0)	1% (n=1)

- Resultaten medewerkers

In totaal hebben 50 medewerkers de vragenlijst ingevuld. De karakteristieke eigenschappen van deze respondenten staan in tabel 4.

Tabel 4. Karakteristieke eigenschappen van de medewerkers die de vragenlijst beantwoord hebben.

Geslacht	Man	n = 22 (44%)
	Vrouw	n = 28 (56%)
Opleiding	HALO (HHS)	n = 24 (48%)
	Sportmanagement (HHS)	n = 12 (24%)
	Sport en Bewegen (ROC)	n = 14 (28%)
Aantal dagen aanwezig op school	Minder dan één dag per week	n = 2 (4%)
	Eén dag per week	n = 0 (0%)
	Twee dagen per week	n = 8 (16%)
	Drie dagen per week	n = 7 (14%)
	Vier dagen per week	n = 20 (40%)
	Vijf dagen per week	n = 13 (26%)

n = aantal respondenten

1. Koopgedrag

De volgende grafieken tonen het huidige koopgedrag van de medewerkers in de restaurants op de Laan van Poot in Den Haag (van de opleidingen HALO en Sportmanagement) en de locatie Brasserkade in Delft (van Sport en Bewegen).

Grafiek 6A: Koopt u wel eens wat in het restaurant op school?



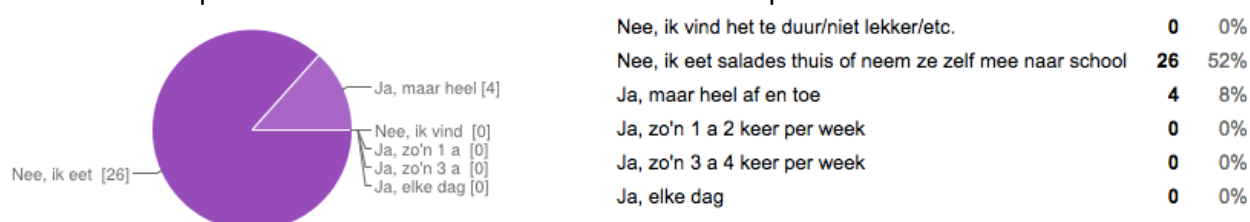
Meer dan de helft van de medewerkers (56%) gaf aan af maximaal twee keer per week iets in het schoolrestaurant te kopen. Daarnaast gaf 36% van de medewerkers aan nooit iets te kopen.

Grafiek 6B: Koopt u wel eens een warme maaltijd in het restaurant op school?



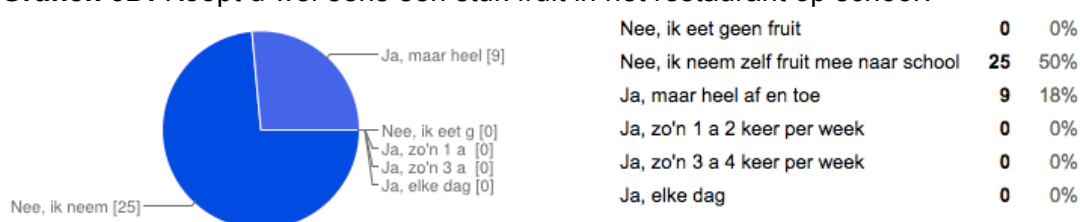
Van de medewerkers koopt 72% nooit een warme maaltijd. Hiervan geeft het grootste deel aan de warme maaltijd thuis te eten.

Grafiek 6C: Koopt u wel eens een salade in het restaurant op school?



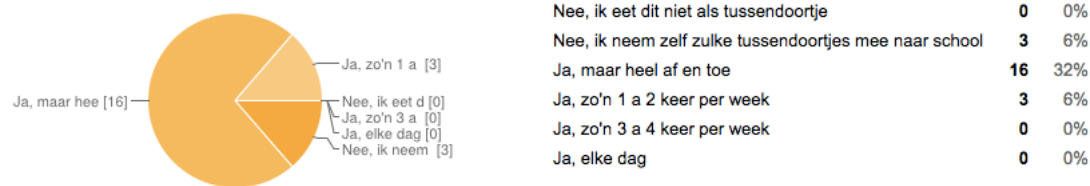
Salades worden door 64% van de medewerkers niet gekocht op school.

Grafiek 6D: Koopt u wel eens een stuk fruit in het restaurant op school?



De helft van het aantal respondenten gaf aan geen fruit in het restaurant op school te kopen, maar dit zelf mee te nemen.

Grafiek 6E: Koop je wel eens als tussendoortje grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, snoep en/of chips in het restaurant op school?

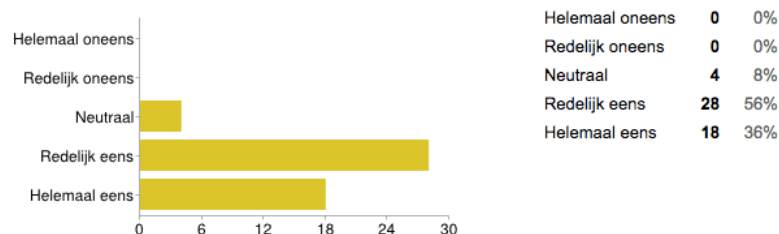


In totaal koopt 34% van de respondenten geen koeken, chips of snoep op school. Daarentegen geeft 38% aan deze tussendoortjes wel af en toe op school te kopen.

2. Gezondheid

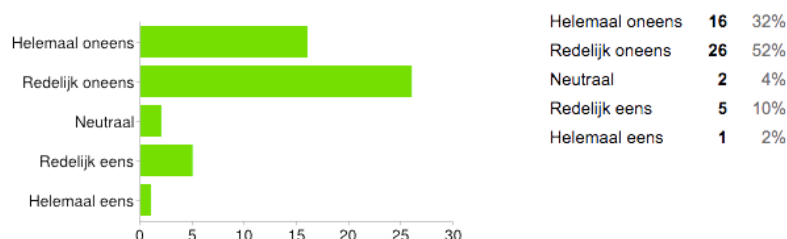
Van de vijftig medewerkers beoordeelt 52% hun eigen eetgedrag met een acht. Het getal dat hierna het meest voorkwam is een zeven, met 36%, gevolgd door een negen, met 8%. Tot slot beoordeelde 4% van de respondenten hun eetgedrag met een zes. Het gemiddelde cijfer is een 7,6 met een standaarddeviatie van 0,7.

Grafiek 7A: “Zo gezond mogelijk leven is erg belangrijk voor mij”.



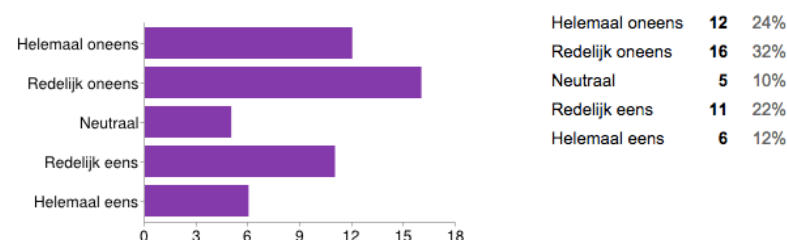
Op de stelling “zo gezond mogelijk leven is erg belangrijk voor mij” gaf 92% aan het hiermee eens te zijn.

Grafiek 7B: “Ik eet wat ik wil en het maakt me niet uit of het eten slecht voor me is”.



De stelling “Ik weet wat ik wil en het maakt me niet uit of eten goed of slecht voor me is” werd door 84% oneens beoordeeld.

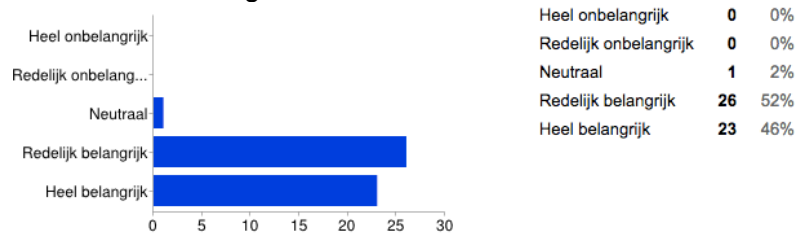
Grafiek 7C: “Het aantal calorieën of vetgehalte van snacks beïnvloedt niet mijn keuze hiervoor”.



Met de stelling “Het aantal calorieën of vetgehalte van snacks beïnvloedt niet mijn keuze hiervoor” waren in totaal 56% het oneens. Van de respondenten gaf 34% aan het met deze stelling eens te zijn.

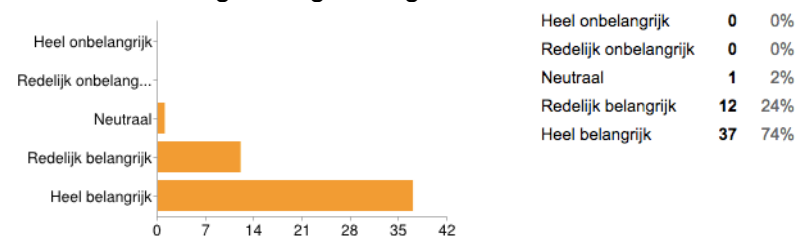
Bij de volgende stellingen moesten de respondenten aangeven in hoeverre zij bepaalde aspecten belangrijk voor hun gezondheid vonden.

Grafiek 8A: Veel groente en fruit eten



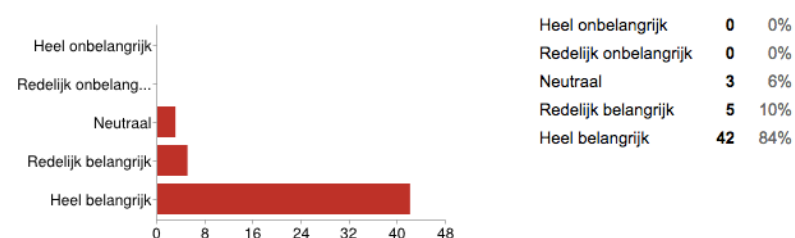
Van de 50 medewerkers die de vragenlijst hebben ingevuld, vindt 98% het belangrijk veel groente en fruit te eten.

Grafiek 8B: Regelmatig bewegen



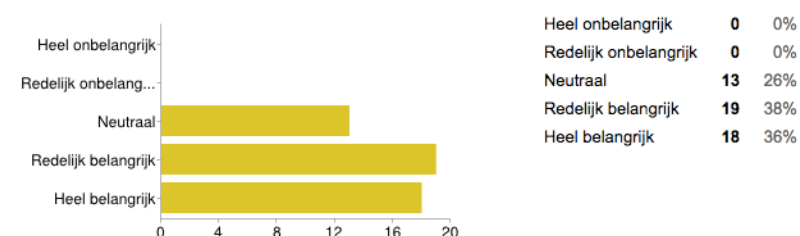
Regelmatig bewegen wordt, net als veel groente en fruit eten, ook door 98% van de medewerkers belangrijk gevonden.

Grafiek 8C: Niet roken



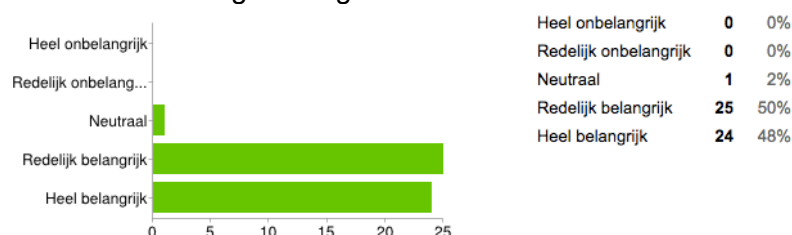
Van de respondenten vindt 94% het belangrijk niet te roken.

Grafiek 8D: Met mate alcohol drinken



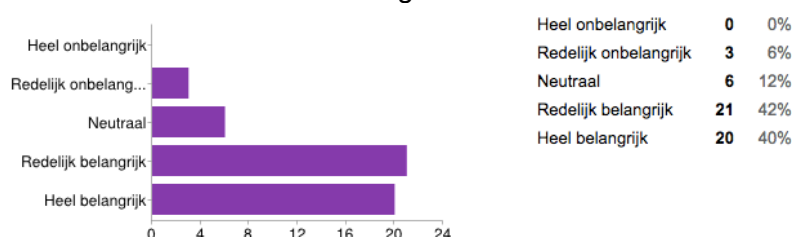
Met mate alcohol drinken wordt door 74% belangrijk gevonden.

Grafiek 8E: Een gezond gewicht behouden



Een gezond gewicht behouden is voor 98% van de respondenten belangrijk.

Grafiek 8F: Gedurende de dag voldoende water drinken



Tot slot vond 82% van de respondenten het drinken van voldoende water gedurende de dag belangrijk.

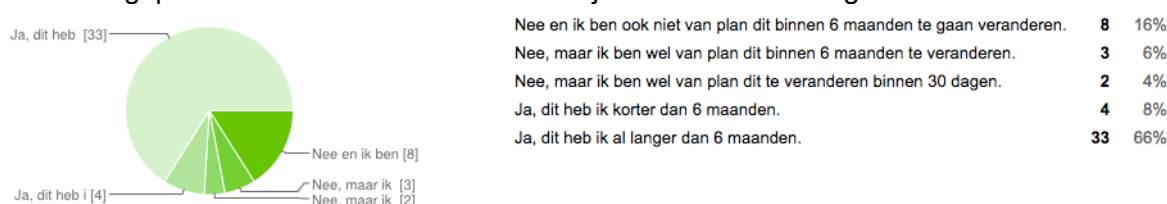
De gemiddelden en standaarddeviaties van de antwoorden die de medewerkers hebben gegeven op de stellingen over welke aspecten zij belangrijk vinden van voeding, staan in tabel 2.

Tabel 5. Gemiddelden en standaarddeviaties van man de medewerkers op de stelling “Geef op een schaal van 1 tot en met 10 aan hoe belangrijk je het vindt dat voeding ...?”

Goed smaakt	8,78 (SD: 1,18)
Veel vitamines en mineralen bevat	7,40 (SD: 1,71)
Veel vezels bevat	6,76 (SD: 1,74)
Er aantrekkelijk uitziet	6,32 (SD: 2,40)
Weinig vet bevat	6,26 (SD: 2,16)
Laag in calorieën is	5,88 (SD: 2,26)
Alleen natuurlijke ingrediënten bevat	5,76 (SD: 2,41)
Lekker ruikt	5,70 (SD: 2,45)
Veel eiwit bevat	5,62 (SD: 2,13)
Goedkoop is	4,48 (SD: 2,47)

Er zijn bij de medewerkers geen verschillen gemeten tussen de mannen en vrouwen.

Grafiek 9: Is uw voedingspatroon op dit moment gezond? Dat wil zeggen: heeft u een voedingspatroon dat voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding?



Op de vraag of de respondenten een gezond voedingspatroon hadden dat voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding (RGV) gaf 26% aan dit niet te hebben. In totaal gaf 74% aan wel een voedingspatroon te hebben volgens de RGV.

3. Aanbod

Grafiek 10: Een gezond aanbod in het restaurant van de sportcampus vind ik:



Een gezond voedingsaanbod in het restaurant van de sportcampus wordt door 16% onbelangrijk gevonden. De meerderheid van de medewerkers (78%) gaf aan dit wel belangrijk te vinden.

Voor de ideale verhouding van het aanbod van gezonde en minder gezonde producten in het restaurant van de sportcampus is 66% van de medewerkers van mening dat het aanbod meer gezonde dan ongezonde producten moet bevatten. Daarnaast vindt 24% dat er alleen maar gezonde producten moeten zijn en de overige 10% is van mening dat er evenveel gezonde als ongezonde producten in het aanbod moeten zijn. Wanneer gezonde producten goedkoper zouden zijn dan minder gezonde producten in het restaurant, zou 34% van de medewerkers bijna alleen nog maar gezonde producten gaan kopen. Daarnaast gaf 60% aan wel meer gezonde producten te gaan kopen, maar ook af en toe nog wel wat minder gezonds. Tevens gaf 6% aan niet meer gezonde producten te gaan kopen. Of de medewerkers het fijn zouden vinden als er in het restaurant van de sportcampus bij elk product aangegeven staat of het een verantwoorde keuze is, antwoordde 68% met 'ja, ik zou het fijn vinden om zo ondersteund te worden in het maken van gezondere keuzes' en 32% antwoordde met 'nee, ik zou me hier niets van aantrekken'.

Op de vraag hoe groot de kans is van 0 tot 100% dat de medewerkers eerder kiezen voor een afgeprijsd, vers belegd en gezond broodje in plaats van een pizza, kwamen als antwoorden hoge percentages. Er zaten echter ook een paar antwoorden (N=7) tussen zoals: "als ik zin heb in een pizza, dan neem ik een pizza". Meer dan de helft van de antwoorden wees erop dat als het broodje goedkoper wordt dan de pizza, de medewerkers bereid zijn hun keuze te veranderen. Ditzelfde blijkt uit de vraag hoe groot de kans is dat de medewerkers kiezen voor een ongezond product (bijvoorbeeld een saucijzenbroodje), maar waar wel eerst om gevraagd moet worden en nog bereid moet worden, of dat de medewerkers voor een gezonder product gaan dat al klaar en in het zicht ligt. Ook hieruit blijkt dat de medewerkers eerder gaan voor een product dat al klaar is ("Alles wat klaar ligt en er aantrekkelijk uit ziet is makkelijk pakken, snel weer terug naar de werkplek" en "liever een vers bereid broodje dan een verlept broodje dat er al de hele dag ligt"). Enkele medewerkers gaven daarnaast aan dat het ook ligt aan hoeveel tijd er is en welke ingrediënten er op de pizza zitten.

Op de vraag welke producten volgens de medewerkers in het restaurant van de sportcampus zouden moeten komen, gaf 88% aan belegde broodjes te willen. Daarnaast was 84% van de medewerkers voor vers fruit en 82% voor vruchtensappen. Tevens zijn losse broodjes en vleeswaren/kaas en rauwkost/salade

(beide 76%) gewild. Yoghurt ziet 72% van de medewerkers graag in het aanbod en 74% vindt dat er sowieso thee en koffie te krijgen moet zijn. Voor de volledige lijst met percentages zie bijlage 7.3.

De reacties op de vraag wat medewerkers bereid zijn te betalen voor bepaalde producten vindt u in de tabel hieronder.

Tabel 6. “Hoeveel bent u bereid te betalen voor...”

Product	< €1,00	€1,00 - €2,00	€2,00 - €3,00	€3,00 - €4,00	> €4,00
Een belegd broodje	2% (n=1)	40% (n=20)	52% (n=26)	6% (n=3)	0% (n=0)
Een bord pasta	6% (n=3)	8% (n=4)	18% (n=9)	38% (n=19)	30% (n=15)
Een flesje water	74% (n=37)	26% (n=13)	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Een smoothie	10% (n=5)	56% (n=28)	32% (n=16)	2% (n=1)	0% (n=0)
Een kom soep	24% (n=12)	50% (n=25)	24% (n=12)	2% (n=1)	0% (n=0)
Een beker melk/karnemelk	78% (n=39)	22% (n=11)	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Een stuk fruit	92% (n=46)	8% (n=4)	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Een salade	4% (n=2)	34% (n=17)	38% (n=19)	22% (n=11)	2% (n=1)
Fruit met yoghurt en muesli	12% (n=6)	50% (n=25)	34% (n=17)	4% (n=2)	0% (n=0)
Een sportdrink	22% (n=11)	76% (n=38)	2% (n=1)	0% (n=0)	0% (n=0)

4. Conclusie

In dit hoofdstuk worden de conclusies uit het onderzoek gepresenteerd. Eerst zullen de deelvragen van het literatuur en praktijkonderzoek besproken worden, waarna vervolgens antwoord gegeven zal worden op de onderzoeksvraag: *Hoe luidt het advies voor het voedingsaanbod van het restaurant in Sportcampus Zuiderpark in Den Haag?*

- *Wat zijn de wettelijke eisen voor een gezond schoolrestaurant?*

Sportcampus Zuiderpark is, volgens de Europese hygiënewetgeving, verplicht zich te laten registreren bij de NVWA als levensmiddelenbedrijf. Tevens moeten de voedingsmiddelen die verkocht gaan worden in het restaurant geregistreerd worden, zodat deze traceerbaar zijn.

Volgens de overheid moet in 2015 75% van de totale voeding in elk schoolrestaurant uit basisvoedingsmiddelen bestaan (zoals groente, fruit en brood) en mag 25% uit niet-basisvoedingsmiddelen bestaan, bijvoorbeeld frisdrank of snoep. Er worden hierbij speciale indelingen gehanteerd voor de categorieën: frisdrank, soepen, broodbeleg en sauzen. De Gezondheidsraad adviseert het natriumgebruik in bedrijfsmatig bereide producten zo veel mogelijk te verlagen.

- *Wat zijn de mogelijkheden voor gezonde voeding in een schoolrestaurant?*

Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat een gezond aanbod in een schoolrestaurant positieve effecten (zoals betere leerprestaties en concentratievermogens) voor de gebruiker hiervan heeft. Gezonde aanpassingen in een assortiment, gecombineerd met gelabelde producten en prijsreductie zijn effectief gebleken om studenten te stimuleren voor een gezondere keuze te gaan.

Om studenten en medewerkers een duwtje in de goede richting te geven is het van belang dat de gezonde keuze altijd de makkelijkste keuze is. Dit kan door fruitschalen in het zicht te plaatsen, gesneden stukken fruit of groenten te verkopen en de broodjes te besmeren met halvarine of margarine uit een kuipje en met mager beleg te beleggen. De ongezondere producten kunnen wel aangeboden worden, maar plaats deze uit het zicht of bereid deze alleen op aanvraag. Uit de resultaten van de vragenlijsten blijkt dat wanneer studenten en medewerkers moeten wachten op hun eten, zij eerder geneigd zijn voor een product te kiezen dat al klaar ligt.

- *Hoe kan Sportcampus Zuiderpark bijdragen aan de verandering van de eetgewoontes van diens gebruikers?*

Om gedragsverandering naar gezonde voeding te stimuleren is de plaatsing van producten belangrijk. Gezonde voedingsmiddelen moeten in het zicht worden geplaatst en ongezonde op de achtergrond. Audiovisueel gepromote producten worden het beste herkend en onthouden. Door in het restaurant en de rest van de sportcampus beeldschermen op te hangen waarop reclames te zien zijn van gezonde voedingsproducten, zouden de studenten en medewerkers gestimuleerd kunnen worden tot het maken van gezonde keuzes. Ook het toepassen van aanbiedingen kortingen op gezonde producten worden genoemd. Tevens is het advies te zorgen voor een prettige omgeving in het restaurant.

- *Welke eisen worden er door de organisatieleden van de sportcampus gesteld aan de voeding?*

Uit de interviews blijkt dat de vijf organisatieleden verschillend denken over hoe gezond het voedingsaanbod van de Sportcampus Zuiderpark moet worden. Een kleine meerderheid vindt dat het aanbod bijna helemaal gezond moet worden. Met de nadruk op bijna, want volgens hen moet voorkomen worden dat de gebruikers

van de sportcampus ongezondere snacks of frisdrank buiten de deur gaan halen. De andere organisatieleden zijn van mening dat het aanbod 100% gezond moet worden. Alle leden zijn het er over eens dat de gebruikers van de sportcampus gestimuleerd en geholpen moeten worden om gezonde keuzes te maken. Het geven van productinformatie, het 'stoplicht-systeem' en het uit het zicht plaatsen van ongezonde producten zijn volgens hen geschikte manieren om een duwtje in de goede richting te geven.

Uit de interviews blijkt alle organisatieleden vinden dat er waterpunten moeten komen. Frisdrank- en snackautomaten kunnen volgens de organisatieleden wel aanwezig zijn, maar alleen op de voorwaarden dat er gebruik wordt gemaakt van het stoplicht-systeem en dat de gezonde producten op ooghoogte geplaatst worden. De grootste belemmering voor het invoeren van een gezond assortiment in het restaurant van de sportcampus is volgens de organisatieleden de concurrentie van de voorzieningen buiten het terrein. Deze verplaatsing van het probleem is iets waar volgens de respondenten helaas niets aan te doen is. Wat echter wel voorkomen kan worden, zijn ontevreden gebruikers. Door het aanbod niet helemaal gezond te maken (80-85% gezond en 20-15% ongezond) en dus producten aan te bieden die de gebruikers anders buiten de deur zouden gaan halen, zal de waardering voor de sportcampus bij de gebruikers blijven en zorgt dit bovendien voor een cateraar die genoeg blijft verdienen en tevreden is.

- *Wat zijn de wensen van de gebruikers van de sportcampus?*

Uit de resultaten van de vragenlijsten blijkt de attitude ten opzichte van een gezonde leefstijl positief te zijn. Zowel de studenten als de medewerkers vinden het belangrijk ruim fruit en groente te eten, regelmatig te bewegen, niet te roken, met mate alcohol te drinken, een gezond gewicht te behouden en voldoende water te drinken. De eigen effectiviteit ten opzichte van een gezonde leefstijl scoort ook redelijk hoog. Zowel de studenten als de medewerkers geven aan meer gezonde producten te kopen als deze goedkoper worden dan ongezonde producten. Op de vraag of de respondenten bereid zijn om te moeten wachten voor een ongezond product of liever voor een gezonde optie gaan die al voor hun neus klaar ligt, gaf de meerderheid van de studenten en medewerkers aan liever voor de gezonde optie te gaan.

De studenten en medewerkers vinden het erg belangrijk dat de voeding die zij tot zich nemen goed smaakt, gevolgd door de aanwezigheid van vitamines en mineralen. Het minst belangrijke vinden de studenten de natuurlijke ingrediënten en de medewerkers dat de voeding die zij kopen goedkoop moet zijn. Er zijn twee significante verschillen gevonden bij de studenten. Mannen vinden de hoeveelheid eiwit in hun voeding duidelijk belangrijker dan vrouwen, terwijl vrouwen het meer van belang vinden dat hun voeding laag in calorieën is.

Zowel de meerderheid van de studenten als van de medewerkers vindt het belangrijk dat het aanbod in het restaurant van de sportcampus gezond moet worden. Tevens is van beide doelgroepen meer dan de helft van mening dat er meer gezonde dan ongezonde producten moeten worden aangeboden. Wanneer gezonde producten goedkoper te verkrijgen zijn, zullen de studenten en medewerkers meer gezonde producten kopen.

Producten als belegde broodjes, vers fruit, vruchtensappen, yoghurt, koffie, thee, water, rauwkost/salade, losse broodjes met vleeswaren/kaas, melk/karnemelk en tosti's zien de studenten en medewerkers graag in het aanbod. Maar ook producten als ontbijtkoek, sportdranken, broodje kroket, soep en pasta worden genoemd.

Opvallend is dat bij de medewerkers weinig vraag is naar ongezondere producten. Bij de studenten is dit iets meer (zie bijlage 7.3).

De prijs die de studenten en medewerkers bereid zijn te betalen voor producten als een kom soep, een bord pasta, een flesje water, een belegd broodje, een smoothie of fruit met yoghurt en muesli ligt tussen de < €1,00 en €3,00 - €4,00. Een enkeling is bereid meer te betalen.

- *In welke fasen van gedragsverandering zitten de gebruikers van de sportcampus?*

Uit de resultaten van de vragenlijsten blijkt dat bijna een kwart van de studenten en een zesde van de medewerkers zich in de precontemplatiefase bevindt, betreffende het hebben van een gezond eetpatroon. Deze respondenten geven aan niet volgens de Richtlijnen Goede Voeding te eten en zijn ook niet van plan dit binnen zes maanden te gaan veranderen. Echter bevindt een vijfde van de studenten zich in de voorbereidingsfase en geeft hiermee aan binnen 30 dagen het eetpatroon richting de RGV te willen veranderen. Voor de medewerkers lag dit percentage aanzienlijk lager. Het merendeel van de studenten en medewerkers bevindt zich in de fase van gedragsbehoud. Zij zijn van mening een eetpatroon volgens de RGV te hanteren.

Hoe luidt het advies voor het voedingsaanbod van het restaurant in Sportcampus Zuiderpark in Den Haag?

Uit het praktijkonderzoek komt naar voren dat bij de gebruikers en organisatieleden een grote behoefte en wens is naar een gezond voedingsaanbod voor Sportcampus Zuiderpark. Aanbevolen wordt een 80-85% gezond aanbod, waarbij de gezonde producten aantrekkelijker worden gemaakt dan de minder gezonde. Zo wordt de gebruiker van het restaurant niet gedwongen, maar wel verleid tot de gezondere keuze. Volgens de organisatieleden heeft de sportcampus een zodanige voorbeeldfunctie, dat de gezonde keuze altijd de makkelijkste keuze moet zijn voor de gebruikers van het restaurant.

Uit zowel het literatuur-, als beide praktijkonderzoeken blijkt dat door middel van kortingen of aanbiedingen gezonde producten aantrekkelijker gemaakt kunnen worden dan ongezonde producten. Daardoor zullen de studenten en medewerkers bereid zijn te kiezen voor gezonde producten.

Indien er frisdranken en snacks worden aangeboden is het verstandig deze te labelen volgens het 'stoplicht-systeem, zodat de gebruikers geholpen worden in het maken van een gezonde keuze. Tevens is het van groot belang dat waterpunten in het zicht komen te staan. Door meer waterpunten dan frisdrankautomaten aan te bieden, wordt de waterconsumptie gestimuleerd en zal de keuze voor water makkelijker en aantrekkelijker zijn.

5. Discussie

In dit hoofdstuk wordt kritisch teruggeblikt op de aanpak van het onderzoek en mogelijke verbeterpunten worden besproken.

Discussiepunt literatuuronderzoek

1. Om erachter te komen in welke fasen van gedragsverandering de studenten en medewerkers van de opleidingen HALO, Sportmanagement (HHS) en Sport en Bewegen (ROC Mondriaan) zich bevonden, is in de vragenlijst een vraag gesteld die betrekking had op het Stages of Change model. Dit model is gedurende de opleiding veel aan bod gekomen, vandaar dat de onderzoeker voor dit model heeft gekozen. Het voordeel van het Stages of Change model is dat, door middel van vijf heldere stappen, de grote complexiteit van gedragsverandering kan worden weergegeven. Echter blijkt dat er in de onderzoekspraktijk de nodige kritiek wordt gegeven op het Transtheoretisch Model en het Stages of Change-concept⁸¹. Het idee van het Transtheoretisch model is dat mensen in de bepaalde '*stages of change*' informatie dienen te krijgen die specifiek past bij de genoemde fase. Mensen in de contemplatiefase horen bijvoorbeeld informatie te krijgen over de voordelen van het te veranderen gedrag. Deze fase specifieke manier zou tot meer gedragsverandering moeten leiden dan niet-fase specifieke informatie. Echter is er nauwelijks bewijs dat dit kan bevestigen⁶⁷. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat fase specifieke interventies niet effectiever zijn dan interventies die niet zijn aangepast aan de specifieke fase van gedragsverandering⁸²⁻⁸⁴.

Discussiepunten uitvoering praktijkonderzoek

2. Het praktijkonderzoek heeft plaatsgevonden in de periode van 20 oktober 2014 tot en met 28 november 2014. Omdat de onderzoeker niet wist in hoeveel tijd er reacties verwacht konden worden, was in de tweede maand van de onderzoeksperiode het opstellen van de vragenlijst en het verspreiden hiervan prioriteit. De interviews zijn in de week van 3 tot en met 10 november 2014 gehouden. De beste manier om kwalitatief en kwantitatief onderzoek te doen, is om eerst het kwalitatieve onderzoek uit te voeren en op basis van deze uitkomsten de vragenlijst te maken. Echter kwamen de meeste reacties op de vragenlijsten pas eind november binnen. Het was voor de onderzoeker niet mogelijk eerst de interviews af te nemen en op basis van deze uitkomsten de vragenlijsten te maken. De uitvoering van het praktijkonderzoek is daarom niet op de beste manier gebeurd. Wel zijn de vragenlijsten door de docentbegeleidster en opdrachtgever beoordeeld voor deze online werden gezet.

3. Het afnemen van de vragenlijsten heeft in dit onderzoek niet geresulteerd in het behalen van de representatieve steekproefgrootte. Volgens de berekende steekproefgrootte moest de vragenlijst afgenomen worden bij minimaal 318 studenten en medewerkers. In totaal zijn er 158 reacties binnen gekomen, wat betekent dat de steekproefgrootte niet behaald is. Om tot een representatiever resultaat te komen had de vragenlijst nog door 160 studenten en medewerkers ingevuld moeten worden.

4. Uit de antwoorden van de open vragen uit de vragenlijst bleek dat sommige respondenten moeite hadden met de vraagstellingen. Op de vraag "*Stel dat alle gezondere producten al klaar en in het zicht liggen om verkocht te worden. Voor de ongezondere producten (bijvoorbeeld een broodje kroket of saucijzenbroodje) moet u een medewerker van het restaurant vragen of hij of zij deze voor u wilt klaarmaken. Hoe groot is de kans van 0 tot 100% dat u voor een gezond product gaat?*" werden antwoorden gegeven als: "100%, want ik weet niet eens hoe een saucijzenbroodje smaakt" of "Ik eet vrijwel nooit een saucijzenbroodje". De vraag: "*Het is het einde van de dag en u heeft zin in een pizzapunt. Terwijl u richting uw pizza loopt, ziet u dat de*

vers belegde (en gezonde) broodjes afgeprijsd worden. Hoe groot is de kans van 0 tot 100% dat u het gezonde belegde broodje koopt?” resulteerde in dezelfde soort antwoorden, bijvoorbeeld: “Groot, temeer ik niet erg gek op pizza ben” en “0%, want ik eet geen pizza, maar ook geen broodjes”. Deze antwoorden geven aan dat de vraagstellingen niet duidelijk waren. Bij de eerste vraag ging het natuurlijk niet per se om een saucijzenbroodje, maar een willekeurig ongezond product. De laatste vraag was onduidelijk voor de respondenten, omdat het niet duidelijk was hoeveel het gezonde broodje afgeprijsd zou worden. Indien deze goedkoper zou worden dan de pizzapunt, gaven de respondenten aan dat zij van keuze zouden veranderen. Mocht dat niet het geval zou zijn, gaven zij aan liever bij de pizzapunt te blijven. Tevens had in deze vraag benadrukt moeten worden dat het om elk ongezond product had kunnen gaan en niet per se om een pizzapunt.

Het is duidelijk dat deze twee vragen niet helemaal juist geformuleerd waren en de respondenten deze verkeerd geïnterpreteerd hebben. Om deze reden zijn de antwoorden van de respondenten die de vraag verkeerd geïnterpreteerd hebben niet meegenomen in de conclusie van dit onderzoek. Echter ging het hier maar om een klein deel in vergelijking met het totaal aantal gegeven antwoorden. De medewerkers gaven in totaal 58 antwoorden op deze twee vragen. Hiervan waren er 4 antwoorden die een verkeerd argument aangaven (bijvoorbeeld “0%, ik lust het beide niet”). Het totaal aantal antwoorden van de studenten op deze twee vragen was 94. Hier gaven in totaal drie studenten een antwoord dat doelde op een foute interpretatie (zoals “het ligt aan de prijs”). Deze antwoorden beïnvloedden de resultaten nauwelijks en hadden geen gevolgen voor de conclusie.

Discussiepunten uitkomsten praktijkonderzoek

5. De studenten en medewerkers beschouwen hun eigen eetgedrag over het algemeen gezond. Vanwege de opleiding die zij volgen of waar zij werknemer voor zijn, is het aannemelijk dat gezonde voeding een rol speelt in het leven van de studenten en medewerkers. Van de studenten gaf 55% aan een voedingspatroon volgens de Richtlijnen Goede Voeding te hebben. Voor de medewerkers was dit 74%. Maar literatuuronderzoek toont dat slechts 10% van de vrouwen en 6% van de mannen tussen de negentien en 65 jaar de aanbevolen hoeveelheid fruit eet. De aanbevolen hoeveelheid groente wordt door 5% van de mannen en vrouwen in diezelfde leeftijdscategorie gegeten⁶¹. Het is daarom niet uit te sluiten dat op sommige vragen uit de vragenlijst sociaal gewenste antwoorden gegeven zijn.

6. Tot slot geven de resultaten van dit onderzoek vooral inzicht in wat de wensen en behoeften zijn van studenten van De Haagse Hogeschool. Van de 108 studenten die de vragenlijst hebben ingevuld, waren er slechts drie studenten van de opleiding Sport en Bewegen van het ROC Mondriaan in Delft. Bij het totaal aantal medewerkers dat de vragenlijst heeft ingevuld, waren deze aantallen per opleiding meer verdeeld. Omdat het aantal studenten van Sport en Bewegen zo klein is, kan er niet vanuit worden gegaan dat dit onderzoek de wensen en behoeften van deze doelgroep in kaart brengt.

5.1. Aanbevelingen

Aan de hand van de resultaten van dit onderzoek kunnen diverse aanbevelingen worden gedaan.

Aanbeveling 1. Vervolgonderzoek

De doelgroep van Sportcampus Zuiderpark betreft sporters, studenten en omwonenden. Vaste bescpelers van de voetbalvelden zijn de opleidingsteams van profvoetbalclub ADO Den Haag en de amateurvoetbalclubs HDV en WIK¹¹. Welke

Haagse sportclubs gebruik gaan maken van de overige faciliteiten, zoals de turnhal, de beachcourt en het multifunctionele kunstgrasveld voor hockey en tennis, was bij de start van dit onderzoek nog onduidelijk. Tevens was het moeilijk te bepalen welke omwonenden betrokken konden worden. Om deze reden heeft de onderzoeker zich gericht op de studenten en medewerkers van de opleidingen HALO, Sportmanagement en Sport en Bewegen. Om de wensen van de totale doelgroep in kaart te brengen zou er eventueel eenzelfde soort onderzoek uitgevoerd moeten worden bij de omwonenden en toekomstige sporters. Het is waarschijnlijk dat in 2015 meer duidelijkheid zal zijn over welke sportclubs zich naar Sportcampus Zuiderpark gaan bevinden en welke omwonenden hiervoor moeten worden aangesproken.

Tevens was de respons van studenten van de opleiding Sport en Bewegen aan het ROC Mondriaan zeer laag ($n=3$). Indien het lectoraat *Gezonde leefstijl in een Stimulerende Omgeving* de behoeften en wensen van deze doelgroep ook van belang vindt, zou de vragenlijst eventueel opnieuw verstuurd kunnen worden of uitgedeeld kunnen worden op de desbetreffende school. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat laagopgeleide jongeren een slechtere leefstijl hebben dan hoger opgeleide. Dit heeft onder andere te maken met een ongezonder voedings- en beweegpatroon⁸⁵. Een hypothese voor de uitkomsten van een onderzoek naar de wensen en behoeften van ROC studenten voor het restaurant in Sportcampus Zuiderpark zou kunnen zijn dat deze de voorkeur geven aan meer ongezonde producten. Dit past echter niet in de missie en visie van de sportcampus. Bij deze studenten zal daarom eerst bewustwording gecreëerd moeten worden. De studenten zullen overtuigd moeten worden van de voordelen die gezonde voeding met zich mee brengt.

Aanbeveling 2. Informatie bieden

Om de studenten van de opleidingen HALO, Sportmanagement en Sport en Bewegen een duwtje in de goede (gezonde) richting te geven, zou het lectoraat *Gezonde leefstijl in een Stimulerende Omgeving* bij aanvang van het studiejaar informatie kunnen bieden over de aspecten die nodig zijn voor een gezonde leefstijl. In deze periode gaan veel studenten op zichzelf wonen en ondervinden hierbij vaak een verandering van leefstijl, zoals een ongezonder eet- en drinkgedrag en minder beweging¹²⁻¹⁴. Door studenten bij aanvang van het studiejaar niet alleen informatie te geven over hoe Osiris werkt, maar ook over wat zij moeten doen om fit genoeg te zijn om de studie succesvol te kunnen doorlopen, kan de gezonde leefstijl gestimuleerd worden. Hierbij gaat het niet alleen om voeding, maar ook om de dagen zo energiek mogelijk doorkomen, zoals voldoende slapen en genoeg bewegen. Indien de studenten bij aanvang van het studiejaar hier informatie over krijgen en zich dagelijks in een gezonde schoolomgeving bevinden, is de kans groot dat er verandering optreedt.

Aanbeveling 3. Samenwerking met andere opleidingen

Om meer studenten te betrekken bij Sportcampus Zuiderpark zou het lectoraat *Gezonde leefstijl in een Stimulerende Omgeving* kunnen kiezen om stageplaatsen in Sportcampus Zuiderpark aan te bieden voor studenten van De Haagse Hogeschool en het ROC Mondriaan. Voeding en Diëtetiek studenten met bijvoorbeeld een afgeronde koksopleiding zouden een aanwinst zijn voor het sportrestaurant. Wanneer de sportcampus geopend is, kunnen communicatie en/of sportmanagement studenten een rol spelen in deze organisatie. Studenten van de opleiding Sport en Bewegen zouden stage kunnen lopen in het trainen en/of coachen van (top)sporters. Door op deze manier meerdere opleidingen bij de sportcampus te betrekken, komen meer studenten in aanraking met sport en gezonde voeding en wordt hierdoor de gezonde leefstijl gestimuleerd.

6. Literatuurlijst

1. Nationaal Kompas. *Overgewicht: Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen?* Beschikbaar via: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/overgewicht-verschillen-internationaal/>. Geraadpleegd op 7 oktober 2014.
2. Storm, I., Nijboer, C., Wendel-Vos, G.C.W., Visscher, T.L.S. & Schuit, A.J. (2006) *Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtsstijging: nationale en lokale mogelijkheden*. RIVM rapport 270061002. Geraadpleegd op 7 oktober 2014.
3. Visscher, T.L.S., Bakel van, A.M. & Zantinge, E.M. (2014) *Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht?* Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM. Beschikbaar via: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/wat-zijn-de-mogelijke-gezondheidsgevolgen-van-overgewicht/>. Geraadpleegd op 7 oktober 2014.
4. Gezonde School (2014) *Programma Gezonde School*. Bilthoven: RIVM. Beschikbaar via: <http://www.loketgezondleven.nl/over-ons/programma-s/gezonde-school/>. Geraadpleegd op 8 oktober 2014.
5. De Haagse Hogeschool. (2014) *Restauratieve voorzieningen*. Beschikbaar via: <https://intranet.hhs.nl/nl/serviceplein/Paginas/restauratieve-voorzieningen.aspx>. Geraadpleegd op 15 oktober 2014
6. Eurest. *Campus: onderwijscatering van Eurest*. Brochure. Beschikbaar via: <http://www.eurest.nl/formules/onderwijscatering/>. Geraadpleegd op 15 oktober 2014
7. Convenant Gezond Gewicht. *Over ons*. Beschikbaar via: http://www.convenantgezondgewicht.nl/convenant_gezond_gewicht. Geraadpleegd op 26 september 2014.
8. De gezonde sportkantine. *Samenwerkende partijen*. Beschikbaar via: <http://www.gezondesportkantine.nl/>. Geraadpleegd op 26 september.
9. De Vries, M. (2014) Gezonde sportkantine per gemeente 2014. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationale Atlas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM.
10. Gemeente Den Haag (2014) *Sportcampus Zuiderpark*. Beschikbaar via: <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/sport/verenigingsservice/verenigingsondersteuning/to/Sportcampus-Zuiderpark-17.htm> Geraadpleegd op 11 september 2014.
11. Den Haag, sportcampus Zuiderpark (2014) *Sportcampus Zuiderpark Den Haag, voorlopig ontwerp. September 2013*. Gedownload op 11 september 2014, van <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/sport/verenigingsservice/verenigingsondersteuning/to/Sportcampus-Zuiderpark-17.htm>.
12. Socarras, V.S. & Martinez, A.A. (2014) *Food habits and health-related behaviors in a university population*. Nutrición Hospitalaria, 31(1): 449 – 457.
13. Nelson, M.C., Lust, K., Story, M. & Ehlinger, E. (2009) *Alcohol use, eating patterns and weight behaviors in a university population*. American Journal of Health Behavior, 33(3): 227 – 237
14. Deliens, T., Clarys, P., Van Hecke, L., De Bourdeaudhuij, I. & Deforche, B. (2013) *Changes in weight and body composition during the first semester at university. A prospective explanatory study*. Appetite, 65: 111 – 116.
15. Veldhuizen, I. & De Vries, S. (2014) *Adviesrapport leefstijlinterventie op De Haagse Hogeschool*. Den Haag: De Haagse Hogeschool.
16. Belot, M., & James, J. (2009) *Healthy school meals and Educational Outcomes*. Journal of Health Economics, 30(3): 489 – 504.
17. Florence, M.D., Asbridge, M., & Veugelers, P.J. (2008). *Diet quality and academic performance*. Journal of School Health, 78(4): 209 – 215.

18. Heselmans, M. (2007) *Smartmeals, Zorgt betere voeding ook voor betere leerprestaties?* Wageningen: Universiteit Wageningen.
19. Petrie, H.J., Stover, E.A. & Horswill, C.A. (2004) *Nutritional concerns for the child and adolescent competitor*. Nutrition, 20(7-8):620 – 631.
20. Van Kalmthout, J. & Van den Dool, R. *Gezonde kantine? Uitkomsten Nationaal Sport Onderzoek najaar 2013*. Mulier instituut. Gedownload op 26 september 2014, van http://www.mulierinstituut.nl/actueel/nieuwsoverzicht/bezoeker_sportkantine-kan-gezonder.html.
21. NOC*NSF. (2014) *Uitgelicht: Gezonde sportkantines*. Beschikbaar via: <http://www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=5769>. Geraadpleegd op 26 september 2014
22. Van Loon, L.J.C., Van Erp-Baart, A.M.J. & Saris, W.H.M. (2013) *Voeding bij intensieve sportbeoefening*. Informatorium voor Voeding en Dietetiek, pp. 547 – 568. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
23. Verhoeven N. *Wat is onderzoek?* Tweede herziene druk ed. Amsterdam: Boomonderwijs BuroLamp; 2007
24. De Haagse Hogeschool. *Studenten populatie: aantal studenten ingeschreven bij voltijd-, deeltijd- en duale opleidingen gezamenlijk 2011 – 2013 t/m 2013 – 2014*. Beschikbaar via: <http://sites.dehaagsehogeschool.nl/jaarstukken-2013/onze-studenten/feiten-en-cijfers>. Geraadpleegd op 29 september 2014
25. CheckMarket. *Bereken een steekproefgrootte*. Beschikbaar via: <https://nl.checkmarket.com/marktonderzoek-hulpbronnen/steekproefgrootte-berekenen/>. Geraadpleegd op 1 oktober 2014
26. Steptoe A. & Wardle, J. (1999) *Motivational factors as mediators of Socioeconomic variation in dietary intake patterns*. Journal of Health Psychology, 14: 391 – 403.
27. Roininen, K. (2001) *Evaluation of food choice behavior: Development and validation of health and taste attitude scales*. University of Helsinki, Department of Food Technology.
28. Atlas (2014). *Qualitative Data Analysis*. Beschikbaar via: <http://www.atlasti.com/index.html>. Geraadpleegd op 28 september 2014.
29. Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. *Centrale registratie*. Beschikbaar via: http://www.nvwa.nl/onderwerpen/regels-voor-ondernemers-eten-en-drinken/dossier/erkenningen-vergunningen-registraties/centrale-registratie_. Geraadpleegd op 10 oktober 2014
30. Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. *Registratieformulier levensmiddelenbedrijven*. Beschikbaar via: <http://www.vwa.nl/onderwerpen/regels-voor-ondernemers-eten-en-drinken/dossier/erkenningen-vergunningen-registraties/registratieformulier-levensmiddelenbedrijven>. Geraadpleegd op 10 oktober 2014
31. Het Voedingscentrum. *Wet- en regelgeving*. Beschikbaar via: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/wet-en-regelgeving.aspx>. Geraadpleegd op 10 oktober 2014
32. Rijksoverheid. *Voedselveiligheid*. Beschikbaar via: <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/voeding/voedselveiligheid>. Geraadpleegd op 10 oktober 2014
33. Raspor, P. (2005) *Bio-markers: traceability in food safety issues*. Acta Biochimica Polonica. University of Ljubljana, 52(3): 659 – 664.
34. Het Voedingscentrum. *Wat is een gezonde schoolkantine?* Beschikbaar via: <http://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/nl/wat-waarom/wat-is-een-gezonde-schoolkantine.aspx>. Geraadpleegd op 12 oktober 2014
35. Breedveld, B.C. & Postma-Smeets, A.J.P.G. *Richtlijnen voedselkeuze. Factsheet*. Het Voedingscentrum. Beschikbaar via: <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/factsheets.aspx>. Geraadpleegd op 12 oktober 2014

36. Het Voedingscentrum. *Voedingsstoffen*. Beschikbaar via:
<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedingsstoffen.aspx>. Geraadpleegd op 12 oktober 2014
37. He, K., Hu, F.B., Colditz, G.A., Manson, J.E., Willett, W.C. & Liu, S. (2004) *Changes in intake of fruits and vegetables in relation to risk of obesity and weight gain among middle-aged women*. International Journal of Obesity, 28: 1569 – 1574.
38. Marik, P.E. & Varon, J. (2009) *Omega-3 Dietary Supplements and the Risk of Cardiovascular Events: A Systematic Review*. Clinical Cardiology, 32: 365 – 372.
39. Draijer, L.W., De Jongh, E., Klomp, M.A. & Verduijn, M.M. (2011) *Hart- en Vaatziekten*. Farmacotherapie voor de huisarts. Bohn Stafleu van Loghum, pp 59-98.
40. Trinidad, T.P., Mallillin, A.C., Loyola, A.S., Sagum, R.S. & Encabo, R.R. (2010) *The potential health benefits of legumes as a good source of dietary fibre*. British Journal of Nutrition, 103: 569 – 574.
41. Mohammadifard, N., Sarrafzadegan, N., Paknahad, Z. & Nouri, F. (2014) *Inverse association of legume consumption and dyslipidemia: Isfahan Healthy Heart Program*. Journal of Clinical Lipidology, 8(6): 584 – 593.
42. Het Voedingscentrum. *Glycemische Index*. Beschikbaar via:
<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/glycemische-index.aspx>. Geraadpleegd op 13 oktober 2014
43. Het Voedingscentrum. *De Schijf van Vijf*. Beschikbaar via:
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/schijf.aspx>. Geraadpleegd op 14 oktober 2014
44. Masquio, D.C., De Piano, A., Campos, R.M., Sanches, P.L., Carnier, J., Corgosinho, F.C., Netto, B.D., Carvalho-Ferreira, J.P., Oyama, L.M., Oller do Nascimento, C.M., Tock, L., De Mello, M.T., Tufik, S. & Dâmaso, A.R. (2014) *Reduction in saturated fat intake improves cardiovascular risks in obese adolescents during interdisciplinary therapy*. The International Journal of Clinical Practice, DOI: 10.1111/ijcp.12573.
45. Johnson, R.K., Appel, L.J., Brands, M., Howard, B.V., Lefevre, M., Lustig, R.H., Sacks, F., Steffen, L.M. & Wylie-Rosett, J. (2009) *Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health*. American Heart Association Scientific Statement. Circulation, 120: 1011 – 1020.
46. Het Voedingscentrum. *Inspiratielijst De Gezonde Schoolkantine, oktober 2014*. Gedownload op:
<http://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/nl/inspiratie/Gezonder-aanbod-kiezen.aspx>. Geraadpleegd op 11 december 2014
47. Het Voedingscentrum. *Gezonder aanbod kiezen*. De gezonde schoolkantine. Beschikbaar via:
<http://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/nl/inspiratie/Gezonder-aanbod-kiezen.aspx>. Geraadpleegd op 11 december 2014
48. Gezondheidsraad. *Richtlijnen Goede Voeding 2006*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatie nr 2006/21.
49. Sacks, F.M., Svetkey, L.P., Vollmer, W.M., Appel, L.J., Bray, G.A. & Harsha, D. (2001) *Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Hypertension diet*. New England Journal of Medicine, 344(1): 3 – 10.
50. Mensink, F., Schwinghammer, S.A. & Smeets, A. (2012) *The Healthy School Canteen Programme: A Promising Intervention to Make the School Food Environment Healthier*. Journal of Environmental and Public Health, 12. Article ID 415746,
51. Cullen, K.W., Hartstein, J., Reynolds, K.D., Vu, M., Resnicow, K., Greene, N. & White, M.A. (2007) *Improving the School Food Environment: Results from a Pilot Study in Middle Schools*. Journal of the American Dietetic Association, 107(3): 484 – 489.

52. Veugeliers, P.J. & Fitzgerald, A. (2005) *Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison*. American Journal of Public Health, 95(3): 432 – 435.
53. Mobley, C.C., Stadler, D.D., Staten, M.A., El ghormli, L., Gillis, B., Hartstein, J., Siega-Riz, A.M. & Virus, A. (2012) *Effect of Nutrition Changes on Foods Selected by Students in a Middle-School-based Diabetes Prevention Intervention Program; the HEALTHY Experience*. Journal of School Health, 82(2): 82 – 90.
54. Wordell, D., Daratha, K., Mandal, B., Bindler, R. & Butkus, S.N. (2012) *Changes in a middle school food environment affect food behaviour and food choices*. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 112(1): 137 – 141.
55. Belot, M., & James, J. (2009) *Healthy school meals and Educational Outcomes*. Journal of Health Economics, 30(3): 489 – 504.
56. Florence, M.D., Asbridge, M., & Veugeliers, P.J. (2008). *Diet quality and academic performance*. Journal of School Health, 78(4): 209 – 215.
57. Heselmans, M. (2007) *Smartmeals, Zorgt betere voeding ook voor betere leerprestaties?* Wageningen: Universiteit Wageningen.
58. Correa-Burrows, P., Burrows, R., Orellana, Y. & Ivanovic, D. (2014) *The relationship between unhealthy snacking at school and academic outcomes: a population study in Chilean schoolchildren*. Public Health Nutrition: 1 – 9. doi:10.1017/S1368980014002602.
59. Storm, I., Nijboer, C., Wendel-Vos, G.C.W., Visscher, T.L.S. & Schuit, A.J. *Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtsstijging: nationale en lokale mogelijkheden*. RIVM rapport 2006. Beschikbaar via: <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270061002.pdf>. Geraadpleegd op 7 oktober 2014.
60. Kocken, P.L., Eeuwijk, J., Van Kesteren, N.M., Dusseldorp, E., Buijs, G., Bassa-Dafesh, Z. & Snel, J. (2012) *Promoting the purchase of low-calorie foods from school vending machines: a cluster-randomized controlled study*. Journal of School Health, 82(3): 115 – 122.
61. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. *Hoeveel mensen voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding?* Nationaal Kompas Volksgezondheid. Beschikbaar via: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/voeding/hoeveel-mensen-voldoen-aan-de-richtlijnen-goede-voeding/>. Geraadpleegd op 24 november 2014
62. De gezonde schoolkantine. *Promotie en inrichting*. Het Voedingscentrum. Beschikbaar via: <http://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/nl/inspiratie/promotie-en-inrichting.aspx>. Geraadpleegd op 11 december 2014.
63. Just, D.R. & Wansink, B. (2009) *Smarter lunchrooms; using behavioral economics to improve meal selection*. Agricultural & Applied Economics Association. Choices, 24(3): 1 – 6.
64. Schwartz, M.B. (2007) *The influence of a verbal prompt on school lunch fruit consumption: A pilot study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 4(6): 5.
65. Voedingswaardetabel. *Voedingswaarde van brood, bruin*. Beschikbaar via: <http://www.voedingswaardetabel.nl/voedingswaarde/voedingsmiddel/?id=215>. Geraadpleegd op 16 december
66. Voedingswaardetabel. *Voedingswaarde van brood, wit, water*. Beschikbaar via: <http://www.voedingswaardetabel.nl/voedingswaarde/voedingsmiddel/?id=651>. Geraadpleegd op 15 december
67. Brug, J., Van Assema, P. & Lechner, L. (2012) *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak*. (8^e druk). Assen: Koninklijke Van Gorcum.
68. Ajzen, I. (1991) *The Theory of Planned Behavior*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2): 179 – 211.

69. Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975) *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
70. De Vries, H., Dijkstra, M. & Kuhlman, P. (1988). *Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioural intentions*. Health Education Research, 3(3): 273-282.
71. Van der Burgt, M. & van Mechelen-Gevers, E.J. (2008) *Preventie en gezondheidsbevordering door paramedici*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
72. Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. & Norcross, J.C. (1992). *In search of how people change: Applications to addictive behaviors*. American Psychological Association, 47(9): 1102-1114.
73. Norcross, J.C., Krebs, P.M. & Prochaska, J.O. (2011) *Stages of Change*. Journal of Clinical Psychology: In Session, 67(2): 143 – 154.
74. Johnson, S.S., Paiva, A.L., Cummins, C.O., Johnson, J.L., Dymont, S.J., Wright, J.A., Prochaska, J.O., Prochaska, J.M. & Sherman, K. (2008) *Transtheoretical model-based multiple behavior intervention for weight management: effectiveness on a population basis*. Preventive medicine, 46(3): 238 – 246.
75. Waterlander, W.E., De Boer, M.R., Schuit, A.J., Seidell, J.C. & Steenhuis, I.H.M. (2013) *Price discounts significantly enhance fruit and vegetable purchases when combined with nutrition education: A randomized controlled supermarket trial*. The American Journal of Clinical Nutrition, 97(4): 886 – 895.
76. Williams, K., Petrosky, A., Hernandez, E. & Page, R. (2011) *Product placement effectiveness: revisited and renewed*. Journal of Management and Marketing Research, 7: 1 – 24.
77. Aloysius, G., Binu, D. (2013) *An approach to products placement in supermarkets*. Journal of King Saud University – Computer and Information Sciences, 25(1): 77 – 87.
78. Gürses, Ö.A. & Okan, E.Y. (2014) *Effectiveness of Product Placement: An Experimental Study in Turkey*. Canadian Social Science, 10(1): 56 – 63.
79. Foster, G.D., Karpyn, A., Wojtanowski, A.C., Davis, E., Weiss, S., Bremsinger, C., Tierney, A., Guo, W., Brown, J., Spross, C., Leuchten, D., Burns, P.J. & Glanz, K. (2014) *Placement and promotion strategies to increase sales of healthier products in supermarkets in low-income, ethnically diverse neighborhoods: a randomized controlled trial*. The American Journal of Clinical Nutrition, 99(6): 1359 – 1368.
80. Waltdt, D., Nunes, V., & Stroebel, J. (2008). *Product placement: Exploring effects of product usage by principal actors*. African Journal of Business Management, 2(6): 111 – 118.
81. Sutton, S. (2005). *Stage theories of health behaviour*. In M. Conner & P. Norman Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models (2e druk, pp. 223-275). Maidenhead: Open University Press
82. Adams, J. & White, M. (2005). *Why don't stage-based activity promotion interventions work?* Health Education Research, 20(2), 237-243.
83. Bridle, C., Riemsma, R.P., Pattenden, J., Sowden, A.J., Mather, L., Watt, I.S. & Walker, A. (2005). *Systematic review of the effectiveness of health behavior interventions based on the transtheoretical model*. Psychology & Health, 20(3), 283-301.
84. Van Sluijs, E.M.F., Van Poppel, M.N.M. & Van Mechelen, W. (2004). *Stage-based lifestyle interventions in primary care: Are they effective?* American journal of preventive medicine, 26(4), 330-343.
85. Schrijvers, C.T.M. & Schoemaker, C.G. (2008) *Spelen met gezondheid: leefstijl en psychische gezondheid van de Nederlandse jeugd*. RIVM rapport 270232001. Geraadpleegd op 16 januari 2015.

7. Bijlagen

7.1. Vragenlijst studenten

Beste student van De Haagse Hogeschool of
het ROC Mondriaan,



Op initiatief van Gemeente Den Haag en De Haagse Hogeschool wordt in 2016 in het Zuiderpark een grote sportcampus geopend. Het wordt een plek waar sport, onderwijs en bewegen samenkomen en is bedoeld voor zowel studenten, (top)sporters als bezoekers.

In opdracht van het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van De Haagse Hogeschool doe ik, Sophie Schreuder (vierdejaars studente Voeding en Diëtetiek van De Haagse Hogeschool), onderzoek naar het voedingsaanbod voor deze campus. Jouw wensen, als toekomstig bezoeker en gebruiker van de sportcampus, zijn hierbij erg belangrijk! Door het invullen van deze enquête worden jouw voorkeuren voor het aanbod van de kantine in kaart gebracht en kunnen deze meegenomen worden in het adviesrapport. Daarom vraag ik je deze vragenlijst in te vullen. Dit zal ongeveer 10 minuten duren.

Het invullen van deze vragenlijst is **anoniem** en jouw gegevens worden **vertrouwelijk** verwerkt.

Alvast hartelijk bedankt!

Sophie Schreuder
Voeding en Diëtetiek
De Haagse Hogeschool

Oktober, 2014

DE HAAGSE
HOGESCHOOL



Algemene vragen

- 1) Wat is je geslacht?
- ☐ Man
 - ☐ Vrouw
- 2) Ik volg de opleiding:
- ☐ HALO (HHS)
 - ☐ Sportmanagement (HHS)
 - ☐ Sport en Bewegen (ROC Mondriaan)
- 3) Ik studeer in het ... jaar
- ☐ 1^e
 - ☐ 2^e
 - ☐ 3^e
 - ☐ 4^e
- 3) Ik ben ... aanwezig op school:
- ☐ Minder dan 1 dag per week
 - ☐ 1 dag per week
 - ☐ 2 dagen per week
 - ☐ 3 dagen per week
 - ☐ 4 dagen per week
 - ☐ 5 dagen per week

De volgende vragen gaan over jouw restaurant gebruik.

- 4) Koop je wel eens wat in het restaurant op school?
- ☐ Nee, nooit (ga door naar vraag 9)
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
 - ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
 - ☐ Ja, elke dag
- 5) Koop je wel eens een warme maaltijd in het restaurant op school?
- ☐ Nee, ik vind het te duur/niet lekker/etc.
 - ☐ Nee, warme maaltijd(en) eet ik thuis
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
 - ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
 - ☐ Ja, elke dag
- 6) Koop je wel eens een salade in het restaurant op school?
- ☐ Nee, ik vind het te duur/niet lekker/etc.
 - ☐ Nee, ik eet salades thuis of neem ze zelf mee naar school
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
 - ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
 - ☐ Ja, elke dag
- 7) Koop je wel eens een stuk fruit in het restaurant op school?
- ☐ Nee, ik eet geen fruit
 - ☐ Nee, ik neem zelf fruit mee naar school
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week

- ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
- ☐ Ja, elke dag

8) Koop je wel eens als tussendoortje grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips in het restaurant op school?

- ☐ Nee, ik eet dit niet als tussendoortje
- ☐ Nee, ik neem zelf zulke tussendoortjes mee naar school
- ☐ Ja, maar heel af en toe
- ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
- ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
- ☐ Ja, elke dag

De volgende uitspraken gaan over hoe je denkt over (jouw) gezondheid.

9) Hoe gezond beoordeel je jouw eigen eetgedrag? Geef aan op een schaal van 1 (heel ongezond) tot en met 10 (heel gezond)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10) Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre je het ermee eens bent.					
	Helemaal oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal eens
Zo gezond mogelijk leven is erg belangrijk voor mij.					
Ik eet wat ik wil en het maakt me niet uit of het eten goed of slecht voor me is.					
Het aantal calorieën of vetgehalte van snacks beïnvloedt niet mijn keuze hiervoor.					

11) Geef aan hoe belangrijk je het volgende gedrag vindt voor jouw gezondheid.					
	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Neutraal	Belangrijk	Heel belangrijk
Veel fruit en groente eten.					
Regelmatig bewegen.					
Niet roken.					
Alcohol drinken met mate.					
Een gezond gewicht behouden.					
Gedurende de dag voldoende water drinken.					

12) Geef achter de volgende 10 stellingen aan in hoeverre deze belangrijk voor jou zijn, met een volgorde van 1 (MINST belangrijk) tot 10 (HEEL belangrijk). Let op: elk getal mag maar 1 keer gebruikt worden! *“Ik vind het belangrijk dat voeding...”*:

Weinig vet bevat.	
Veel vitaminen en mineralen bevat.	
Veel eiwit bevat.	
Veel vezels bevat.	
Alleen natuurlijke ingrediënten bevat.	
Laag in calorieën is.	
Lekker ruikt.	
Er aantrekkelijk uit ziet.	
Goedkoop is.	
Goed smaakt.	

13) Is jouw voedingspatroon op dit moment gezond? Dat wil zeggen: heb je een voedingspatroon dat voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding? *Oftewel: veel groente en fruit, voldoende vezels, weinig verzadigd vet, weinig suiker, gebruik van twee porties vis per week en beperkte alcoholinname.*

- ☐ Nee, en ik ben ook niet van plan dit binnen 6 maanden te gaan veranderen
- ☐ Nee, maar ik ben wel van plan dit te veranderen binnen 6 maanden.
- ☐ Nee, maar ik ben wel van plan dit te veranderen binnen 30 dagen.
- ☐ Ja, dit heb ik korter dan 6 maanden.
- ☐ Ja, dit heb ik al langer dan 6 maanden.

Tot slot nog wat vragen over een gezond aanbod in het sportrestaurant.

14) Een gezond aanbod in het restaurant van de sportcampus vind ik:

- ☐ Heel onbelangrijk
- ☐ Onbelangrijk
- ☐ Neutraal
- ☐ Belangrijk
- ☐ Heel belangrijk

15) Wat is voor jou de ideale verhouding van het aanbod van gezonde en minder ongezonde producten in het restaurant van de sportcampus? *Gezond, denk aan groente, fruit, volkoren brood, pasta, koffie, thee, water, magere zuivelproducten. Minder gezond, denk aan gefrituurde snacks, fastfood, frisdranken, roomijs, snoep, (gevulde) koeken.*

- ☐ Bijna alleen maar “gezonde” producten
- ☐ Meer gezonde dan “minder gezonde” producten
- ☐ Evenveel “minder gezonde” als “gezonde” producten
- ☐ Meer “minder gezonde” dan “gezonde” producten
- ☐ Bijna alleen maar “minder gezonde” producten

16) Stel dat gezonde producten (zie vraag hiervoor) goedkoper zouden zijn dan minder gezonde producten, zou je dan meer gezonde producten gaan kopen?

- ☐ Nee, daarvoor houd ik teveel van de minder gezonde producten
- ☐ Ja wel meer, maar af en toe ook nog wel wat minder gezonds

- ☐ Ja, ik zou (bijna) alleen maar gezonde producten gaan kopen

17) Het is het einde van de dag en je hebt zin in een pizzapunt. Terwijl je richting je pizza loopt zie je dat de vers belegde (en gezonde) broodjes afgeprijsd worden. Hoe groot is de kans van 0 tot 100% dat je het gezonde belegde broodje koopt?

☐

18) Zou je het fijn vinden als er in het restaurant van de sportcampus bij elk product aangegeven staat of het een verantwoorde (lees: gezonde) keuze is? *Bijvoorbeeld door het aantal calorieën en de ingrediënten te vermelden of door middel van het stoplicht-systeem (Rood = bij uitzondering kiezen, oranje = met mate kiezen, groen = bij voorkeur kiezen)*

- ☐ Nee, ik zou me hier niks van aantrekken
☐ Ja, ik zou het fijn vinden om zo ondersteund te worden in het maken van een gezondere keuze

19) Stel dat alle gezondere producten al klaar en in het zicht liggen om verkocht te worden. Voor de ongezondere producten (bijvoorbeeld een broodje kroket of saucijzenbroodjes) moet je een medewerker van de kantine vragen of hij of zij deze voor je wilt klaarmaken. Hoe groot is de kans van 0 tot 100% dat je voor een gezond product gaat?

☐

20) Welke producten zou je graag in het aanbod van het restaurant op de sportcampus willen hebben? Kruis hieronder producten aan die tot het "ideale" aanbod behoren volgens jou. Meerdere antwoorden zijn mogelijk!

- | | |
|---|--|
| ☐ Belegde broodjes | ☐ Pasta |
| ☐ Bronwater | ☐ Pizza |
| ☐ Candybars (Mars, Twix, Bounty, etc.) | ☐ Rauwkost/salade |
| ☐ Chips | ☐ Rijstkoeken |
| ☐ Energydrink (zoals Red Bull) | ☐ (Room)ijs |
| ☐ Frites | ☐ Saucijzenbroodjes |
| ☐ Gefrituurde snacks | ☐ Soep |
| ☐ Gesuikerde frisdranken | ☐ Sportdranken (zoals AA-drink) |
| ☐ (Gevulde) koeken | ☐ Tosti's |
| ☐ Koffie/thee | ☐ Vers fruit |
| ☐ Light frisdranken | ☐ (Vers) vruchtensap |
| ☐ Losse broodjes en vleeswaren en kaas | ☐ Yoghurt |
| ☐ Melk/karnemelk | ☐ Zakjes snoep |
| ☐ Ontbijtkoek (zoals Snelle Jelle) | ☐ Overig |

21) Hoeveel ben je bereid te betalen voor:					
	< €1,00	€1,00 - €2,00	€2,00 - €3,00	€3,00 - €4,00	> €4,00
Een belegd broodje					
Een stuk fruit					
Een flesje water					
Een smoothie					
Een kom soep					
Een beker					

melk/karnemelk					
Een bordje pasta					
Een salade					
Fruit met yoghurt en muesli					
Een sportdrank					

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor het invullen!

7.2. Vragenlijst medewerkers

Beste medewerker van De Haagse Hogeschool of het ROC Mondriaan,



Op initiatief van Gemeente Den Haag en De Haagse Hogeschool wordt in 2016 in het Zuiderpark een grote sportcampus geopend. Het wordt een plek waar sport, onderwijs en bewegen samenkomen en is bedoeld voor zowel studenten, (top)sporters als bezoekers.

In opdracht van het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving doe ik, Sophie Schreuder (vierdejaars studente Voeding en Diëtetiek van De Haagse Hogeschool), onderzoek naar het voedingsaanbod voor deze campus. Uw wensen, als toekomstig bezoeker en gebruiker van de sportcampus, zijn hierbij erg belangrijk! Door het invullen van deze enquête worden uw voorkeuren voor het aanbod van de kantine in kaart gebracht en kunnen deze meegenomen worden in het adviesrapport. Daarom vraag ik u deze vragenlijst in te vullen. Dit zal ongeveer 10 minuten duren.

Het invullen van deze vragenlijst is **anoniem** en uw gegevens worden **vertrouwelijk** verwerkt.

Alvast hartelijk bedankt!

Sophie Schreuder
Voeding en Diëtetiek
De Haagse Hogeschool

DE HAAGSE
HOGESCHOOL



Oktober, 2014

De eerste drie vragen zijn algemene vragen.

- 1) Wat is uw geslacht?
- ☐ Man
 - ☐ Vrouw
- 2) Ik werk bij de opleiding:
- ☐ HALO
 - ☐ Sportmanagement
 - ☐ Sport en Bewegen (ROC Mondriaan)
- 3) Ik ben ... aanwezig op school:
- ☐ Minder dan 1 dag per week
 - ☐ 1 dag per week
 - ☐ 2 dagen per week
 - ☐ 3 dagen per week
 - ☐ 4 dagen per week
 - ☐ 5 dagen per week

De volgende vragen gaan over uw kantine gebruik.

- 4) Koopt u wel eens wat in het restaurant op school?
- ☐ Nee, nooit (ga door naar vraag 9)
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
 - ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
 - ☐ Ja, elke dag
- 5) Koopt u wel eens een warme maaltijd in het restaurant op school?
- ☐ Nee, ik vind het te duur/niet lekker/etc.
 - ☐ Nee, warme maaltijd(en) eet ik thuis
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
 - ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
 - ☐ Ja, elke dag
- 6) Koopt u wel eens een salade in het restaurant op school?
- ☐ Nee, ik vind het te duur/niet lekker/etc.
 - ☐ Nee, ik eet salades thuis of neem ze zelf mee naar school
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
 - ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
 - ☐ Ja, elke dag
- 7) Koopt u wel eens een stuk fruit in het restaurant op school?
- ☐ Nee, ik eet geen fruit
 - ☐ Nee, ik neem zelf fruit mee naar school
 - ☐ Ja, maar heel af en toe
 - ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
 - ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
 - ☐ Ja, elke dag
- 8) Koopt u wel eens als tussendoortje grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips in het restaurant op school?
- ☐ Nee, ik eet dit niet als tussendoortje

- ☐ Nee, ik neem zelf zulke tussendoortjes mee naar school
- ☐ Ja, maar heel af en toe
- ☐ Ja, zo'n 1 a 2 keer per week
- ☐ Ja, zo'n 3 a 4 keer per week
- ☐ Ja, elke dag

De volgende uitspraken gaan over hoe u denkt over (uw) gezondheid.

9) Hoe gezond beoordeelt u uw eigen eetgedrag? Geef aan op een schaal van 1 (heel ongezond) tot en met 10 (heel gezond)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10) Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre u het ermee eens bent.					
	Helemaal oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal eens
Zo gezond mogelijk leven is erg belangrijk voor mij.					
Ik eet wat ik wil en het maakt me niet uit of het eten goed of slecht voor me is.					
Het aantal calorieën of vetgehalte van snacks beïnvloedt niet mijn keuze hiervoor.					

11) Geef aan hoe belangrijk u het volgende gedrag vindt voor uw gezondheid.					
	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Neutraal	Belangrijk	Heel belangrijk
Veel fruit en groente eten.					
Regelmatig bewegen.					
Niet roken.					
Alcohol drinken met mate.					
Een gezond gewicht behouden.					
Gedurende de dag voldoende water drinken.					

12) Geef achter de volgende 10 stellingen aan in hoeverre deze belangrijk voor u zijn, met een volgorde van 1 (MINST belangrijk) tot 10 (HEEL belangrijk) aan. Let op: elk getal mag maar 1 keer gebruikt worden! "Ik vind het belangrijk dat voeding...":	
Weinig vet bevat.	

Veel vitaminen en mineralen bevat.	
Veel eiwit bevat.	
Veel vezels bevat.	
Alleen natuurlijke ingrediënten bevat.	
Laag in calorieën is.	
Lekker ruikt.	
Er aantrekkelijk uitziet.	
Goedkoop is.	
Goed smaakt.	

13) Is uw voedingspatroon op dit moment gezond? Dat wil zeggen: heeft u een voedingspatroon dat voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding? *Oftewel: veel groente en fruit, voldoende vezels, weinig verzadigd vet, weinig suiker, gebruik van twee porties vis per week en beperkte alcoholinname.*

- ☐ Nee, en ik ben ook niet van plan dit binnen 6 maanden te gaan veranderen
- ☐ Nee, maar ik ben wel van plan dit te veranderen binnen 6 maanden.
- ☐ Nee, maar ik ben wel van plan dit te veranderen binnen 30 dagen.
- ☐ Ja, dit heb ik korter dan 6 maanden.
- ☐ Ja, dit heb ik al langer dan 6 maanden.

Tot slot nog wat vragen over een gezond aanbod in het sportrestaurant.

14) Een gezond aanbod in het restaurant van de sportcampus vind ik:

- ☐ Heel onbelangrijk
- ☐ Onbelangrijk
- ☐ Neutraal
- ☐ Belangrijk
- ☐ Heel belangrijk

15) Wat is voor u de ideale verhouding van het aanbod van gezonde en minder ongezonde producten in het restaurant van de sportcampus? *Gezond, denk aan groente, fruit, volkoren brood, pasta, koffie, thee, water, magere zuivelproducten. Minder gezond, denk aan gefrituurde snacks, fastfood, frisdranken, roomijs, snoep, (gevulde) koeken.*

- ☐ Bijna alleen maar “gezonde” producten
- ☐ Meer gezonde dan “minder gezonde” producten
- ☐ Evenveel “minder gezonde” als “gezonde” producten
- ☐ Meer “minder gezonde” dan “gezonde” producten
- ☐ Bijna alleen maar “minder gezonde” producten

16) Stel dat gezonde producten (zie vraag hiervoor) goedkoper zouden zijn dan minder producten, zou u dan meer gezonde producten gaan kopen?

- ☐ Nee, daarvoor houd ik teveel van de minder gezonde producten
- ☐ Ja wel meer, maar af en toe ook nog wel wat minder gezonds
- ☐ Ja, ik zou (bijna) alleen maar gezonde producten gaan kopen

17) Het is het einde van de dag en u heeft zin in een pizzapunt. Terwijl u richting uw pizza loopt ziet u dat de vers belegde (en gezonde) broodjes afgeprijsd worden. Hoe groot is de kans van 0 tot 100% dat u het gezonde belegde broodje koopt?

- ☐

18) Zou u het fijn vinden als er in het restaurant van de sportcampus bij elk product aangegeven staat of het een verantwoorde (lees: gezonde) keuze is? *Bijvoorbeeld door het aantal calorieën en de ingrediënten te vermelden of door middel van het stoplicht-systeem (Rood = bij uitzondering kiezen, oranje = met mate kiezen, groen = bij voorkeur kiezen)*

- ☐ Nee, ik zou me hier niks van aantrekken
- ☐ Ja, ik zou het fijn vinden om zo ondersteund te worden in het maken van een gezondere keuze

19) Stel dat alle gezondere producten al klaar en in het zicht liggen om verkocht te worden. Voor de ongezondere producten (bijvoorbeeld een broodje kroket of saucijzenbroodjes) moet u een medewerker van de sportcampus vragen of hij of zij deze voor u wilt klaarmaken. Hoe groot is de kans van 0 tot 100% dat u voor een gezond product gaat?

- ☐

17) Welke producten zou u graag in het aanbod van het restaurant op de sportcampus willen hebben? Kruis hieronder producten aan die tot het "ideale" aanbod behoren volgens u. Meerdere antwoorden zijn mogelijk!

- | | |
|---|--|
| ☐ Belegde broodjes | ☐ Pasta |
| ☐ Bronwater | ☐ Pizza |
| ☐ Candybars (Mars, Twix, Bounty, etc.) | ☐ Rauwkost/salade |
| ☐ Chips | ☐ Rijstkoeken |
| ☐ Energydrink (zoals Red Bull) | ☐ (Room)ijs |
| ☐ Frites | ☐ Saucijzenbroodjes |
| ☐ Gefrituurde snacks | ☐ Soep |
| ☐ Gesuikerde frisdranken | ☐ Sportdranken (zoals AA-drink) |
| ☐ (Gevulde) koeken | ☐ Tosti's |
| ☐ Koffie/thee | ☐ Vers fruit |
| ☐ Light frisdranken | ☐ (Vers) vruchtensap |
| ☐ Losse broodjes en vleeswaren en kaas | ☐ Yoghurt |
| ☐ Melk/karnemelk | ☐ Zakjes snoep |
| ☐ Ontbijtkoek (zoals Snelle Jelle) | ☐ Overig |

18) Hoeveel bent u bereid te betalen voor:					
	< €1,00	€1,00 - €2,00	€2,00 - €3,00	€3,00 - €4,00	> €4,00
Een belegd broodje					
Een stuk fruit					
Een flesje water					
Een energiereep					
Een smoothie					
Een kom soep					
Een beker melk/karnemelk					
Een bordje pasta					
Een salade					
Fruit met yoghurt en muesli					
Een sportdrink					

7.3. Percentage en aantal studenten en medewerkers die de volgende producten graag zien in het restaurant van de sportcampus.

Product	Studenten	Medewerkers
Belegde broodjes	90% (n=97)	88% (n=44)
Bronwater	50% (n=54)	60% (n=30)
Broodje kroket	29% (n=31)	30% (n=15)
Candybars (Mars, Twix, etc.)	27% (n=29)	28% (n=14)
Chips	11% (n=12)	12% (n=6)
Energydrink (zoals Red Bull)	14% (n=15)	4% (n=2)
Frites	12% (n=13)	6% (n=3)
Gefrituurde snacks	29% (n=31)	6% (n=3)
Gesuikerde frisdranken (zoals Cola, Sprite, etc.)	34% (n=37)	24% (n=12)
(Gevulde) koeken	28% (n=30)	24% (n=12)
Koffie / thee	61% (n=66)	74% (n=37)
Light frisdranken	28% (n=30)	30% (n=15)
Losse broodjes en vleeswaren en kaas	56% (n=61)	76% (n=38)
Melk / karnemelk	54% (n=58)	64% (n=32)
Ontbijtkoek (zoals Snelle Jelle)	47% (n=51)	50% (n=25)
Pasta	52% (n=56)	36% (n=18)
Pizza	27% (n=29)	12% (n=6)
Rauwkost / salade	45% (n=49)	76% (n=38)
Rijstkoeken	15% (n=16)	34% (n=17)
(Room)ijs	9% (n=10)	2% (n=1)
Saucijzenbroodjes	26% (n=28)	14% (n=7)
Soep	52% (n=56)	68% (n=34)
Sportdranken (zoals AA- drink)	53 (n=57)	34% (n=17)
Tosti's	67% (n=72)	58% (n=29)
Vers fruit	76% (n=82)	84% (n=42)
(Vers) vruchtensap	70% (n=76)	82% (n=41)
Yoghurt	59% (n=64)	72% (n=36)
Zakjes snoep	15% (n=16)	10% (n=5)
Overig	15% (n=16)	10% (n=5)

7.4. Level of evidence van gebruikte bronnen

Nr.	Titel onderzoek	Level of evidence
12	Food habits and health-related behaviors in a university population	B
13	Alcohol use, eating patterns and weight behaviors in a university population	B
37	Changes in intake of fruits and vegetables in relation to risk of obesity and weight gain among middle-aged women	B
38	Omega-3 Dietary Supplements and the Risk of Cardiovascular Events: A Systematic Review	A
40	The potential health benefits of legumes as a good source of dietary fibre	B
41	Inverse association of legume consumption and dyslipidemia: Isfahan Healthy Heart Program	B
49	Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Hypertension diet.	A
52	Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison	B
53	Effect of Nutrition Changes on Foods Selected by Students in a Middle-School-based Diabetes Prevention Intervention Program; the HEALTHY Experience.	B
58	The relationship between unhealthy snacking at school and academic outcomes: a population study in Chilean schoolchildren.	B
60	Promoting the purchase of low-calorie foods from school vending machines: a cluster-randomized controlled study	A
63	Smarter lunchrooms; using behavioral economics to improve meal selection.	B
74	Transtheoretical model-based multiple behavior intervention for weight management: effectiveness on a population basis.	A
75	Price discounts significantly enhance fruit and vegetable purchases when combined with nutrition education: A randomized controlled supermarket trial	A
76	Product placement effectiveness: revisited and renewed.	A
77	Effectiveness of Product Placement: An Experimental Study in Turkey.	A
79	Placement and promotion strategies to increase sales of healthier products in supermarkets in low-income, ethnically diverse neighborhoods: a randomized controlled trial.	A
84	Systematic review of the effectiveness of health behavior interventions based on the transtheoretical model.	A