

Snackgedrag onder adolescenten van 14-16 jaar

Inleverdatum: 2021

Opdrachtgever: Oneplanet

Contactpersoon: Sander Hermesen

Studie: Honoursprogramma van de paramedische en medische studies van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, HAN University of Applied Sciences

Onderwijseenheid drie: Innovatie in de zorg

Coördinator Honoursprogramma: Marieke Isendam

Blok Tutor: Sander van Roosmalen

Student-onderzoekers:

Inge Boelsma Vaktherapie Drama

Constance Vonck Mondzorgkunde



Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksverslag waarin antwoord gegeven gaat worden op de onderzoeksvraag:

“Welke onderliggende redenen, voor ongezond snackgedrag noemen adolescenten tussen de 14-16 jaar zelf?”

In februari 2020 werd de eerste covid-19 besmetting in Nederland geconstateerd. Tijdens de eerste persconferentie kreeg Nederland te horen dat een gezonde levensstijl belangrijk is om minder klachten te krijgen van het virus. Naast meer sporten betekende dat ook gezonder eten. De studentonderzoekers merkten naarmate de pandemie voortduurde een gezond eetpatroon moeilijk was om vol te houden.

Na de eerste bijeenkomst van het Honoursprogramma onderwijseenheid drie is er geconcludeerd dat de studentonderzoekers, op het gebied van innovatie en onderzoek in de zorg en welzijn wat tevens het onderwerp is van deze OWE, interesse delen op het gebied van snackgedrag.

Het uitvoeren van dit onderzoek tijdens de covid-19 pandemie was een uitdaging, scholen en winkels waren dicht en er was minder contact met je omgeving. Dat waren grote factoren voor ons onderzoek. Toch hebben de studentonderzoekers het onderzoek met plezier uitgevoerd en konden het onderzoek uitvoeren ondanks de maatregelen die waren getroffen voor de covid-19 pandemie.

Wij willen graag een paar mensen bedanken. De opdrachtgever Sander Hermsen voor alle uren die hij in het begeleiden van dit onderzoek heeft gestoken. Onze docent Sander van Roosmalen voor het meedenken en de kritische feedback, Marieke Isendam die het mogelijk heeft gemaakt voor ons om het Honoursprogramma IPS te volgen, onze klasgenoten voor alle feedback. De leraren die het voor ons mogelijk hebben gemaakt om de doelgroep te bereiken en de participanten die zich hebben ingezet voor dit onderzoek. En natuurlijk niet te vergeten de vrienden en familie die ons hebben gesteund tijdens dit onderzoek.

Wij wensen u veel kennis en leesplezier.

Inge Boelsma en Constance Vonck
04-10-2021

Samenvatting

Naast de studie vaktherapie drama en mondzorgkunde nemen de studentonderzoekers deel aan het Honoursprogramma en zijn de studentonderzoekers bezig met hun blik te verbreden met betrekking op de zorg. Dit onderzoek is voortgekomen uit de studieopdracht van OWE 3 van het Honoursprogramma. OWE 3 betekent het 3^e blok van het Honoursprogramma waarin een onderzoek in het teken moet staan van innovaties in de zorg. De studentonderzoekers zijn Inge Boelsma en Constance Vonck en gaan een onderzoek doen naar de onderzoeksvraag:

“Welke onderliggende redenen, voor ongezond snackgedrag noemen adolescenten tussen de 14-16 jaar zelf?”

De opdrachtgever waar de onderzoekers in dit onderzoek mee gewerkt hebben, is Sander Hermesen. Hij is in dienst van OnePlanet Research Center. Dit onderzoek ging onder andere opgesteld worden voor en in samenwerking met OnePlanet Research Center. Dit is een multidisciplinaire samenwerkingsovereenkomst tussen Wageningen University & Research, Radboud University, Radboudumc en imec.

Het onderzoek betreft een actueel onderwerp. Door de covid-19 pandemie ging er namelijk meer aandacht uit naar een gezond eetpatroon. Volgens het Nederlandse Jeugdinstituut (2021) is er in Nederland onder de 12-16 jarige een stijging van 3% te zien sinds 2018. 15,7% van de vrouwen tussen 12-17 jaar hebben overgewicht en 13,2 procent van de mannen tussen de 12-17 jaar (*Overgewicht - Cijfers | NJi, 2021*). Uit deze cijfers blijkt dat merendeel van de adolescenten geen gezond eetpatroon heeft. NJi (z.d.). zegt dat een van de belangrijkste redenen voor overgewicht bij adolescenten het snackgedrag is. Binnen dit onderzoek werd er gekeken naar de onderliggende redenen van het ongezonde snackgedrag.

Door middel van een kwalitatief onderzoek gingen de studentonderzoekers antwoord geven op de onderzoeksvraag. Dat bestond uit:

- Diary study door middel van foto's van het eten
- fotosafari
- contextuele interviews
- Deskresearch

Tijdens het onderzoek hebben de studentonderzoekers opgemerkt dat de omgeving een grote factor speelt bij het snackgedrag onder adolescenten. De studentonderzoekers raden een vervolgonderzoek aan om de reden te onderzoeken naar waarom de omgeving veel invloed heeft op het snackgedrag van een adolescent. En hoe een persoon zelf bewust wordt van zijn eigen snackgedrag.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
1. Inleiding	7
1.1 Aanleiding.....	7
1.2 Probleemverkenning.....	7
1.3 Doelstelling.....	8
1.4 Onderzoeksvraag	9
2. Theoretisch kader	10
2.1 Ongezonderd snackgedrag.....	10
2.2 Persoon.....	12
2.3 Omgeving.....	13
2.3 Emoties	14
3. Methodologie	16
3.1 Onderzoeksdesign en onderzoeksmethodes	16
3.2 Dataverzameling.....	17
3.3 Inclusie- en exclusiecriteria.....	17
3.4 Onderzoeksverloop	17
3.5 Data-analyse	18
3.6 Validiteit en betrouwbaarheid.....	19
4. Resultaten.....	19
4.1 Descriptieve gegevens	19
4.2 Ongezonderd snackgedrag.....	20
4.2.1 Contextuele interviews: ongezonde en gezonde snacks	20
4.2.2 Fotosafari: snacks	20
4.3 Persoon.....	22
4.3.1 Tijden.....	22
4.3.2 Contextuele interviews: eind vragenlijst.....	23
4.3.3 Contextuele interviews: sporadische vragen	23
4.4 Omgeving.....	25
4.4.1 Fotosafari: omgeving maaltijd.....	25
4.4.2 Fotosafari: omgeving snack	25
4.5 Emotie	26
4.5.1 Emoji's ongezond en gezond snackgedrag	26
4.5.2 Emoji's hoofdmaaltijden mannen.....	27

4.5.3 Emoji's hoofdmaaltijden vrouwen	28
4.5.4 Emoji's snacks mannen.....	29
4.5.5 Emoji's snacks vrouwen	29
4.6 Samenvatting resultaten	30
5. Discussie	32
5.1 Proces discussie.....	32
5.1.1 Validiteit en betrouwbaarheid	32
5.1.2. Kenmerken van de doelgroep	33
5.2 Inhoud discussie.....	34
6. Conclusie	36
7. Aanbevelingen	37
8. Literatuurlijst.....	38
9. Bijlagen	40
9.1 Informed consent.....	40
9.2 Certificaat	41
9.3 Handleiding emoji's	42
9.4 Communicatie	43
9.4.1 Eerste appje participanten.....	43
9.4.2 Poster	44
9.5 Fotosafari	45
9.5.1 Participant 1	45
9.5.2 Participant 2	48
9.5.3 Participant 3	52
9.5.4 Participant 4	54
9.5.5. Participant 5	59
9.5.6. Participant 6	62
9.5.7. Participant 7	64
9.4.8. Participant 8	66
9.4.9. Participant 9	69
9.5.10. Participant 10	72
9.5.11. Participant 11	73
9.5.12. Participant 12	76
9.5.13. Participant 13	80
9.5.14. Participant 14	82
9.5.15. Participant 15	82
9.5.16. Participant 16	86

9.5.17. Participant 17	90
9.5.18. Participant 18	92
9.5.19. Participant 19	93
9.6 Contextuele interviews.....	97
9.6.1. Eindvragenlijst.....	97
9.6.2. Sporadische vragen	99
9.7 informed consent	102
9.7.1 Participant 1	102
9.7.2. Participant 2	103
9.7.3. Participant 3	104
9.7.4. Participant 4	105
9.7.5. Participant 5	106
9.7.6. Participant 6	107
9.7.7. Participant 7	108
9.7.8. Participant 8	109
9.7.9. Participant 9	110
9.7.10. Participant 10	111
9.7.11. Participant 11	112
9.7.12. Participant 12	113
9.7.13. Participant 13	114
9.7.14 Participant 14	115
9.7.15. Participant 15	116
9.7.16 Participant 16	117
9.7.17 Participant 17	118
9.7.18 Participant 18	119
9.7.19 Participant 19	120

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Op school, in de stad, op het station, op social media, overal komen adolescenten in aanraking met voedsel. Voedsel is makkelijk en snel te verkrijgen. Elke dag maken adolescenten hier keuzes in. Maar waar baseren deze adolescenten de keuzes op? Welke factoren hebben invloed op het snackgedrag van deze adolescenten? Met (onder andere) deze vraag houdt het OnePlanet research center zich bezig. Dit is een multidisciplinaire samenwerkingsovereenkomst tussen Wageningen University & Research, Radboud University, Radboudumc en imec. OnePlanet houdt zich met name bezig met het bedenken, onderzoeken en ontwikkelen van digitale technologische innovaties op het gebied van voeding, landbouw en gezondheid (OnePlanet Research Center z.d.) Ook heeft OnePlanet het Open Educatie Programma. Vanuit dit programma is er een onderzoek uitgevoerd naar de overeenkomst tussen snackgedrag onder adolescenten van 13-18 jaar en stress. Hieruit bleek echter dat er meer overeenkomsten zijn tussen snackgedrag onder adolescenten en verveling/gezelligheid.

In februari 2020 werd de eerste covid-19 besmetting in Nederland geconstateerd. Tijdens de eerste persconferentie kreeg Nederland te horen dat een gezonde levensstijl belangrijk is om minder klachten te krijgen van het virus. Naast meer sporten betekende dat ook gezonder eten. De studentonderzoekers ervoeren naarmate de pandemie voortduurde dat het gezonde eetgedrag moeilijk was om vol te houden.

Door gezamenlijke interesse in het onderwerp betreffend snacken, is de focus bij dit onderzoek gelegd op: met welke onderliggende redenen pakken adolescenten tussen 14-16 jaar een snack.

1.2 Probleemverkenning

In Nederland is er onder de 12-16 jarige sinds 2018 een stijging van adolescenten met overgewicht van ruim 3% (Nederlands Jeugdinstituut, 2021). 15,7% van de vrouwen en 13,2% van de mannen tussen 12-17 jaar hebben overgewicht (overgewicht - Cijfers | NJi, 2021).

Overgewicht kan bij adolescenten tot grote gevolgen leiden zoals: psychische problemen, depressies, uitval op school en zelfs tot een lagere kwaliteit van leven dan adolescenten zonder overgewicht (Den Hollander, 2020). Er zijn verschillende factoren die invloed hebben op het krijgen van overgewicht, namelijk; niet beïnvloedbare factoren zoals erfelijke aanleg maar ook beïnvloedbare factoren zoals te weinig bewegen en het voedingspatroon waaronder het vele en ongezonde snackgedrag (Risicofactoren - Overgewicht | NJi, z.d.). Adolescenten snacken relatief veel en ongezond. Dat blijkt uit tabel 1. In de tabel is de consumptie (gram/dag) van verschillende snacks volgens de voedselconsumptiepeiling 2012-2016 (RIVM, z.d.) weergegeven. Hierin is te zien dat bijna elke snack meer wordt genuttigd door adolescenten dan door volwassenen.

Voedingsmiddelengroep	Gemiddelde inname/dag NL	Gemiddelde inname/dag meisjes 14-18 jaar	Gemiddelde inname/dag jongens 14-18 jaar
Chocolade en candybars	4,65 g/dag	5,1 g/dag	5,6 g/dag
Snoep (geen chocola)	7,25 g/dag	5,6 g/dag	11,9 g/dag
Koek en biscuit	18 g/dag	22,8 g/dag	23,6 g/dag
Cake, gebak, ontbijtkoek	22,1 g/dag	23,9 g/dag	23,2 g/dag
Zoutjes, chips, zoute koekjes	10,1 g/dag	13,1 g/dag	18,8 g/dag
Snacks, kroketten, snackbroodjes	10,2 g/dag	11,7 g/dag	15,9 g/dag

Tabel 1.

OnePlanet heeft in samenwerking met studenten van de HAN een onderzoek gedaan naar de relatie tussen stress en snackgedrag bij adolescenten van 14 t/m 18 jaar (Post, Klashorst, Eyt & Brinke, 2021). Uit het onderzoek kwam naar voren dat de relatie tussen stress en snackgedrag onduidelijk is. Echter zijn er wel andere factoren te koppelen aan snackgedrag, namelijk; verveling en gezelligheid.

Adolescenten zijn nauwelijks bezig met wat zij zelf of anderen eten. Zij kiezen voor wat zij lekker vinden of wat zij krijgen voorgeschoteld van hun ouders. Adolescenten hebben 'van nature' geen interesse in gezond en duurzaam voedsel. Tussen de 12-16 jaar zitten de adolescenten nog volop in de groei wat vaak een hongergevoel met zich meebrengt. Cognitief zijn zij nog niet zo ver ontwikkeld dat ze op de lange termijn denken (LEI Wageningen UR, 2010).

Het snackgedrag is ons al aangeleerd vanaf de kindertijd (Bevelander, Burk, Smit, van Woudenberg, Buijs & Buijzen, 2020). Volgens Hogervorst (2018) snacken Nederlanders uit gewoonte. Waarom zijn de snacks die wij pakken dan vaker ongezond? Heer Guyenet (2017) geeft weer dat junkfood het beloningssysteem in ons brein triggert. Ons lichaam laat dopamine los, een neurotransmitter die ons goed doet voelen. Een rauwe stengel selderij heeft dat effect niet of in ieder geval minder.

Bij het kopen van producten maken adolescenten vaker een bewuste keuze. Dat komt deels doordat adolescenten dat met hun eigen geld moeten betalen (LEI Wageningen UR, 2010). Thuis, op school, op straat en op het sportveld worden mensen in hun dagelijkse omgeving omringd door reclame, sponsoring en andere commerciële uitingen. Het merendeel van de geadverteerde producenten bevat hoge gehaltes aan vet, suiker en zout, en wordt in de literatuur ook wel aangeduid als de 'Big Five': snoep, snacks, frisdrank, toetjes en fastfood (Buijzen & Valkenburg, 2002; Schor, 2004, in Dagevos, & Munnichs, 2007). Ook roept het zien van lekkere koekjes, chocola en chips een onbewust verlangen op deze te eten (Papies, Stroebe & Aarts, 2007, in Tiemeijer, 2009).

Door bovengenoemde feiten kunnen de studentonderzoekers opmaken dat er veel intrinsieke en excentrieke motivatie is om te snacken. In teken van de covid-19 pandemie is het nu belangrijker dan ooit om een gezonde levensstijl te hebben. Zo kan gezond eten een positieve invloed hebben op de weerstand waardoor het lichaam beter in staat is om virussen of bacteriën te bestrijden (Sevil, 2020, 18 november). Oneplanet gaat in samenwerking met de TU Delft een app ontwikkelen die adolescenten helpt om minder ongezond te snacken om zo een gezonde levensstijl te hanteren. Voordat dit project kan starten moet er eerst duidelijk worden waarom en wanneer adolescenten willen snacken. Volgens Renders, Seidell, van Mechelen, & Hirasing, (2004) is er nog onvoldoende onderzoek gedaan naar waarom adolescenten snacken.

1.3 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om de onderliggende redenen beter in kaart te brengen rondom het thema ongezond snackgedrag en adolescenten tussen de 14 en 16 jaar. De onderzoekers gaan uit van de kijk van de adolescenten zelf op het moment dat er wordt gesnackt. Dit gaat beschreven worden in een onderzoeksrapport.

Het resultaat vormt de basis voor een technisch vervolgtraject dat gebruikt gaat worden door studenten die deelnemen aan het OpenEducation-traject van OnePlanet, dit zijn studenten van de HAN, CHE, diverse MBO's, de RU en de WUR.

De volgende afspraak is gemaakt met de opdrachtgever en moet gerealiseerd zijn voor 04-09-2021

- Onderzoeksverslag over ongezond snackgedrag onder adolescenten van 14-16 jaar zoals hierboven is beschreven.

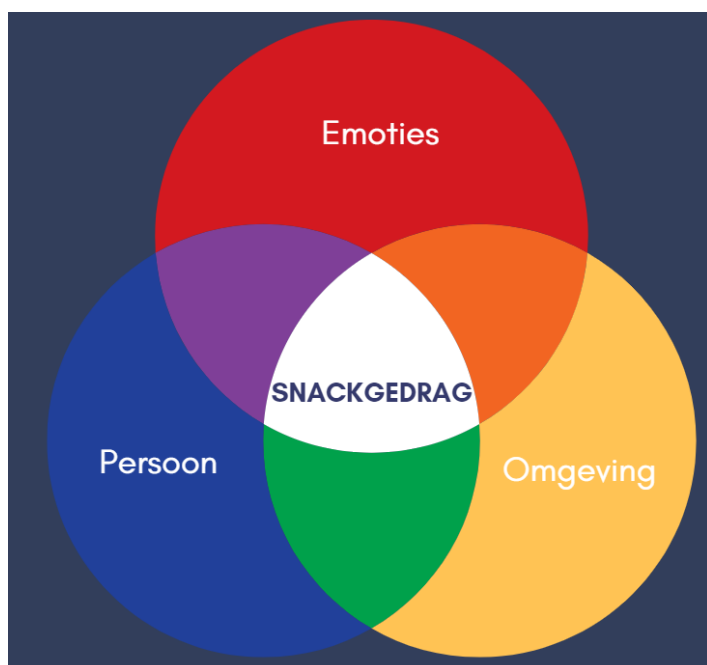
1.4 Onderzoeksvraag

De volgende onderzoeksvraag is opgesteld na vooronderzoek en in overleg met de opdrachtgever.

“Welke onderliggende redenen, voor ongezond snackgedrag noemen adolescenten tussen de 14-16 jaar zelf?”

2. Theoretisch kader

In het theoretisch kader is gezocht naar reeds bestaande informatie en wordt de theorie behandeld die betrekking heeft op ongezond snackgedrag. Deze (achtergrond)informatie is ondersteunend gebruikt voor het uitvoeren van het onderzoek. Op basis van onderstaande venn model (afbeelding 1) is het theoretisch kader ingedeeld. Er is gebruik gemaakt van een Venn model omdat het handig is om te controleren van syllogismen (Savenije, 2020). In dit venn model wordt de onderlinge relatie tussen vier onderdelen namelijk: emoties, persoon, omgeving en snackgedrag geïllustreerd.



Afbeelding 1

2.1 Ongezond snackgedrag

Alle cirkels overlappen elkaar in het snackgedrag. Hieruit wordt duidelijk dat de persoon zelf, de omgeving en de emoties invloed hebben op het snackgedrag.

Ten eerste zal 'snackgedrag' nader worden toegelicht. Er zijn verschillende definities voor 'snacks'. Volgens de Cambridge dictionary is een snack: een kleine hoeveelheid voeding die tussen maaltijden door geconsumeerd wordt (Cambridge Dictionary, 2021). Daarnaast wordt in het onderzoek van Savige et al. (2007) een snack beschouwt als alle consumpties tussen de maaltijden door van voeding en drank (waaronder melkdranken, frisdranken, sportdranken en energiedranken). In dit geval worden de voedingsmiddelen die geconsumeerd worden tussen 8 en 10 uur, 12 en 14 uur en tussen 18 en 20 uur als maaltijden gezien (Gregori & Maffei, 2007). In het onderzoek van De Cock (et al) worden snacks gedefinieerd als alle voedingsmiddelen (met uitzondering van dranken) die geconsumeerd worden minstens 30 minuten voor of na de hoofdmaaltijden (het ontbijt, de lunch en het avondmaal) (De Cock et al., 2015). In dit onderzoek zal het leefpatroon op een doordeweekse dag bij de 14-16 jarige ook ongeveer gelijkwaardig zijn waardoor de definitie

uit het onderzoek van De Cock gehanteerd wordt. De adolescenten in deze leeftijd bevinden zich temidden in de puberteit waarin naast lichamelijke veranderingen ook sociale, emotionele en intellectuele veranderingen plaatsvinden. Zo valt een geleidelijke toename te zien van bijvoorbeeld cognitieve vaardigheden zoals abstract redeneren, cognitieve controle, executief functioneren, perspectief nemen (Crone, 2009) en inzicht in andermans gevoelens (Blakemore, 2008). Tegelijkertijd vindt er ook een exponentiële toename plaats in onder andere meer risico nemen en impulsief gedrag (Blakemore et al., 2010; Spear, 2010; Van Leijenhorst et al., 2010). Deze gedragsvormen hebben ook invloed op het snack patroon van de adolescenten.

Er zijn verschillende soorten (snack)gedrag. Waarneembaar gedrag bestaat uit alle handelingen die ook daadwerkelijk te zien zijn. Dit kan bijvoorbeeld lopen of eten zijn, maar ook hoesten. Daarnaast bestaat er onbewust gedrag, wat onder het impulsief systeem die voor onbewuste automatische gedragingen zoals gewoontes zorgt. Dit automatische gedrag is het resultaat van eerder gemaakte associaties tussen bepaalde stimuli en dit gedrag (Bargh & Chartrand, 1999; Kremers et al., 2006). Daarnaast is er nog innerlijk gedrag, dit gedrag is niet altijd duidelijk waarneembaar. Wanneer iemand bijvoorbeeld aan het nadenken is, vertoont hij of zij innerlijk gedrag. Gedrag wordt zowel door erfelijkheid als door de omgeving (nature-nurture) beïnvloed. Sommige wetenschappers zeggen dat al het gedrag aan te leren is en dat dus alleen de omgeving een rol speelt in gedrag (Ensie, 2015). Deze gedragingen zijn lastig te onderscheiden en zullen tezamen het snackgedrag kunnen veroorzaken.

Om een verschil in 'gezond' en 'ongezond' snackgedrag te creëren wordt de Schijf van Vijf gehanteerd. Al het eten wat tot de Schijf van Vijf behoort, levert de voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft en is bevorderlijk voor de gezondheid. In dit onderzoek worden deze voedingsmiddelen onder 'gezond' geschaald. Daarnaast zijn er de producten die buiten de Schijf van Vijf vallen. Deze producten lopen sterk uiteen in gebruik, hoeveelheid energie en nutriënten met een mogelijk ongunstig effect op de gezondheid. Deze voedingsmiddelen worden in dit onderzoek geschaald onder 'ongezond'. Er zijn drie soorten producten die niet in de Schijf horen.

- 1. Producten die geen of een negatieve bijdrage leveren aan een gezonde voeding, zoals snoep en snacks.*
- 2. Producten waarvan de Gezondheidsraad heeft aangegeven dat deze vervangen moeten worden door andere producten of sterk beperkt geconsumeerd moeten worden.*
- 3. Producten die op basis van de productgroepspecifieke criteria (te veel verzadigd vet, transvet, natrium, suiker en/of te weinig vezel) niet in de Schijf van Vijf staan.*

In tabel 2 zijn voorbeelden van verschillende snacks opgenomen die buiten de Schijf van Vijf vallen en een richtlijn vormen voor de keuze wat een ongezonde snack is in dit onderzoek.

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagkeuze/ weekkeuze buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagkeuzes buiten de Schijf van Vijf	Weekkeuzes buiten de Schijf van Vijf
Hoofdgroep Sauzen					
		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		lepel Ketchup Halvaneise Satesaus	
Hoofdgroep Snacks					
Hartige snacks: zoutjes, chips en toastjes		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		handje chips	Zakje of schaaltje chips
Hartige snacks: (gefrituurde) snacks		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			Frikandel Saucijzenbroodje
Zoete snacks: koek en gebak		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Klein koekje	Grote koek Cake Taart
Zoete snacks: snoep en chocolade		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Paar snoepjes Stukje chocolade	Reep chocolade Candybar
Zoete snacks: ijs		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Waterijsje	Roomijs

Tabel 2

2.2 Persoon

De eerste cirkel, te zien in het venn diagram, beschrijft de invloed van de persoon op het snacken. Het gaat dan over wat er in de gedachten of fysiek met iemand gebeurt tijdens het snacken.

In recent onderzoek stelt een groep Nederlandse wetenschappers dat diëten vaak mislukt doordat er een conflict bestaat tussen het doel om lekker te eten en het doel om te diëten, en dat de lekkernijen in onze omgeving het doel om te diëten wegdrücken. Het zien van lekkere koekjes, chocola en chips roept een onbewust verlangen op deze te eten (Papies, Stroebe en Aarts 2007). Dit komt doordat er in de loop van de tijd automatische mechanismen van informatieverwerking in de hersenen zijn ontstaan die ons lange tijd hielpen om snel en effectief te handelen maar die nu niet allemaal meer goed aansluiten op de informatievoorziening van de huidige tijd. Onze waarneming wordt hierdoor vervormd en het maakt ons ook gevoelig voor manipulatie (Sitskoorn, 2019). Hierbij zijn ook persoonlijke factoren van belang zoals de beloningsgevoeligheid. Personen met een hoger beloningsgevoeligheid worden sterker gemotiveerd door het waarnemen van signalen in de omgeving, zoals de lekkernijen. Hierdoor wordt er niet altijd aan de voorwaarden voor het maken van een rationele keuze voldaan. Niet alleen zijn cognitieve vaardigheden om keuzes te maken beperkt, ook zijn preferenties soms inconsistent en ontbreekt het mensen regelmatig aan de wilskracht om geplande keuzes uit te voeren. Deze 'aandrang' om al dat lekkers te eten drückt het conflicterende doel om te diëten weg. Gevolg is dat we sneller en makkelijker overstag gaan. Verschillende studies leveren ondersteuning voor dit idee (Papies, Stroebe en Aarts 2008a, 2008b; Stroebe, Papies en Aarts 2008).

Bij de algemene regeling van de energie-inname zijn twee complementaire systemen betrokken: enerzijds de hedonische trek, de zin in lekker eten omwille van het beloningsgevoel dat ontstaat bij het eten (zoals hierboven beschreven) en anderzijds de homeostatische honger, de honger die ontstaat bij een lage energievoorraad. Bij deze regulatie speelt de stof: leptine een belangrijke rol. Deze stof wordt vrijgesteld door de vetcellen en werkt in op receptoren die in verschillende hersenregio's tot expressie worden gebracht. Leptine brengt zo informatie betreffende de perifere vetreserves over naar de hersenen en een toename hiervan resulteert in een afname van voedselinname en lichaamsgewicht. Bij het merendeel van de obese personen wordt een sterk gestegen leptinegehalte waargenomen dat de voedselinname niet onderdrukt, in tegenstelling tot wat men zou verwachten (Wijnand, 2016). De reden dat de een meer eet dan de ander (en dus een langer hongergevoel heeft) ligt aan de tijd die het duurt voordat leptine signalen heeft doorgegeven aan de hersenen (Boon & Rossum, 2019). De duur van het ook wel genoemde "leptine-melanocortine pathway" is genetisch bepaald (Van Hul, 2016).

Suiker heeft een negatief effect op je hersenen. Het tast de structuur van de hersenen aan en remt de ontwikkeling van bepaalde gebieden in de hersenen af, waardoor je minder goed in staat bent verstandige besluiten te nemen en meer overgeleverd bent aan je instincten. Mensen die veel suiker eten vinden het om die reden vaak moeilijker om ongezonde voeding te laten staan en voor gezonde alternatieven te kiezen (o.a. Francis et al., 2011; De Leth, 2014). Daarnaast heeft suiker een zeer verslavende werking. Als je suiker eet komen er opiumachtige stoffen vrij zoals dopamine, en het heeft dus hetzelfde effect als sigaretten, drugs en alcohol (de Leth, 2014).

2.3 Omgeving

De tweede cirkel beschrijft de invloed van de omgeving op de persoon met betrekking tot het snackgedrag en emoties. Zo geeft gezelligheid een bepaalde aangename omstandigheid of gevoel weer, een vorm van knusheid, vriendelijkheid, huiselijkheid (*Gezelligheid Nederlands Woordenboek - Woorden.Org*, n.d.). Eten speelt een belangrijke rol in de aangename omstandigheden in ons sociale leven. Veel van deze eetmomenten zijn gezamenlijk, bijvoorbeeld het eten van taart bij een verjaardagsfeest, een broodje halen bij de supermarkt tijdens een tussenuur, naar een terras gaan met lekker weer. Het is dan ook niet vreemd dat het eetgedrag van anderen om ons heen een belangrijke invloed uitoefent op ons eigen eetgedrag (Voedingscentrum, De erkende autoriteit op het gebied van gezond, veilig en duurzaam eten et al., 2016).

Adolescenten tussen de 14-16 jaar groeien op binnen een sociale context en het gezin waarin ze opgroeien heeft doorgaans de grootste invloed op hun ontwikkeling (Bandura, 1977; Bronfenbrenner, 1979). In het algemeen beschikken hoger opgeleide ouders over meer gunstige cognitieve en culturele vaardigheden die zij kunnen overdragen op hun kinderen dan ouders met een lager opleidingsniveau (Bourdieu, 1984). Ook zijn hoger opgeleide ouders meer ervaren in het gebruik van informatieve en complexe digitale technologieën. Ze hebben meer oog voor de educatieve mogelijkheden van computers en internet, en ze beschikken over meer vaardigheden om de online activiteiten van hun kinderen te begeleiden (Clark, Demont-Heinrich & Webber, 2005; Pasquier, 2001; Paus-Hasebrink e.a., 2013).

Zo wordt er via social media continue invloed uitgeoefend op het snackgedrag van adolescenten. In reclames voor oudere kinderen wordt meer gerefereerd aan 'cool'-zijn, energie, sport- en activiteitenthema's, die vaak gekoppeld worden aan suikerhoudende producten. Het merendeel van de geadverteerde producten bevat hoge gehalten aan vet, suiker en zout, en wordt in de literatuur ook wel aangeduid als de 'Big Five': snoep, snacks, frisdrank, toetjes en fastfood (Buijzen & Valkenburg, 2002; Schor, 2004). Het thema gezondheid komt zelden voor: in een analyse van commercials op de meest bekeken kinderzenders refereerde slechts drie procent van de reclames voor voedingsmiddelen hieraan (Buijzen & Valkenburg, 2002). blz 97

Omdat kinderen zelf relatief niet zoveel koopkracht hebben, trachten marketeers vaak om kinderen aan te sporen de geadverteerde producten te vragen bij hun ouders (Gunter e.a., 2005; McNeal, 1992). Deze marketinginspanningen blijven niet onbeloond: kinderen die vaker reclame zien, vragen hun ouders vaker om geadverteerde producten. Dit geldt niet alleen voor speelgoed en kleding, maar ook voor wat er thuis op tafel komt: in de supermarkt vragen kinderen die geregeld televisiekijken hun ouders vaker om de bekende merken, zoals Haribo, Lay's en Danoontje (Estoppey, 2006)

Adolescenten met hoger opgeleide ouders zijn daarom waarschijnlijk beter geïnformeerde en vaardigere internetgebruikers, en zijn zich ook meer bewust van de risico's die internet met zich meebrengt (Livinstone & Helsper, 2010; Notten et al., 2009).

De gezinssamenstelling is een andere belangrijke factor voor de ontwikkeling en het gedrag van een kind. Kinderen met getrouwde of samenwonende ouders kunnen profiteren van het feit dat ouders hun competenties en gezinstijd kunnen bundelen (Brown et al., 1990; Sayer, Bianchi & Robinson, 2004). Maar gezamenlijke maaltijden zijn in veel tweeverdienershuishoudens een zeldzaamheid geworden. Koken doe je in het weekend voor je hobby, niet omdat het moet. In veel gezinnen is de eettafel zelfs uit het interieur verdwenen. Deze privatisering van eten heeft tot gevolg dat er ook steeds vaker op nonchalante wijze wordt gesnaaid, gegraasd en gesnackt. Dikwijls combineren mensen de maaltijd met andere activiteiten, bij voorkeur televisiekijken of chatten. De gebrekkige aandacht voor hetgeen men eet heeft effect op het gevoel van verzadiging, dat langer uitblijft. Ook daardoor eten mensen meer en ongezonder (Dagevos & Munnichs, 2007).

In het algemeen zijn kinderen uit gebroken en eenoudergezinnen (nog) 'slechter af'. Ze vertonen vaker afwijkend en risicovol gedrag dan kinderen uit tweeoudergezinnen (McLanahan & Sandefur, 1994; Dornbusch e.a., 1985). Dit kan komen door stress of door financiële problemen, maar ook door het feit dat de ouders minder tijd hebben voor hun kind. Uit onderzoek blijkt dat kinderen uit eenoudergezinnen vaker digitale technologieën gebruiken dan hun leeftijdsgenoten uit tweeoudergezinnen (Notten e.a., 2009; Sonck & De Haan, 2011). Maar er wordt in eenoudergezinnen ook minder tijd besteed aan de begeleiding van het mediagebruik (Notten & Kraaykamp, 2009a; Warren, 2005).

2.3 Emoties

De grote afwezigheid in de bespreking tot nu toe is de emotie. Eenieder die wel eens belangrijke beslissingen neemt, privé of professioneel, weet dat deze niet alleen genomen worden op basis van koele, afstandelijke berekeningen van mogelijk toekomstig nut.

Integendeel, in veel van deze keuzes spelen emoties een belangrijke rol (Slovic, Finucane, Peters en MacGregor, 2002)

Naast morele emoties spelen ook emoties een rol die nadrukkelijker gekoppeld zijn aan het keuzeproces en de vergelijkingen die mensen daarbij maken. De duidelijkste voorbeelden hiervan zijn de emoties spijt en teleurstelling. Deze emoties ervaren we wanneer we behaalde uitkomsten vergelijken met de uitkomsten die we gekregen zouden hebben als we anders gekozen hadden (in het geval van de emotie spijt) of met de uitkomsten die we verwacht hadden (in het geval van teleurstelling) (Zeelenberg en Pieters 2004). Dat mensen spijt willen vermijden is onder andere ook aangetoond in een analyse van beslissingen om deel te nemen aan de Postcode Loterij en de Staatsloterij. Het voorkómen van spijt is een belangrijkere drijfveer voor het meespelen aan de Postcode Loterij dan voor het meespelen aan de Staatsloterij (Zeelenberg en Pieters 2004).

Gevoel speelt ook een rol in het snackgedrag. Een voorbeeld van een gevoel is hierin vervelen. Er zijn verschillende definities voor 'vervelen' te vinden. Van Dale (z.d.) meldt bij verveling: "een onaangenaam gevoel, ontstaan door een onbevredigde drang naar nieuwe gewaarwordingen". Koenen noemt, met meer gevoel voor nuance, verveling: "een onaangenaam gevoel van leegte (bij eentonigheid, oververzadigdheid, heimwee, bewustheid van zinloos handelen enz.) zodat de tijd lang valt" (Prins, 2007). Onze hersenen hebben de behoefte om deze 'leegte' op te vullen. De reden hiervoor is dat bij verveling je hersens niet worden gestimuleerd. Eten zorgt dan voor die broodnodige instant bevrediging. En dat gevoel wordt nog versterkt met ongezond eten, want niet al het eten is even bevredigend" (Guyenet, S. J. 2017).

Tijdens dit onderzoek wordt er zwart wit gekeken naar eten. Het wordt geschaald onder gezond of ongezond. Maar betekent dat, dat het ongezonde voedingsmiddel wat gegeten wordt ook echt ongezond is? Zoals er hierboven beschreven is kan er gegeten worden om verschillende emoties te onderdrukken zoals verveling. Ook kan het eten van bepaalde voedingsmiddelen er voor zorgen dat het gelukshormoon aangemaakt wordt (Spelbos, 2020). Kijk maar eens naar chocola. Chocola bevat een serotonine; dat heeft een positief effect op je gemoedstoestand (Verdoodt, 2015, augustus). Toch is chocolade rijk aan suiker en vet, en bevat gemiddeld 500 kcal per 100 gram, ongeveer een kwart van de dagelijkse energiebehoefte (Bruijsse & Kromhout, 2010). Chocola mag dan niet gezond zijn voor je lichaam, het is wel goed voor je psychische gezondheid. Dus over gezond of ongezond eten moet minder zwart-wit worden gedacht. Er zit nog zoveel tussenin wat grijs gekleurd is.

3. Methodologie

Om te achterhalen welke onderliggende reden adolescenten hebben om te snacken is er een mixed method onderzoek uitgevoerd.

3.1 Onderzoeksdesign en onderzoeksmethodes

Het onderzoek bevat een mixed method onderzoek waarbij de studentonderzoekers verschillende methodes gaan combineren, namelijk: diary study door middel van foto's van het eten, fotosafari om de omgeving in kaart te brengen en contextuele interviews. Hierbij zullen de kwalitatieve resultaten (reacties, gevoelens, emoties gekoppeld aan de foto's) maar ook de tijdstippen van het snacken, het aantal personen waarmee wordt gesnackt en het aantal snacks worden weergegeven.

De diary study met foto's is een methode waarbij elke respondent gedurende drie doordeweekse dagen alle eetmomenten vanaf het opstaan tot het slapengaan fotografeert. De reden om alle eetmomenten te fotograferen is dat er op deze manier meer context wordt gegeven met betrekking tot het snacken. Daarnaast hanteert het onderzoek de fotosafari methode. Deze methode houdt in dat elke respondent een foto van de omgeving (bij de eetmomenten) maakt. Op deze foto is zowel de locatie als het aantal personen waar de respondent mee is zichtbaar. Deze methodes worden door elke respondent individueel uitgevoerd zodat de informatie gescheiden blijft van de andere respondenten.

De contextuele interviews zijn in dit onderzoek vormgegeven door middel van emoji's en verdiepende vragen. Zo zal er uitleg aan de respondenten worden gegeven dat zij bij de hierboven beschreven methode, betreffend de foto's van de eetmomenten en de omgeving, drie emoji's die hun gevoel/ emotie beschrijven als omschrijving sturen. Om ervoor te zorgen dat elke respondent dezelfde emoji met dezelfde betekenis stuurt is er een handleiding gemaakt met welke emoji bij welke gedachte/ gevoel past (zie bijlage 3). Deze emoji's zijn gebaseerd op de 'Pick-A-Mood' (PAM) methode '*a cartoonbased pictorial instrument for reporting and expressing moods*' (Desmet et al., 2016). De diary study, fotosafari en contextuele interviews vinden via whatsapp plaats. Daarnaast zullen de studentonderzoekers aan de respondenten ook verdiepende vragen sturen met betrekking tot het snackgedrag, wat sporadisch zal plaatsvinden en aan het eind van het onderzoek door middel van een korte vragenlijst. Dit kunnen vragen zijn met behulp van empathy mapping, zoals:

- **Habits:** Komt dit vaker voor? Is dit hoe het meestal gaat voor jou, of is dit een uitzondering? Hoe kom je eraan? (uit de kast of uit de supermarkt)?
- **Thought:** Wat was je gedachte/ reden? Hoe groot was de behoefte om te snacken op een schaal van 1 tot 10?
- **Did:** Wat gebeurde hier?, Wat gebeurde hiervoor?, Wat gebeurde hierna? (foto toelichten)
- **Felt:** Hoe voelde je je? (emoties, wensen)

- **Said:** Was je alleen? → - Zo ja: → thoughts
- Zo nee: Wat zei de omgeving? (quote)
- Bij verveling: wat heb je eraan gedaan om dit te voorkomen?
- Bij gezelligheid: waarom pak je een snack? Zei de omgeving iets? (overtuiging of..)

Tot slot zal er ook gezocht worden naar al bestaande literatuur over het onderwerp, dit wordt meegenomen in het theoretisch kader.

3.2 Dataverzameling

De resultaten voor dit onderzoek zijn afkomstig uit de diary study met foto's, de fotosafari en de contextuele interviews middels emoji's en verdiepende vragen gebaseerd op de empathy mapping.

De foto's en antwoorden op de verdiepende vragen zullen door de respondenten via whatsapp naar de studentonderzoekers worden gestuurd. Hierdoor zullen de studentonderzoeker nauw contact hebben met de respondenten.

Om de adolescenten te benaderen gaan de studentonderzoekers naar de middelbare scholen om een korte pitch met uitleg te geven over het onderzoek. Hierbij zal er informed consent (bijlage 1) door de klas gaan voor de adolescenten waarmee zij akkoord geven om mee te doen aan het onderzoek. De respondenten kunnen op dat moment hun telefoonnummer doorgeven aan de studentonderzoeker om uitwisseling van foto's en verdiepende vragen mogelijk te maken. Daarnaast wordt er, om de adolescenten te stimuleren om aan het onderzoek mee te doen, de mogelijkheid geboden om een certificaat te ontvangen bij deelname (bijlage 2).

3.3 Inclusie- en exclusiecriteria

Door middel van persoonlijke contacten en middelbare scholen (Twents Carmel College en Avila College), worden er deelnemers geworven om de diary study, fotosafari en contextuele interviews bij af te nemen. De doelgroep ligt tussen de 14 en 16 jaar. Het streven is om 20 deelnemers te werven voor het onderzoek.

3.4 Onderzoeksverloop

Het onderzoek is als volgt verlopen. In december 2020 zijn de studentonderzoekers gestart met het onderzoek. Om een beeld te schetsen van het onderzoeksverloop is er een plan van aanpak gemaakt waarin de literatuur met betrekking tot snackgedrag en de methode waren uitgewerkt. Vervolgens zijn de studentonderzoekers gestart met het werven van participanten. Dit is van februari tot en met mei uitgevoerd. In deze periode is er een poster op social media gezet en zijn de studentonderzoekers verschillende scholen en sportverenigingen (korfbal, scouting) afgegaan. In mei hadden de studentonderzoekers in

totaal 30 participanten gevonden die gemotiveerd waren om deel te nemen. Deze participanten hebben de studentonderzoekers op whatsapp toegevoegd en direct een bericht met alle informatie met betrekking tot het onderzoek gestuurd (zie bijlage 9.3) en gevraagd om een informed consent. Na dit bericht konden de participanten direct beginnen aan de diary study en fotosafari, mits ze de informed consent hadden verzonden en het onderzoek op drie opeenvolgende doordeweekse dagen kon worden uitgevoerd. Uiteindelijk zijn er 19 participanten overgebleven die daadwerkelijk drie dagen hebben meegedaan aan het onderzoek. Gedurende de drie dagen hebben de studentonderzoekers verschillende vragen gesteld waarop de participanten middels whatsapp snel en eenvoudig op konden reageren. Tot slot hebben de de participanten een eindvragenlijst ingevuld. Om de participanten te motiveren en te bedanken hebben de studentonderzoekers voor iedere participant een persoonlijk certificaat gemaakt die zij na afloop van het onderzoek hebben ontvangen.

In tabel 3 is het onderzoeksverloop samengevat.

Tijdsverloop	Actie
December 2020	Begin onderzoek
Februari tot en met mei 2021	Werven van participanten op scholen, sportverenigingen.
Februari tot en met mei 2021	Poster op social media (zie bijlage 9.4)
Mei 2021	Whatsappje naar participanten met de vraag of hij of zij wilt meedoen + informed consent
Mei, juni (dag voor uitvoer van onderzoek)	Herinnerings whatsapp bericht
Mei, juni, juli	Uitvoering van diary study met fotosafari
Mei, juni, juli	Sporadische vragen (onderdeel van contextuele interviews)
Mei, juni, juli	Eindvragenlijst (onderdeel van contextuele interviews)
Mei, juni, juli	Persoonlijk certificaat naar participanten

Tabel 3: Onderzoeksverloop

Doordat de scholen dicht zaten in verband met de pandemie hebben de studentonderzoekers in het begin vertraging opgelopen.

3.5 Data-analyse

De resultaten van de verschillende methodes zullen per individu geanalyseerd worden. Voor elke individuele respondent zal er een bestand aangemaakt worden met alle foto's van

de snacks en bijbehorende tijden, de omgeving en de bijbehorende emoji's. Vervolgens zullen de emoji's, het onderscheid in gezonde en ongezonde snacks, de snack tijden en de omgeving hierbij worden weergegeven in staafdiagrammen. De kwalitatieve resultaten worden gecategoriseerd op thema. De fotosafari wordt na afloop geanalyseerd op basis van het gevoel/ emotie, thema (gezelligheid, verveling), tijd, en aantal keer snacks. Hierbij hebben de studentonderzoekers met behulp van excel het aantal gezond en ongezond snackmomenten, de verdeling van snacks en maaltijden gedurende de dag, de emoji's in combinatie met de eetmomenten en de snacktijden in verband met elkaar gebracht en afgebeeld in diagrammen die te zien zijn in het hoofdstuk resultaten.

Het eindproduct, wat met behulp van de resultaten gevormd gaat worden, is het onderzoeksverslag met het inzicht in de onderliggende redenen achter het ongezond snackgedrag tijdens het beleven van verveling/ gezelligheid volgens adolescenten tussen 14-16 jaar.

3.6 Validiteit en betrouwbaarheid

Er zal worden geïnstrueerd dat de methodes door elke respondent op drie doordeweekse dagen ingevuld moeten worden omdat op een doordeweekse dag het ritme van de scholieren ongeveer gelijkwaardig is. Daarnaast zullen de foto's, emoji's en verdiepende vragen individueel afgenomen worden om invloed van peer-pressure te vermijden en de betrouwbaarheid hiermee te waarborgen. De verdiepende vragen zullen sporadisch plaatsvinden, dit zal de betrouwbaarheid van de adolescenten verhogen omdat zij op deze manier aan het denken worden gezet met als gevolg dat zij, volgens de studentonderzoekers, minder snel een 'automatisch' antwoord geven.

4. Resultaten

In dit hoofdstuk bevinden zich de resultaten van het onderzoek. Deze resultaten geven antwoord op de hoofdvraag. In de resultaten is een scheiding gemaakt tussen de contextuele interviews (9.6), fotosafari (bijlage 9.5) en de diary study (bijlage 9.5).

4.1 Descriptieve gegevens

Van de 19 participanten waren er:

- 10 man
- 9 vrouw

Leeftijd:

- 3 participanten 14 jaar
- 12 participanten 15 jaar
- 4 participanten 16 jaar

Opleidingsniveau:

- 2 gymnasium
- 3 havo

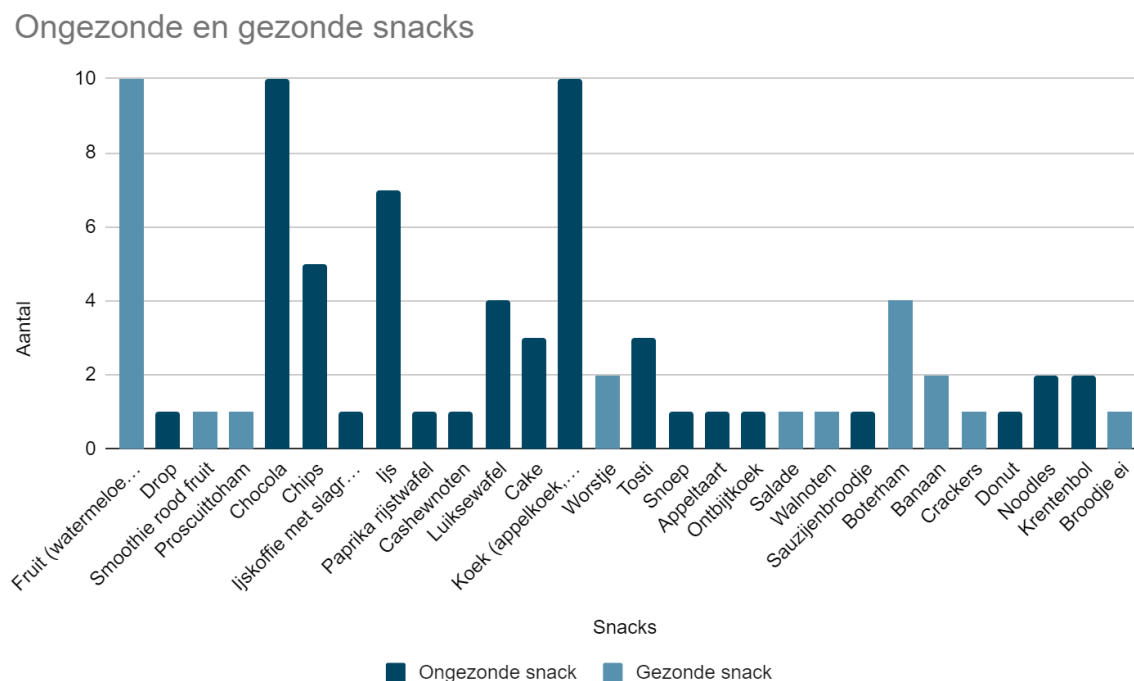
- 5 tgl
- 4 kader
- 5 bbl

De participanten met kader en bbl niveau gingen in de tijd van dit onderzoek naar school toe. De participanten met havo en gymnasium volgden thuisonderwijs. De participanten die tgl volgend hadden gemixt onderwijs; een deel thuis en een deel op school.

4.2 Ongezond snackgedrag

4.2.1 Contextuele interviews: ongezonde en gezonde snacks

In staafdiagram 2 zijn de snacks van de participanten geschaald onder gezond en ongezond. Deze indeling is op basis van de schijf van vijf gemaakt. De frequentie van de grootste uitschieters van de ongezonde snacks: chips en koek is gelijk aan de grootste uitschieter van de gezonde snacks: fruit. Daarnaast valt op dat de participanten meer ongezonde snacks dan gezonde snacks hebben genomen.



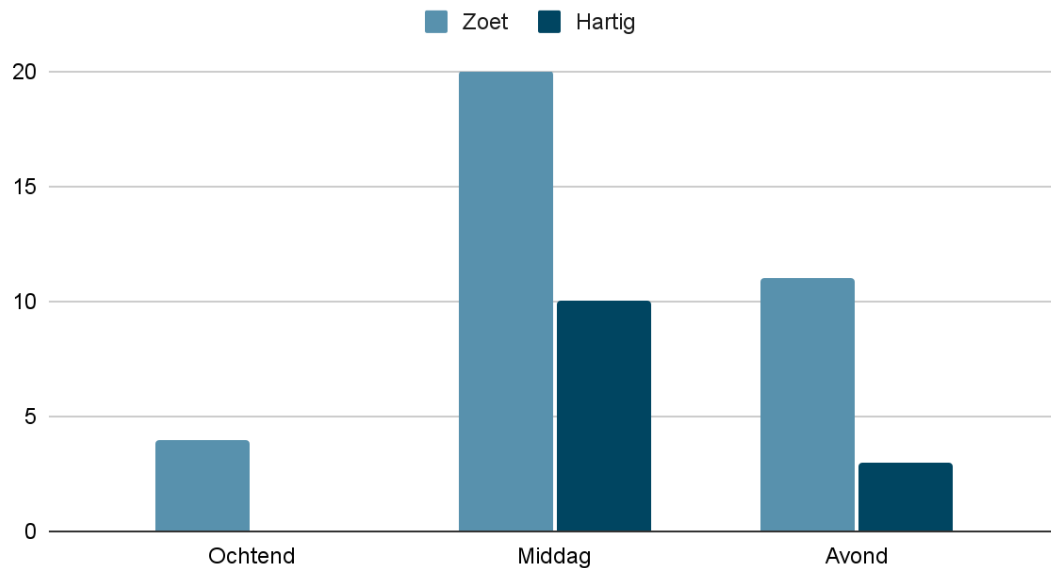
Staafdiagram 1: contextuele interviews: ongezonde en gezonde snacks

4.2.2 Fotosafari: snacks

In staafdiagram 3 en 4 is de verhouding van de zoete en hartige snacks verdeeld over de dag bij de vrouwelijke en mannelijke adolescenten weergegeven. Onder de zoete snacks vallen onder andere de koeken, fruit en ijs en onder de hartige wordt onder andere de chips,

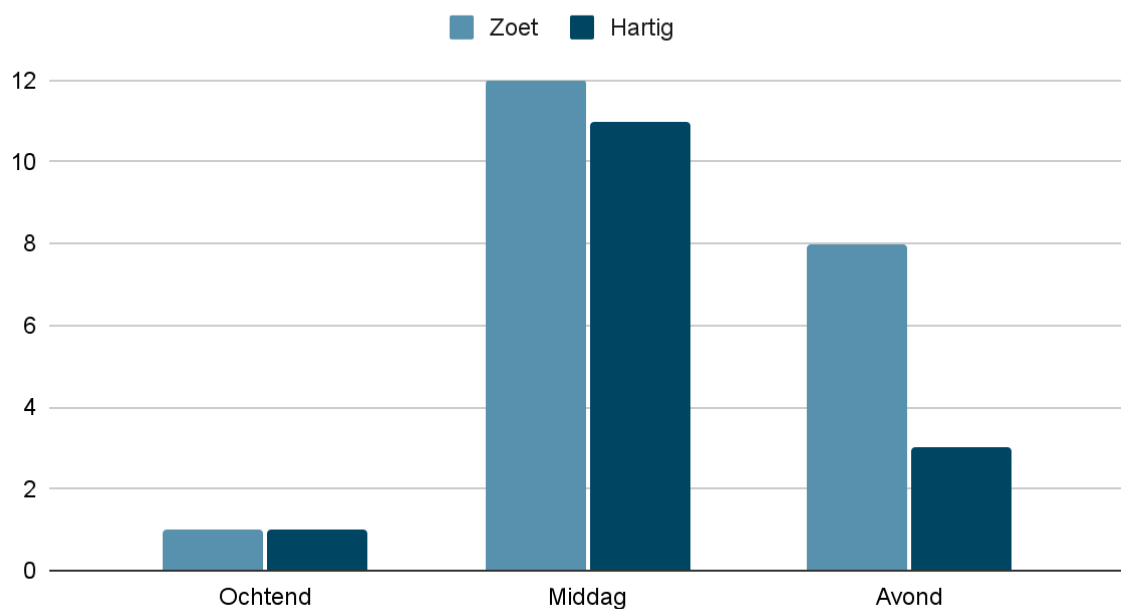
noten en frikandelbroodjes geschaald. De ochtend is van 5:00- 12:00 uur, middag van 12:00- 17:00, avond van 17:00- 00:00. Wat opvalt in de staafdiagram is dat er meer zoete snacks gegeten worden dan hartige snacks, zowel bij mannen als bij vrouwen. Ook is te zien dat vrouwen vaker een snack eten dan mannen en dat adolescenten in de middag snacken vaker snacken dan in de ochtend of avond.

Vrouwelijke adolescenten: Verdeling zoet en hartige snacks



Staafdiagram 2: vrouwen: verdeling zoete en hartige snacks

Mannelijke adolescenten: Verdeling zoete en hartige snacks



Staafdiagram 3: mannen: verdeling zoete en hartige snacks

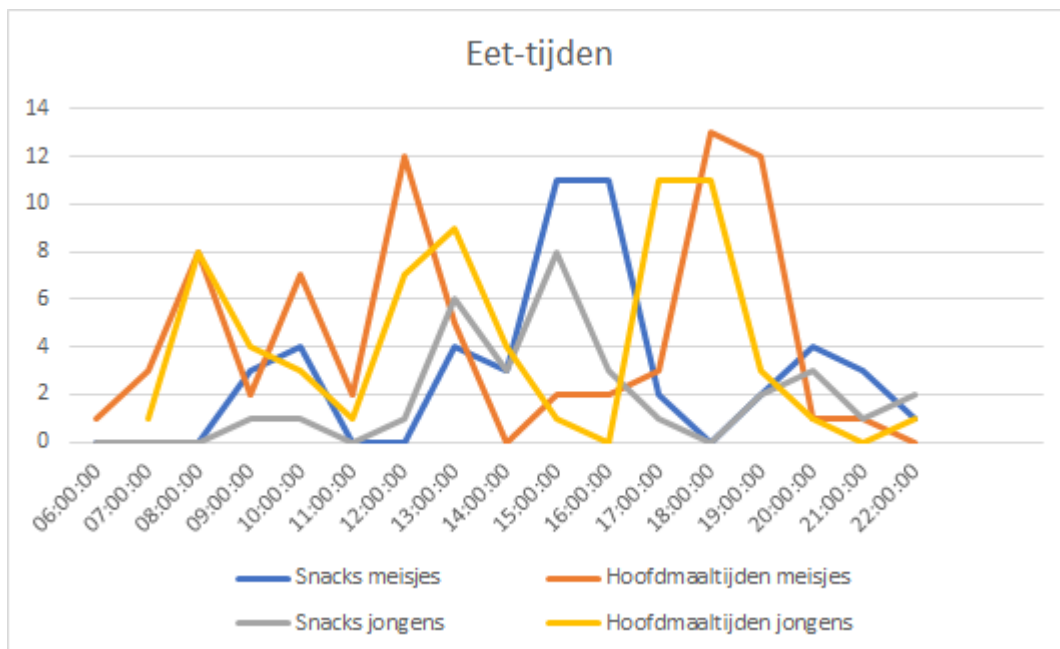
4.3 Persoon

4.3.1 Tijden

In grafiek 1 zijn de tijden weergegeven waarop de participanten hebben gegeten. Hier zijn zowel de snackmomenten als de maaltijden van de mannen als de vrouwen in weergegeven. In dit diagram komt naar voren dat de grafiek van de snacks van de vrouwen één grote piek heeft in de tijdsduur van 15:00- 17:00. De grafiek van de snacks van de mannen daarentegen heeft twee ongeveer gelijke pieken (kleiner dan de piek bij de snacks van de vrouwen) tussen 13:00- 14:00 en 15:00-16:00. De tijd waarop de meeste snacks worden gegeten is dus van 15:00-16:00. Zowel in de ochtend (van 9:00-11:00) als in de avond (20:00- 22:00) snacken de vrouwen in tegenstelling tot de mannen meer.

De uitschieters met betrekking tot de hoofdmaaltijd die bij de vrouwen even hoog is als bij de mannen is van 7:30-8:00. De uitschieter die wel bij de hoofdmaaltijd van de vrouwen is, maar niet bij de mannen is tussen 10:00- 11: 00. Vervolgens hebben eten de meeste vrouwen een hoofdmaaltijd tussen 12:00-12:30, terwijl mannen tussen 12:30-13:00 doen. Tot slot hebben de vrouwen een uitschieter van 18:30- 19:30 terwijl deze bij mannen van 17:30- 18:30 is.

Opvallend is dat de frequentie van de snacks bij de mannen een stuk lager ligt dan die van de vrouwen, dit geldt ook voor de hoofdmaaltijden.



Grafiek 1: contextuele interviews: tijden

4.3.2 Contextuele interviews: eind vragenlijst

Aan het eind van het onderzoek hebben de participanten allemaal individueel een eindvragenlijst met drie vragen ingevuld. Bij de antwoorden op de eerste vraag *“Wanneer had je de afgelopen dagen de meeste behoefte om te snacken?”* passen drie thema's. Dit zijn de thema's school, vrienden en thuisonderwijs. Zo komt in de antwoorden meerdere keren naar voren dat de participanten na school erg trek hadden in een snack. Vaak waren dit de ongezonde snacks omdat deze snel en gemakkelijk te eten zijn. Maar ook uit school met vrienden werden de participanten getriggerd om een snack te nemen *“Vooral na school, en als ik met vrienden was omdat het lekker weer was”*. Wat opvallend is dat zowel met thuisonderwijs: *“Donderdag had ik het meeste zin want toen had ik online les en dan eet ik wat meer”* als op school de participanten zin hadden om te snacken *“Op school en dat komt denk ik door dat je daar dingen kan kopen”*. Echter kwam uit de cijfers naar voren dat de participanten meer thuis snacken dan op school.

De thema's die bij de antwoorden van de tweede vraag: *“Waar hangt je keuze van af om een gezonde of ongezonde snack te nemen?”* passen zijn: hongergevoel, zin in iets lekkers hebben en 'gemakkelijk' snacken. Uit een van de antwoorden blijkt opnieuw dat het eten van een gezonde snack meer moeite kost waardoor de voorkeur bij 'trek hebben' uitgaat naar een ongezonde snack *“Ongezonde snack, als ik veel honger heb en gezonde snack eigenlijk als het zeg maar 'moet'. Ook moet je voor een gezonde snack tijd besteden en bij een ongezonde snack kun je het direct opeten”*. Daarnaast heeft de meerderheid van de participanten op deze vraag geantwoord dat ze nemen wat er in huis is en waar ze zin in hebben *“Soms een ongezonde omdat je dan zin hebt in iets lekkers maar soms ook gezonde”, “Ligt eraan wat we thuis hebben”, “Waar ik dat moment zin in heb”*. Waaruit blijkt dat de participanten de keuze van ongezond of gezonde snack niet heel bewust nemen maar laten afhangen van hun humeur en omgeving.

De thema's die bij de derde vraag *“Wat is je zelf het meest opgevallen aan je eetgedrag?”* behorend bij de eindvragenlijst horen, zijn: onbewustzijn en latenight snacken (en minder overdag). Een aantal voorbeelden van antwoorden die op deze vraag gegeven zijn, zijn: *“Weet ik eigenlijk niet”, “Niks”, “Niet zo veel”*. Wanneer de participanten dus heel direct gevraagd wordt om na te denken wat hen opviel de laatste drie dagen weten zij hier geen reden voor. Daarentegen zijn er ook participanten die wel iets opviel aan hun eetpatroon, bijvoorbeeld dat ze vooral 's avonds snacken *“Dat als ik op school zit ik bijna niks eet en dan thuis in de avond weer verder eet”, “Dat ik echt laat eet en zowel in de ochtend als in de avond”, “Dat ik na trainen 's avonds veel eet”, “Dat ik overdag niet veel snack”*.

4.3.3 Contextuele interviews: sporadische vragen

Tijdens het onderzoek zijn er door de studentonderzoekers aan de participanten vragen gesteld om de emoji, de foto of het snackgedrag te verduidelijken.

Thema emoji

Tijdens het onderzoek stuurde een participant een foto met een bord poffertjes met daarbij een boze smiley. De studentonderzoeker vroeg naar verheldering van de reden van de boze

smiley. De participant reageerde hierop met het volgende: *“Ik wilde eigenlijk weer gezond eten nu ik met dit onderzoek mee doe, maar is me weer niet gelukt”*. Meedoen aan dit onderzoek werd een motivatie voor deze participant om een gezonder eetpatroon na te leven en nu dit niet lukte werd deze participant boos op zichzelf. Bij de doorvraag hierop waarom deze participant toch de poffertjes ging eten, was het antwoord: *“Mijn broertje at het en toen kreeg ik ook zin”*.

Thema foto's van maaltijden

Wanneer tijdens het onderzoek geen foto van ontbijt, lunch of avondeten was gestuurd hebben de studentonderzoekers bij de participanten gepeild wat de reden was. Bijvoorbeeld zoals de vraag: *“Ik zie dat je gister en eergister geen lunch hebt gegeten, maar wel cake/taart/ chocowafel. Is dit ter vervanging van je lunch?”* met als antwoord *“Nee, ik had geen lunch mee naar school en had toen ik thuis was alleen zin in die wafel”* of *“ik zie dat je sinds het ontbijt/brunch niks meer hebt gegeten, waardoor denk je dat dit komt?”* met als antwoord *“Omdat ik voor de rest op school zat dus had niet veel tijd om te eten ben pas net weer thuis dus ga nu weer eten”*. Deze participanten hebben niet een duidelijk ‘drie hoofdmaaltijden ritme’ maar laten dit afhangen van hun gevoel. Dit blijkt ook uit het volgende antwoord van de participant: op de vraag *“Ik zie dat je verder niks hebt gegeten, ben je het toevallig vergeten of vandaag weinig eetlust?”* met als antwoord *“Ja heb niet veel honger ik eet in de ochtend/middag niet echt. Tussendoor soms. En avond wel. En omdat ik nu veel wil sporten”* en *“Ik had in de ochtend veel gegeten en daardoor geen trek meer in lunch, na school wel oreo gegeten.”*

Thema snackgedrag

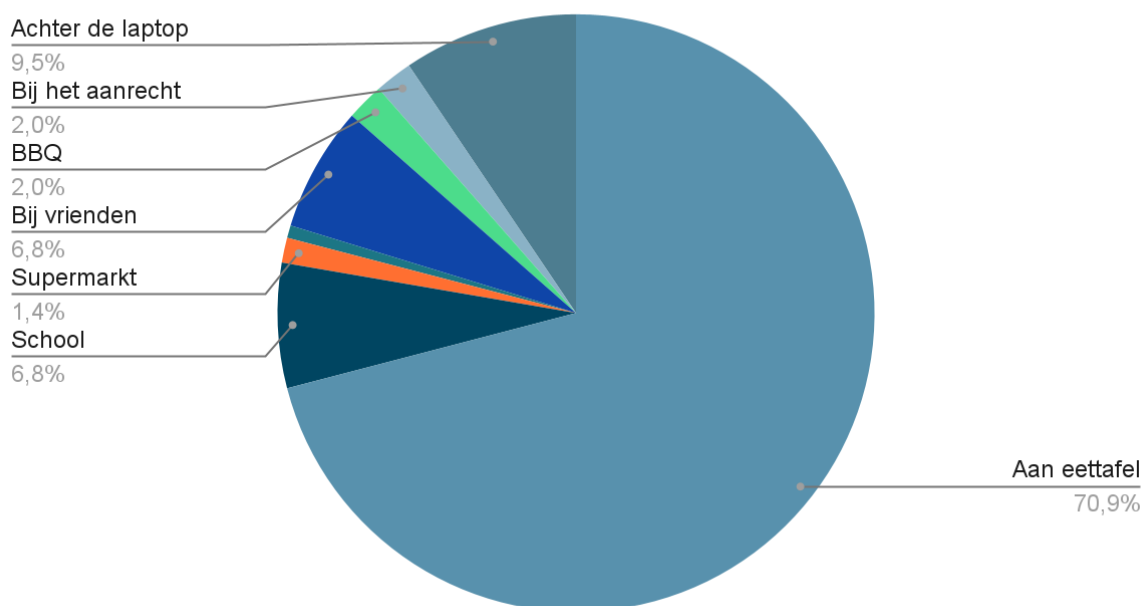
Als de participant een ongezonde of gezonde snack nam hebben de studentonderzoekers de reden gevraagd aan de participant waarop de keuze gebaseerd was. Wanneer een participant voor een ongezonde snack had gekozen werd er een vraag als volgt gesteld: *“Ik zie dat je om 22:00 nog wat chocola hebt gegeten, lekker! Van waar deze keuze?”* met als antwoord *“Ik zat op de bank tv te kijken en dan vind ik het lekker om wat te eten”*. De doorvraag die hierop gesteld is, is *“En waarom een ongezonde snack en geen gezonde?”* waarop de participant antwoordde: *“Ik heb eigenlijk niet echt trek, dus wilde gewoon een lekker smaakje en ik had zin in chocola”* of *“Hoe komt het dat je chips hebt gepakt?”* met als antwoord *“Omdat het lekker is”*. Een verdiepende vraag die hierbij gesteld is om achter de onderliggende reden te komen, is: *“Ben je doelgericht naar de kast gelopen om het te pakken of ben je voor de kast gaan staan en gaan kijken wat er lekker uitzag?”* het antwoord hierop van de participant was *“doelgericht”*. Deze participant had dus al een duidelijk idee welke snack hij of zij wilde gaan eten. Een ander voorbeeld van een vraag die gesteld is, is: *“Je hebt vandaag alleen een saucijzenbroodje gesnackt, vanwaar deze keuze?”* met als antwoord *“Ik liep in de stad en ik had honger, dus heb deze gekocht in de supermarkt”*. Deze participant had van te voren een minder duidelijke reden en heeft zich door de omgeving laten verleiden. Redenen om voor een gezonde snack te kiezen zijn volgens de participanten: om te kunnen presteren tijdens een tentamen, omdat ze er gewoon zin in hadden of als ze vermoeid zijn.

4.4 Omgeving

4.4.1 Fotosafari: omgeving maaltijd

In cirkeldiagram 1 is de omgeving waarin de participant zich bevond tijdens het eten gecategoriseerd. De volgende categorieën zijn in de cirkeldiagram opgenomen: in bed, achter de laptop, op de bank, ijssalon, bbq, bij vrienden, supermarkt, school en aan de eettafel. In cirkeldiagram 1 is te zien dat het overgrote deel van de maaltijden door de participanten aan de eettafel zijn gegeten, namelijk 70.9%. Ook achter de laptop eet een deel van de participanten een maaltijd, namelijk 9.5%. Zowel op school als bij vrienden eet 6.8% van de participanten hun maaltijd. De plekken waar de minste maaltijden worden gegeten zijn 'bij het aanrecht', 'in de supermarkt', en tijdens de 'BBQ'.

Omgeving maaltijd

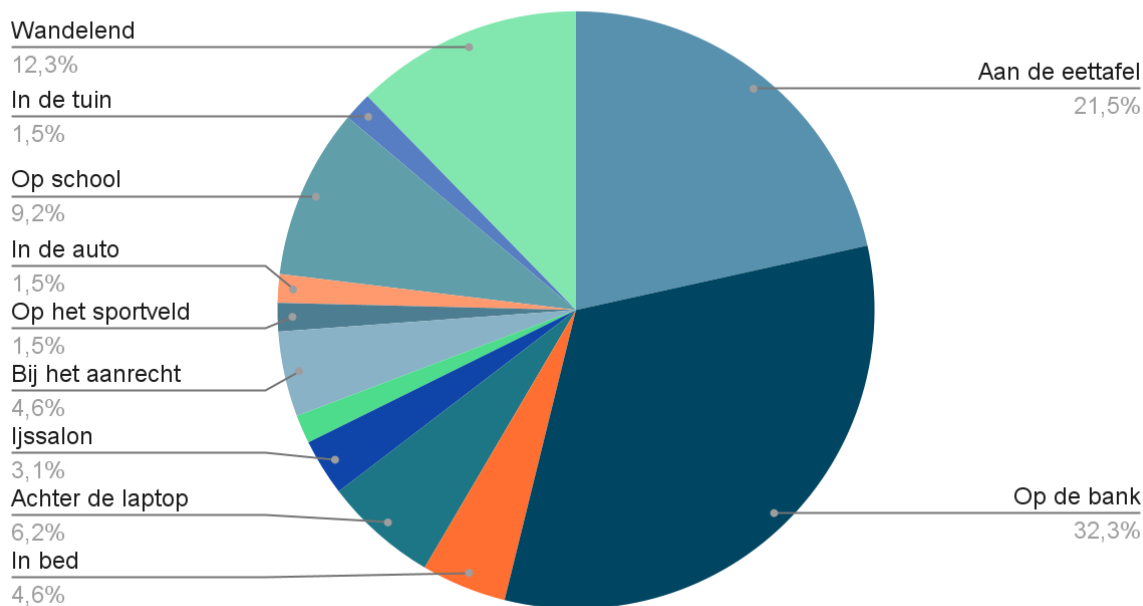


Cirkeldiagram 1: fotosafari: omgeving hoofdmaaltijden + snacks

4.4.2 Fotosafari: omgeving snack

In totaal zijn er 65 snacks gezamenlijk gegeten door de participanten in dit onderzoek. Van deze snacks zijn er 30 staand of deels staand gegeten. In cirkeldiagram 2 komt naar voren dat de meeste snacks door de participanten op de bank worden gegeten, namelijk 32.3%. Opvallend is dat 21.5% van de participanten hun snack aan de eettafel eet, de plek waar ook de meeste maaltijden gegeten worden. Een deel van de participanten eet ook hun snack wandelend op, namelijk 12.3%, een deel op school, namelijk 9.2% en een deel van de participanten achter de laptop, namelijk 6.2%. De omgeving plekken waar de participanten weinig snacks hebben gegeten zijn: in bed, bij het aanrecht, in de ijssalon, in de tuin, in de auto en op het sportveld.

Omgeving snacks



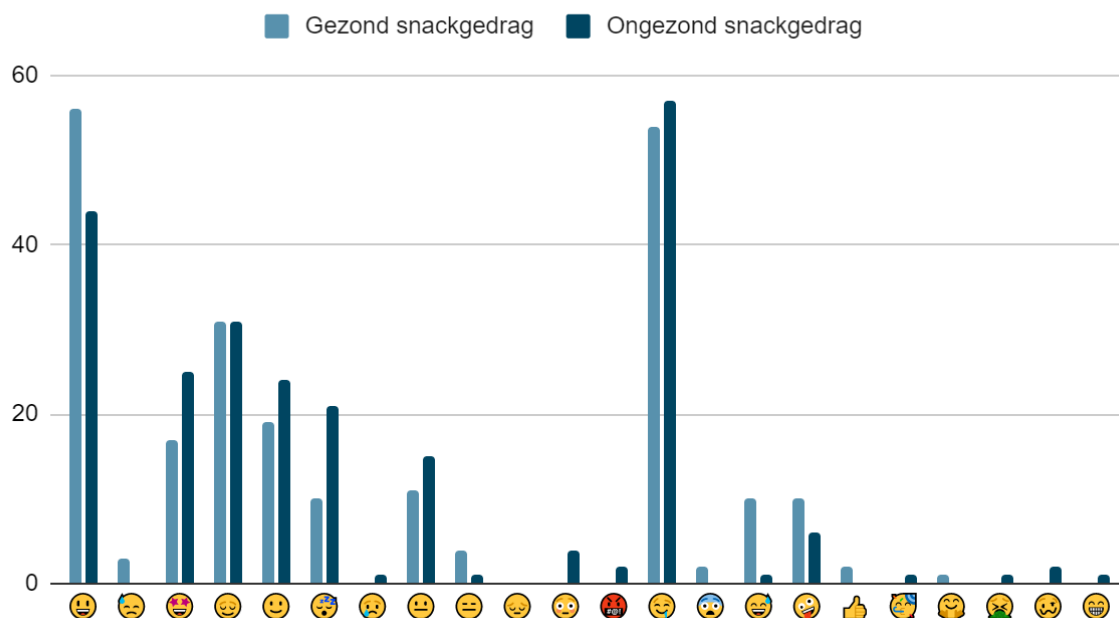
Cirkeldiagram 2: fotosafari: snacks

4.5 Emotie

4.5.1 Emoji's ongezond en gezond snackgedrag

In staafdiagram 1 zijn de emoji's weergegeven die de participanten als omschrijving hebben verzonden bij de eetmomenten. De lichtblauwe staaf staat voor de emoji's passend bij het gezonde snackgedrag en de donkerblauwe staaf passend bij het ongezonde snackgedrag. De betekenis van de emoji's van links naar rechts zijn als volgt: vrolijk, gestrest, enthousiast, ontevreden, kalm, verveeld, verdrietig, vermoeid, geïrriteerd, ontevreden, ontevreden, beschaamd, boos, hongerig, verward, ontspannen, trots, feestelijk, gewaardeerd, misselijk, paniekerig, blij. Opvallend in deze grafiek is dat er twee flinke uitschieters zowel bij gezond als ongezond snackgedrag, namelijk: vrolijk en honger. Daarnaast komt naar voren dat de frequentie van de gebruikte emoji's zowel bij ongezond als gezond snackgedrag redelijk overeenkomen. De emoji's die alleen bij ongezond snackgedrag gebruikt zijn, zijn: verdrietig, beschaamd, boos, feestelijk, misselijk, verward en blij. De emoji's: zenuwachtig, bang en gewaardeerd zijn alleen bij gezond snackgedrag verstuurd.

Emoji's

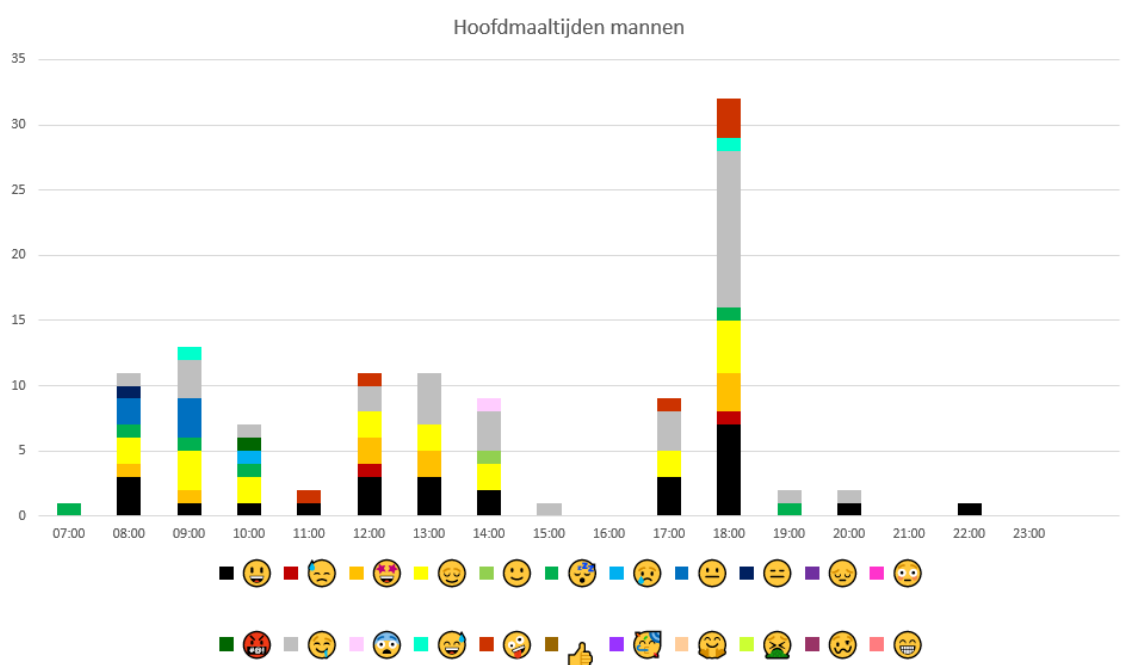


Staafdiagram 4: contextuele interviews: emoji's

4.5.2 Emoji's hoofdmaaltijden mannen

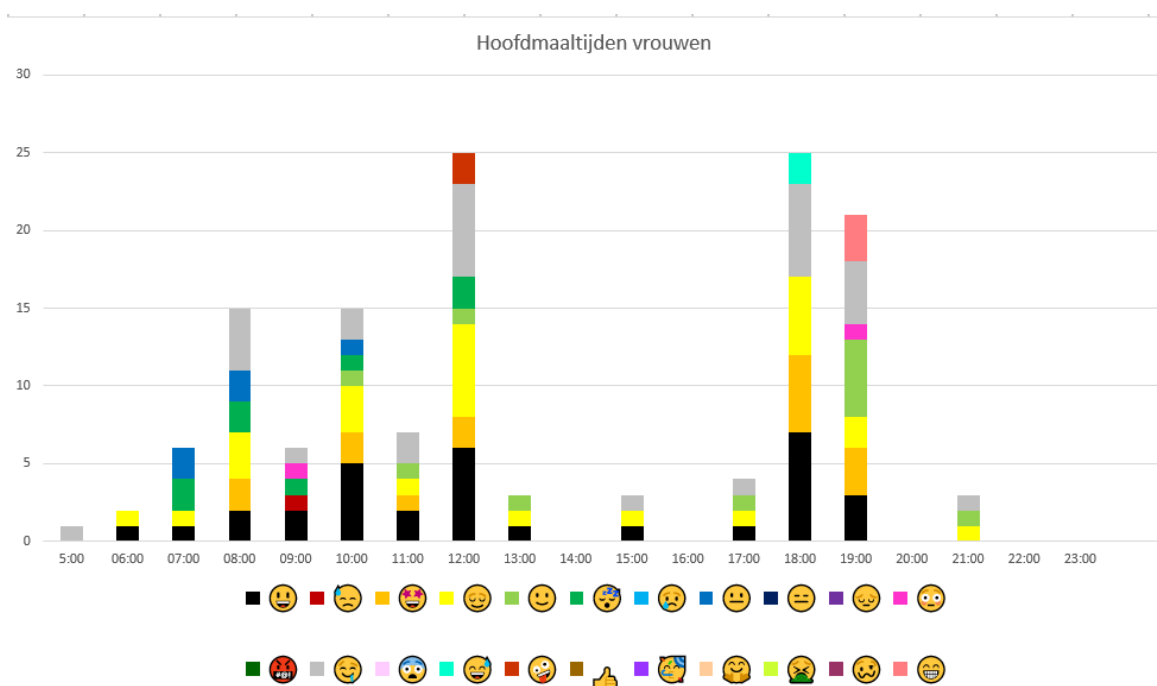
In de staafdiagrammen 5,6,7 en 8 zijn de emoji's in verband gebracht met snacks en maaltijden gedurende elk uur van de dag.

Wat opvalt in de staafdiagram voor de hoofdmaaltijden mannen is dat relatief weinig emoji's ervaren in tegenstelling tot de vrouwen. Wat te zien is dat het gevoel honger het vaakst is ervaren. De emoties die ook vaker voorkomen in de staafdiagram zijn: blij, ontspannen, gestresst en gewaardeerd. De grootste uitschieter in emoji's is om 18:00 uur. Wat ook te zien is in de tabel is dat mannen na 18:00 uur amper nog hoofdmaaltijden eten.



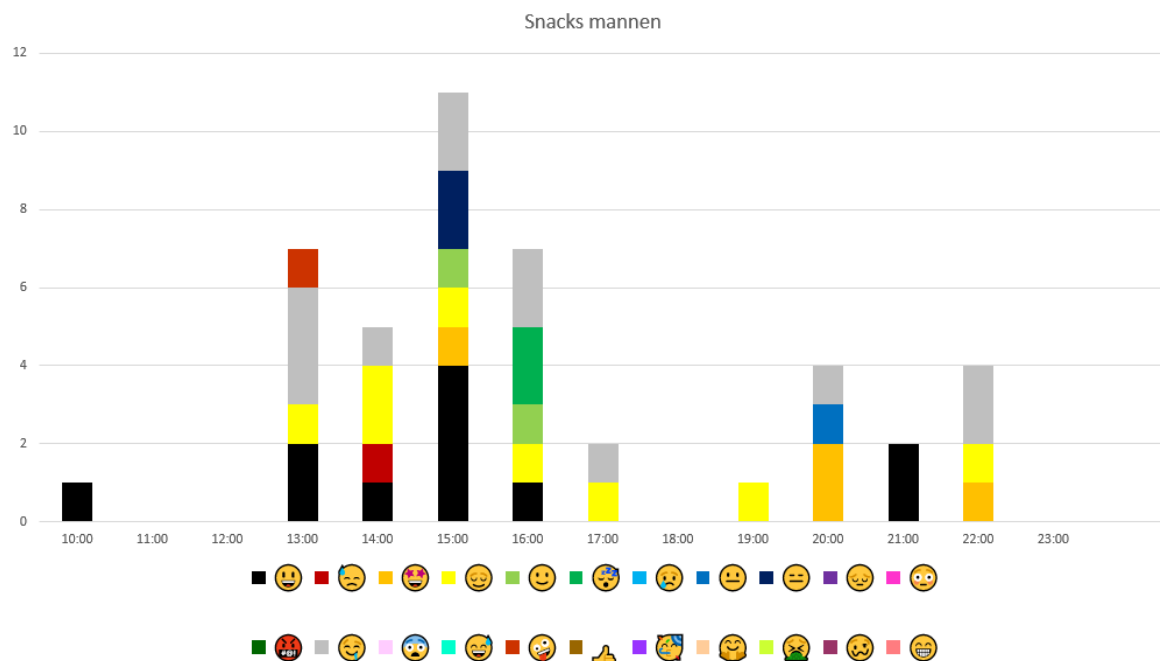
4.5.3 Emoji's hoofdmaaltijden vrouwen

In stafdiagram 6 is te zien dat voor de hoofdmaaltijden van de vrouwen de emoji's: honger en ontspannen bij vrijwel elke maaltijd naar voren komt. De vrouwen hebben bij de maaltijden om 12:00 en tussen 18:00 en 19:00 uur de grootste frequentie emoji's gebruikt. Opvallend is dat tussen 13:00 en 17:00 uur weinig emoji's zijn gebruikt, maar wel steeds dezelfde vier emoji's, namelijk: ontspannen, vrolijk en kalm en honger.



4.5.4 Emoji's snacks mannen

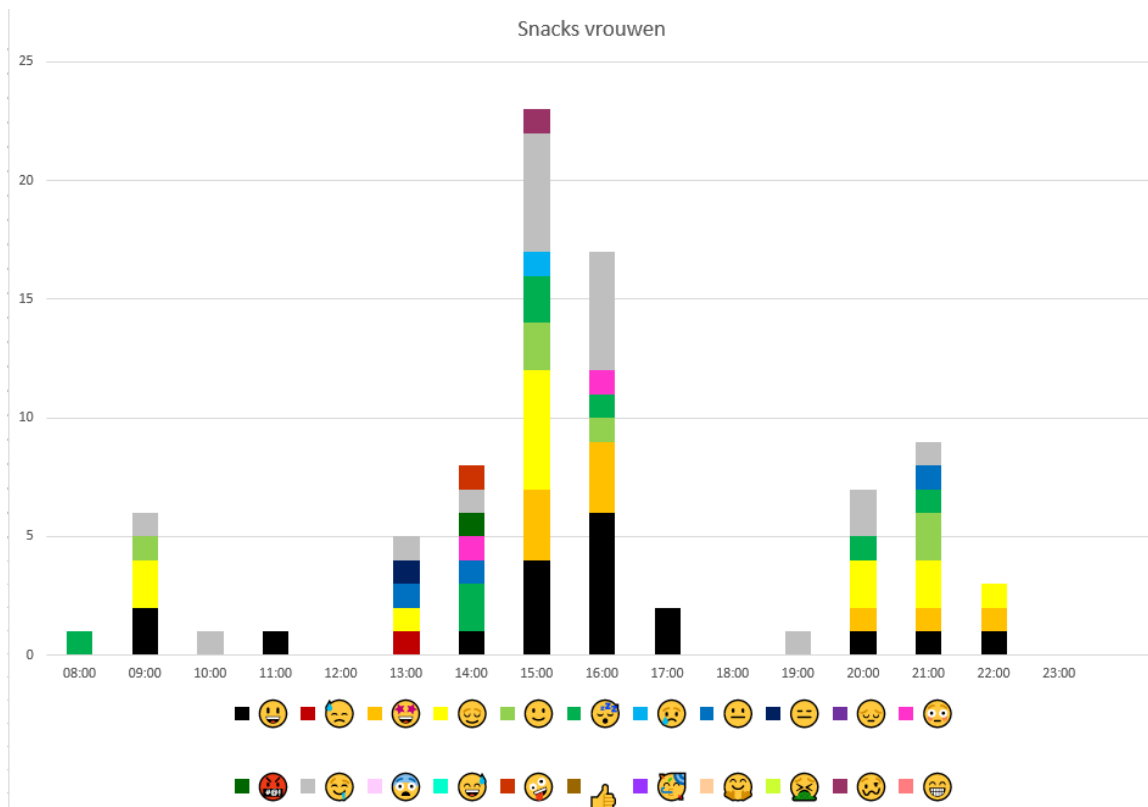
In staafdiagram 7 is te zien dat de meeste emoji's bij de snacks van de mannen zijn gebruikt om 15:00 uur. De emoji die in de grootste frequentie naar voren komt is de emoji: honger. Opvallend is dat na 16:00 uur vrijwel geen emoji's worden weergegeven bij de snacks. In tegenstelling tot de snacks bij de vrouwen geven mannen relatief laat in de ochtend, pas om 10:00 uur de eerste emoji van honger, hierna valt een gat met emoji's tot 13:00 uur.



Staafdiagram 7: emoji's snacks mannen

4.5.5 Emoji's snacks vrouwen

in de staafdiagram voor de emoji's snacks vrouwen is, net zoals bij de emoji's van de snacks van de mannen te zien, dat om 15:00 uur de grootste piek aan emoji is. Zoals in het kopje 'emoji's snacks mannen' te lezen is, beginnen de vrouwen al vroeg in de ochtend met het sturen van een emoji, namelijk om 8:00. De emoji die door de vrouwen het meest gebruikt wordt is: honger. Daarnaast is opvallend dat de vrouwen een emoji gebruiken, die ook bij de maaltijden van de vrouwen gebruikt is, die mannen niet gebruiken, namelijk: beschaamd.



Staafdiagram 8: emoji's snacks vrouwen

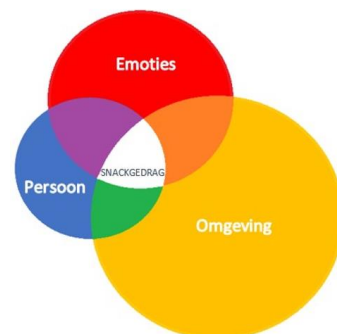
4.6 Samenvatting resultaten

Uit de resultaten van de participanten blijkt dat er meer ongezond gesnackt wordt, namelijk vooral koekjes en chocola. Wat betreft gezonde snacks wordt het meeste fruit gegeten. Hierin snacken de vrouwen over het algemeen minder dan de mannen. Met name wordt in de middag gesnackt, dit zijn vooral zoete snacks. bij vrouwen. Bij mannen is de verdeling tussen zoet en hartig meer gelijk aan elkaar, maar zoet overwint hierin.

Ook blijkt uit de resultaten naar snackgedrag onder adolescenten is gebleken dat er 4 piekmomenten zijn op een dag waarin adolescenten snacken. Tussen 9:00 tot 11:00, 13:00 tot 14:00, 15:00 tot 17:00 en 20:00 tot 22:00. Wat hierin opvalt is dat vrouwen in de ochtend en avond meer snacken dan mannen. De snackmomenten en wanneer de adolescenten een hoofdmaaltijd namen in de middag overlappen elkaar.

De adolescenten hebben het vaakst de behoefte om te snacken als ze op school zitten, bij vrienden of tijdens thuisonderwijs. De keuze om een gezonde en ongezonde snack te eten hangt bij de adolescenten vooral af van hun hongergevoel, zin hebben in iets lekkers en gemakkelijk snacken. Uit de contextuele interviews blijkt dat de participanten de keuze van ongezond of gezonde snack niet heel bewust nemen maar laten afhangen van hun humeur en omgeving.

Wat de studentonderzoekers hieruit kunnen concluderen is dat de persoon zelf minder invloed heeft op het snackgedrag dan de omgeving en emoties. Hierin heeft de omgeving de overhand. Dit is te zien in afbeelding 2.



Wat de adolescenten daarnaast zelf het meest opgevallen is, is dat ze veel onbewust snacken en dit vaak laat in de avond doen: 'latenight snacken'.

Afbeelding 2

De participanten hebben niet een duidelijk drie hoofdmaaltijden ritme, maar laten dit afhangen van hun gevoel. De studentonderzoekers begonnen het onderzoek met de gedachte dat de participanten binnen bepaalde vaste momenten een hoofdmaaltijd aten en hiertussen de snacks. Uit dit onderzoek is gebleken dat deze momenten niet vast staan voor de participanten en deze hoofdmaaltijd momenten en snack momenten elkaar hierin in overlappen.

De participanten nemen een gezonde snack als ze vermoeid zijn, willen presteren of hier zin in hadden.

Aan de omgeving is te zien dat de hoofdmaaltijden vooral aan de eettafel wordt gegeten. Snacks worden op meerdere plekken gegeten, vooral op de bank en aan de eettafel. Opvallend is dat 30 van de 65 snacks staand of lopend worden gegeten. In het theoretisch kader is vermeld, dat wanneer de eettafel verdwijnt er minder snacks worden gegeten, uit dit onderzoek blijkt dat de eettafel toch nog een grote rol speelt in het snackgedrag.

De emoji's die het meest bij snacken gebruikt worden zijn: honger en vrolijk. De frequentie van emoji's bij gezond en ongezond snackgedrag komen redelijk overeen.

Vrouwen gebruiken meer emoji's bij mannen om hun gevoel bij de snackmomenten te weergeven. Bij mannen en vrouwen is 15:00 uur de grootste uitschieter bij het weergeven van emoji's. Mannen gebruiken in tegenstelling tot vrouwen geïrriteerd meer. Bij vrouwen is dit de emoji ontspannen.

5. Discussie

In dit hoofdstuk zijn het onderzoek en de gevonden resultaten geëvalueerd. Eventuele tekortkomingen en gevolgen van de resultaten worden besproken. Daarnaast worden de waarde en beperkingen van dit onderzoek weergegeven.

5.1 Proces discussie

5.1.1 Validiteit en betrouwbaarheid

Onderzoeksmethode

Het onderzoek bevat een mixed method design waarbij de kwalitatieve resultaten (emoji's eind vragenlijst en sporadische vragen) maar ook de tijdstippen van het snacken, het aantal personen waarmee wordt gesnackt en het aantal snacks zijn bekeken.

Door het gebruik van empathy mapping bij de contextuele interviews hebben de onderzoekers, naast het ontvangen van de emoji's en de standaard eind vragenlijst ook extra vragen tussendoor gesteld. Hierdoor zijn de resultaten van de respondenten niet alleen op basis van de vooraf opgestelde vragen gebaseerd, maar hebben de participanten ook hun eigen invulling en betekenis hieraan kunnen geven. Als een participant zich niet kon vinden in emoji's die in de bijlage te vinden zijn, kon hij of zij er een extra aan toevoegen. Hierdoor konden de participanten een duidelijk beeld schetsen van hun snackgedrag zowel met emoji's als met het beantwoorden van vragen. Dit maakt een sterk kwalitatief punt van de contextuele interviews.

De rol van de onderzoeker heeft in dit onderzoek effect kunnen hebben op de onderzoeksresultaten. Een voorbeeld hiervan is naar voren gekomen tijdens de contextuele interviews bij de sporadische vragen, namelijk dat participant 2 boos op zichzelf werd omdat deze participant graag in dit onderzoek een gezond eetpatroon naar voren wilde laten komen. Hierin wordt duidelijk dat wellicht meer participanten zich onder druk hebben gevoeld om een gezonder beeld naar voren te laten komen dan het daadwerkelijk is geweest. Dit kan de betrouwbaarheid van de onderzoeksresultaten beïnvloeden.

De methode van dit onderzoek is generaliseerbaar. De COVID19 heeft daarentegen effect op dit onderzoek gehad en zou bij een mogelijk volgend onderzoek de resultaten kunnen beïnvloeden. Dit heeft te maken met het dagritme van de adolescenten. Zoals het wel of niet naar school kunnen gaan, de avondklok en andere regels die in deze tijd doorgevoerd zijn.

De literatuurstudie van dit onderzoek beschikt over bronnen waarvan de grote meerderheid niet ouder is dan tien jaar met uitzondering van bronnen waar geen recentere versie van beschikbaar was. Dit maakt dat het theoretisch kader actueel is en hiermee een goede basis vormt voor het vervolgonderzoek.

Onderzoekspopulatie

De onderzoekspopulatie betreft adolescenten tussen 14-16 jaar. Deze adolescenten zijn verdeeld over één school, de korfbal en de scouting. Dit maakt dat de adolescenten qua leefstijl redelijk overeenkomen met betrekking tot hun dagritme en sportiviteit. Het aantal respondenten van dit onderzoek is niet representatief voor heel Nederland omdat deze maar uit een klein deel van het land komen. Ook is er bij de interpretatie geen verschil gemaakt tussen man en vrouw.

De studentonderzoekers hebben gemerkt dat de participanten niet allemaal even gemotiveerd zijn. De leeftijd en puberale fase zal hier ook invloed op hebben gehad. Weinig participanten hebben aan alle eisen van het onderzoek kunnen voldoen. Aan het begin van het onderzoek hebben 30 participanten zich aangemeld om aan dit onderzoek deel te nemen, uiteindelijk hebben 19 gemotiveerde participanten het onderzoek daadwerkelijk drie dagen uitgevoerd. Van de 19 participanten die zijn overgebleven hebben een aantal participanten niet drie emoji's bij elke foto gestuurd (maar één of geen), of hebben de participanten niet bij iedere snack een foto van de snack en de omgeving gemaakt. Ook heeft één participant het gehele onderzoek geen foto's gestuurd en al zijn eetmomenten in tekstvorm doorgestuurd. Ook vergaten participanten soms een hele dag foto's te sturen en hebben de onderzoekers veel motiverende berichten en herinneringen moeten sturen om de participanten het onderzoek (volledig) uit te laten voeren.

5.1.2. Kenmerken van de doelgroep

Tijdens dit onderzoek kwamen de studentonderzoekers in aanraking met de kenmerken van de doelgroep. Dit kan gezien worden als een beperking in de resultaten.

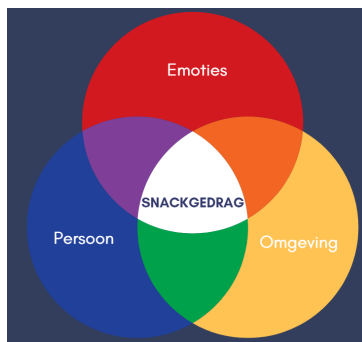
Het onderzoek is door alle participanten op een doordeweekse (school)dag uitgevoerd. Dit maakt dat het dagritme redelijk gelijk is wat de resultaten betrouwbaar maakt. Daarentegen kunnen de omgevingsfactoren van de respondenten wel degelijk verschillen. Zo hebben deze adolescenten niet allemaal exact dezelfde drie doordeweekse dagen meegedaan aan het onderzoek. Factoren als: het weer, tentamens, sociale aangelegenheden kunnen effect hebben op het eetpatroon van deze adolescenten. Zo komt bijvoorbeeld in de resultaten naar voren dat adolescenten die intensief trainen, vaak laat op de avond een extra eetmoment heeft in tegenstelling tot adolescenten die niet trainen. Daarnaast spelen, zoals uit de literatuurstudie is gebleken de sociaal-economische status en de rol van de ouders ook een grote rol in het eetpatroon en snackgedrag van de adolescenten. Deze factoren zijn ook niet meegenomen in dit onderzoek wat effect heeft op de betrouwbaarheid van de resultaten.

Het volledige onderzoek heeft via whatsapp plaatsgevonden. Whatsapp is bekend onder de adolescenten waardoor het contact tussen de studentonderzoekers en de participanten ook goed toegankelijk en laagdrempelig was. Daarnaast maakt deze methode het mogelijk om gemakkelijk foto's met emoji's door te sturen. Het enige nadeel wat de studentonderzoekers hebben ervaren is dat het via whatsapp ook erg gemakkelijk is om een bericht niet te lezen,

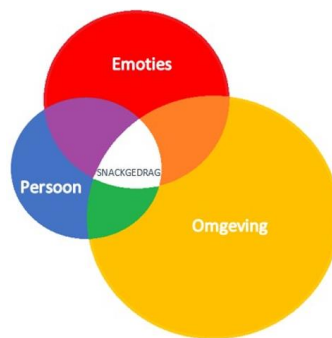
of om er niet op te reageren. In het vervolg zou telefonisch contact mogelijk het contact tussen de onderzoeker en participant strakker houden.

5.2 Inhoud discussie

De samenhang tussen het theoretisch kader en resultaten is aantoonbaar. Terugkijkend op het venn model zou de onderlinge verdeling van 'persoon', 'emoties' en 'omgeving' anders ingedeeld moeten worden. In afbeelding 3 is te zien hoe het venn model was. In afbeelding 4 is te zien hoe de studentonderzoekers met de huidige kennis het venn model zouden verdelen.



Afbeelding 3



Afbeelding 4

In het venn model is te zien dat de studentonderzoekers van mening zijn dat omgeving een grote invloed heeft op het snackgedrag van adolescenten dan de 'persoon' of 'emoties'. Uit de resultaten is gebleken dat de omgeving grote invloed heeft gehad op het eetpatroon. De omgeving is te categoriseren in twee delen. Namelijk binnenshuis en buitenshuis. In verband met COVID19 en de maatregelen zaten de participanten veel thuis. Waarbij het eetpatroon van het gezin beïnvloedde wat de participant at. Het viel op dat de adolescenten als zij thuis waren vooral aan de eettafel aten. Hier kan opgemerkt worden dat de adolescenten op dat moment bewust voor dat voedingsmiddel kozen. Ook in het theoretisch kader komt dit naar voren, namelijk dat wanneer personen aan een eettafel eten zij minder snackgedrag vertonen. Tijdens het thuisonderwijs viel op dat adolescenten de keuze in snacks beperkt was door wat er op dat moment in huis lag. Toch lag de frequentie van snacks hoger dan buitenshuis zoals op school. Deze snacks werden dan staand, lopend of achter de laptop gegeten. Waaruit geconcludeerd kan worden dat het deels een bewuste was. Het naar de kast lopen om een snack te pakken was bewust, het daarna opeten deden de adolescenten niet bewust. Dit komt doordat de adolescenten dan de focus niet geheel op het eten hadden.

Het tweede deel, buitenshuis, zoals school, sociale aangelegenheden en sportactiviteiten maakte dat de participanten door hun omgeving werden getriggerd om te snacken. Dit zien we terug in de fotosafari waarin we klasgenoten met elkaar in een ijssalon zien, in de stad of in de supermarkt met vrienden tijdens een pauze. In het theoretisch kader werd ook beschreven dat vooral voor ongezonde producten reclame wordt gemaakt. Waardoor adolescenten getriggerd worden om dat ongezonde product te kopen.

Uit de literatuur komt naar voren dat een personen die uit emoties snacken, dit vooral doen door negatieve emoties. Uit de dit onderzoek is gebleken dat de emoties: verdrietig, boos, gestresst weinig gebruikt zijn in verhouding tot honger en blij. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de participanten vooral hebben gesnackt tijdens blij/positieve emoties. Naar de mening van de onderzoekers spelen emoties dus een minder belangrijke rol in het snackgedrag dan de omgeving. Snacken kan hierdoor ook meer als gewoonte worden gezien. Net zoals in de literatuur naar voren komt, wordt iemand meer getriggerd om te snacken door de omgeving en door de emoties die door de omgeving worden veroorzaakt.

6. Conclusie

In dit onderzoek is er gezocht naar een antwoord op de vraag: 'Welke onderliggende redenen, voor ongezond snackgedrag noemen adolescenten tussen de 14-16 jaar zelf?' Hiervoor is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar huidig snackgedrag onder adolescenten.

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de adolescenten vooral ongezonde snacks nemen, waarvan de vrouwen meer snacken dan de mannen. De tijden van de hoofdmaaltijden en de snacks lopen gedurende de dag in elkaar over. De grootste piek in snackmomenten is hierin zowel bij de mannen als bij de vrouwen om 15:00 uur. Deze snacks worden vooral aan de eettafel, op de bank en lopend of staand gegeten. Wanneer de adolescenten de snacks aan de eettafel of op bank aten, was dit een bewuste keuze, in tegenstelling tot de snacks die lopend of staand werden gegeten. Zowel buitenshuis, zoals op school als binnenshuis snacken de adolescenten. De mogelijkheid van ongezonde en gezonde snacks was beperkter binnenshuis, dan op school waar zij zelf de snack naar keuze konden kopen. Toch lag de frequentie van het snacken binnenshuis, tijdens thuisonderwijs hoger. De emoties die samen hingen met het snackgedrag waren honger en vrolijk. Hieruit is op te maken dat adolescenten ondanks hun emoties ongezonde snacks eten.

De participanten benoemden zelf dat de emoties en omgeving vooral invloed had op hun snackgedrag. Daarbij vonden de participanten het lastig om een diepere onderliggende reden te geven voor het snackgedrag naast het zin erin hebben of het mee-eten met de omgeving. Hieruit kan opgemaakt worden dat adolescenten zich deels niet bewust zijn van waarom zij een snack eten. De gezonde snack kozen de participanten bewust. De ongezonde snack lieten de participanten van hun omgeving afhangen.

7. Aanbevelingen

Uit onze resultaten blijkt dat verder onderzoek belangrijk is. In de probleemstelling is beschreven dat in de afgelopen jaren de cijfers zijn gestegen van mensen met overgewicht. Eén van de redenen hiervan is het snackgedrag. Als er niet gehandeld wordt naar de resultaten uit dit onderzoek is de verwachting dat de cijfers blijven stijgen.

Met dit verkennend onderzoek is gekeken naar de mogelijke oorzaken van het snackgedrag, waar omgeving als belangrijke factor uit is gekomen. In het vervolgonderzoek kan er gekeken worden naar wat de reden is dat de omgeving zoveel invloed heeft op de persoon en hoe een persoon zelf bewust wordt van zijn eigen snackgedrag.

8. Literatuurlijst

- Bevelander, K. E., Burk, W. J., Smit, C. R., van Woudenberg, T. J., Buijs, L., & Buijzen, M. (2020). Exploring the directionality in the relationship between descriptive and injunctive parental and peer norms and snacking behavior in a three-year-cross-lagged study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00977-w>
- Boon, M., & Rossum, L. V. (2019). *Vet belangrijk: Feiten en labels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers (Dutch Edition)*. Ambo|Anthos.
- Bruijssse, B., & Kromhout, D. (2010). Cocoa, flavanolen en hart- en vaatziekten; Stand van de wetenschap. *Voeding nu*, 3, 15–17.
- Cambridge Dictionary. (2021, May 5). *snack definition: 1. a small amount of food that is eaten between meals, or a very small meal: 2. to eat small. . . . Learn more.* <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/snack>
- Dagevos, H., & Munnichs, G. (2007). *De Obesogene Samenleving*. Amsterdam University Press.
- Dagevos, H., & Munnichs, G. (2007). *De obesogene samenleving: Maatschappelijke perspectieven op overgewicht (Dutch Edition)*. Amsterdam University Press.
- De Leth, R. "Oersterk Leven", De Vrije Uitgevers, Oktober 2014
- de Leth, R. (2014). *Dit doet suiker met je hersenen*. Welzijn en gezond.
- Den Hollander, E. (2020, 2 september). Gevolgen ongezonde kindersnacks desastreus: 'Ga alleen boodschappen doen. AD. <https://www.ad.nl/koken-en-eten/gevolgen-ongezonde-kindersnacks-desastreus-ga-alleen-boodschappen-doen~a880dbdb/>
- Ensie. (2015, April 10). *Gedrag*. Gedrag. <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/gedrag>
- Francis, Heather M., and Richard J. Stevenson. "Higher reported saturated fat and refined sugar intake is associated with reduced hippocampal-dependent memory and sensitivity to interoceptive signals." *Behavioral neuroscience* 125.6 (2011): 943
- Gezelligheid Nederlands woordenboek - Woorden.org*. (n.d.). Gezellig. <https://www.woorden.org/woord/gezelligheid>
- Guyenet, S. J. (2017). *The Hungry Brain*. Adfo Books.
- Hogervorst, L. (2018, 15 mei). Ons snackgedrag onder de loep. Gezondheidsnet. <https://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/ons-snackgedrag-onder-de-loep>
- Krul, P. (2018, January 31). *Bestaat Eetverslaving?* The BootClub B.V. <https://www.the-bootclub.com/eetverslaving/>
- LEI Wageningen UR. (2010, december). Voorbij het broodtrommeltje; Hoe jongeren denken over voedsel (Nr. 2010–040). <https://edepot.wur.nl/160694>
- Nederlands Jeugdinstituut. (2021, 11 februari). Cijfers - Overgewicht | NJi. NJi. <https://www.nji.nl/Overgewicht-Probleemschets-Cijfers#:~:text=Ook%20onder%2016%2D%20tot%2020,naar%202%20procent%20in%202019.>
- Overgewicht - Cijfers | NJi. (2021, February 11). Kinderen En Jongeren Met Overgewicht <https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Cijfers-per-onderwerp-Overgewicht>
- Post, N., Klashorst, S., Eyt, M., & Brinke, M. (2021, Januari). Adviesnota OnePlanet (scriptie). OnePlanet.
- Prins, A. W. (2007). *Uit verveling* (90 77070 99 0). Uit verveling.
- Renders, C. M., Seidell, J. C., van Mechelen, W., & Hirasings, R. A. (2004). Overgewicht en obesitas bij kinderen en adolescenten en preventieve maatregelen. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 148(42), 2066-70.
- Risicofactoren - Overgewicht | NJi. (n.d.). Risicofactoren overgewicht. <https://www.nji.nl/Overgewicht-Probleemschets-Risicofactoren>
- RIVM. (z.d.) Wat eet en drinkt nederland? Opgeroepen op 8 mei 2021, van <https://www.wateetnederland.nl/resultaten>

- Savage, G., Macfarlane, A., Ball, K., Worsley, A., & Crawford, D. (2007). Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(36). doi: 10.1186/14795868-4-36
- Savenije, B. (2020). Lewis Carrolls logische diagrammen. *Phlizz*, 1–13. <https://bassavenije.nl/wp-content/uploads/2020/04/Savenije-Lewis-Carrolls-logische-diagrammen.pdf>
- Sevil, M. (2020, 18 november). Gezonder leven is het nieuwe wapen tegen het coronavirus. *Het Parool*. <https://www.parool.nl/nederland/gezonder-leven-is-het-nieuwe-wapen-tegen-het-coronavirus~b21321e5/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Sitskoorn, M. (2019). *HersenHack*. HersenHack. https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=dMmSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=suiker+brein&ots=Q9VrYwnEuj&sig=XtYKhqNPm-J9wd7tBASSvTb2XaU&redir_esc=y#v=onepage&q=suiker%20brein&f=false
- Spelbos, J. (2020). *Van stress naar geluk (met stressologie)* (1ste ed.). Centrum Voor Stressologie B.V.
- Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, Brink, L., Smeets, A. P., Stafleu, A., & Wolvers, D. (2020, February). *Richtlijnen Schijf van Vijf*. Voedingscentrum.
- Tiemeijer, W. L. (2009). *De Menselijke Beslisser: Over de Psychologie van Keuze en Gedrag* (Dutch Edition). Amsterdam University Press.
- Van Hul, W. (2016). De genetische aspecten van obesitas. *Bijblijven*, 32(1), 25–32. <https://doi.org/10.1007/s12414-016-0113-x>
- Verdoodt, A. (2015, augustus). *Maakt chocolade blind? Zijn servicebeoordelingen positiever na het eten van chocolade?* (Thesis). Universiteit Gent. https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/215/114/RUG01-002215114_2015_0001_AC.pdf
- Voedingscentrum, De erkende autoriteit op het gebied van gezond, veilig en duurzaam eten, Salmon, S. J., Mensink, F., & Postma-Smeets, I. (2016, September). *Invloed van de sociale omgeving op eetgedrag*. Voedingscentrum.
- Wijnand, A. (2016). *De rol van leptine bij hedonische honger: Een exploratief onderzoek*. Studylibnl.Com. <https://studylibnl.com/doc/1177137/de-rol-van-leptine-bij-hedonische-honger--een-exploratief>

9. Bijlagen

9.1 Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder adolescenten van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de onderzoekspersoon:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- ☐ Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleiden. Ik verleen toestemming voor het gebruik van de geanonimiseerde, niet-herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer:

Datum:

Handtekening deelnemer of ouder indien deelnemer

minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegeven van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum:

Handtekening onderzoeker:

9.2 Certificaat



A certificate template with a light blue background and geometric blue and purple shapes at the corners. The title 'Certificaat' is in a large, elegant serif font. Below it, the subtitle 'VAN DEELNAME ONDERZOEK SNACKGEDRAGE ONDER ADOLESCENTEN' is in a smaller, all-caps serif font. A gold trophy icon on a blue ribbon is in the top right. The text 'uitgereikt aan' is followed by a horizontal line and the placeholder 'Naam ontvanger' in a bold serif font. Below this, the text 'Als erkenning van uw deelname aan het onderzoek' is centered. On the left, the HAN University of Applied Sciences logo is shown. On the right, the OnePlanet Research Center logo is shown. At the bottom, there are two horizontal lines for the issuer's name and the date. The issuer's name is 'Constance Vonk & Inge Boelsma' with the placeholder 'Naam/titel van uitreiker' below it. The date is indicated by the placeholder 'Datum'.

Certificaat

VAN DEELNAME ONDERZOEK
SNACKGEDRAGE ONDER ADOLESCENTEN

uitgereikt aan

Naam ontvanger

Als erkenning van uw deelname aan het onderzoek

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

OnePlanet
Research Center

Constance Vonk & Inge Boelsma
Naam/titel van uitreiker

Datum

9.3 Handleiding emoji's

Bij de foto's die door de respondent wordt ingestuurd worden 3 emoji's toegevoegd die het gevoel bij het snacken representeert. Hieronder zijn de emoji's met de bijbehorende humeuren/gevoelens onder elkaar gezet.

Vrolijk



Gestrest



Enthousiast



Ontspannen



Kalm



Verveeld



Verdrietig



Geïrriteerd



Vermoeid



Ontevreden



Beschaamd



Boos



Hongerig



Bang



Zenuwachtig



Verward



(Smileys En Mensen Emoji Met Betekenis, n.d.)

9.4 Communicatie

9.4.1 Eerste appje participanten

Hey, wat leuk dat jij mee wilt werken aan het onderzoek over (on)gezond snackgedrag. Mijn naam is en ik ben één van de studentonderzoekers. Wat ik van jou wil vragen is om drie achtereenvolgende schooldagen te kiezen waarin jij drie dingen gaat doen:

- Maak foto's van alles wat je eet.
- Maak op het moment dat je iets eets ook een foto van je omgeving.
- Stuur daar 3 emoji's bij over hoe jij je voelt.

In deze drie dagen kan ik nog een paar vragen sturen, zou jij die dan ook willen beantwoorden, het liefst gelijk op dat moment.

Alles mag jij naar dit nummer sturen en stuur het op het moment dat je eet.

Ik stuur nog 2 bestanden mee.

- De emoji handleiding, daarin staan de emoji's die gebruikt mogen worden met beschrijven van hoe jij je voelt. Voel jij je anders dan de emoji's die in het bestand staan? Dat is niet erg, probeer het dan in een paar woorden te omschrijven.
- Informed consent, lees deze even rustig door. Ben je eens met wat er staat mag je één van je ouders vragen om het te ondertekenen en terugsturen. Het terugsturen mag via een foto of via een bestand in whatsapp.

Zou jij nog even willen laten weten wanneer jij gaat beginnen met de drie dagen?

Als je meer vragen hebt hoor ik het graag. Zo niet, dan wens ik jou veel eetplezier!

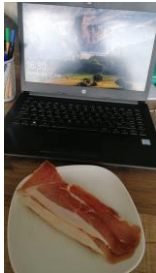
9.4.2 Poster



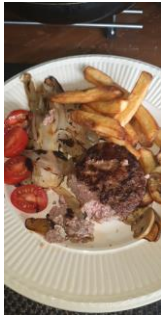
9.5 Fotosafari

9.5.1 Participant 1

Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
12:16	😌😌😌		Aan de eettafel
13: 28	🙄😐📖		Aan tafel met laptop
16: 26	😌🙄🤔		Tijdens het volgen van school
18:50	😌😍🏃		Aan tafel thuis

21: 35	🥱🥱🥱 Bij het leren		Bij het leren thuis
8: 49	🥱🥱🥱		Ontbijt aan tafel
9:41	🥱🥱🍓		Op school
12:30	🥱🥱🥱		Thuis op de bank
16:31	🥱🥱		Thuis achter de laptop

19:15	😊😍😍		Thuis op de bank
20: 58	😍😌🍷		Op de bank
8:50	😊😍		Ontbijt aan tafel
12:30	😊🥛😌		Lunch thuis

18:02	😄😄😄		Avondeten bij oma
20:50	😴😴😴 (verveeld op de bank)		Thuis op de bank

9.5.2 Participant 2

Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
11:18		 	
14:00			Thuis aan de eettafel

15:32			Bij een vriendin
18:51			Aan de eettafel
19:30			In de ijssalon met vrienden
10:13			Aan tafel

11:30			Aan tafel
13:02			Als lunch
16:00			Thuis in de tuin net na school
19:00			Aan tafel

21:30			Thuis na trainen
8:33			Ontbijt thuis
12:54		Ik had voor lunch een pastasalade met tomaat, komkommer en spekjes	Op school
16:14			Thuis achter de laptop

18:34			Avondeten aan tafel
-------	--	---	---------------------

9.5.3 Participant 3

Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
10:23	😊 😊 😊		Aan eettafel
13:35	😊 😊 😊		

18:32	😊😌😍		Thuis aan tafel
22:34	😊😌😍		Op de bank
12:30	😊😌😍		Achter de tabblad thuis
18:30	😌😍😊		Bij vriendin eten

10:06	😐😐		Aan aanrecht
10:34	😊		Thuis aan eettafel
12:58			Aan tafel

9.5.4 Participant 4

Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
8:06	😭		Aan de eettafel
13:51	😐		Thuis na school achter laptop

15:21	😊		Thuis
16:30	😊		Aan de eettafel
17:56	😊😊	 Met worstjes, sla en stokbrood	BBQen met gezin
10:46	😊😓😊		Aan de ontbijttafel
13:01	😊		Lunch thuis

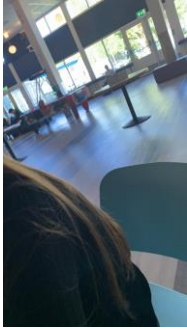
14:38	😊😊		Thuis, nog van de BBQ gister
14:43	😊		Thuis bij de laptop
17:40	😊😊		In de tuin
19:53	😊		Na trainen, thuis
19:57	😊		Thuis aan tafel

20:21	😬		thuis aan de tafel
7:53	😬		thuis
13:31	😊		Thuis
13:34	😊		Thuis
13:50	😊		Thuis
14:34	😊		Thuis

15:44	😬		Thuis
18:08	😬		Bij een vriend

9.5.5. Participant 5

Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
10:49			
16:21			
16:59			
17:18			
Ochtend		Boterham	Thuis
13:00		Chocola	Thuis

9:37			
15:22			Uit school, nu weer thuis
15:36			Trek uit school
16:07			Thuis
6:55	😊😊😊		Thuis aan eettafel

9.04			Thuis
15.06			Kantine
21.55			

9.5.6. Participant 6

Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
10:10	😊		Thuis, aan tafel
15:00	😍😌😌		Uit school
15:40	😍😌		Thuis
18:30	😊		Aan eettafel

7:48	😊 😊		Ontbijt aan tafel
11:16	😊 😊		Lunch thuis
17:06	😊 😊 😊		Avondeten aan tafel
20:40	😊 😊	een peer	Thuis op de bank
12.54	😄 😊		Thuis

18.37	😊😁😄		
-------	-----	---	--

9.5.7. Participant 7

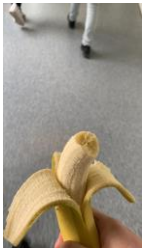
Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
11:46	😊😊		Thuis aan tafel
13:55	😊👍		Thuis
17:55	😊😊😊		Thuis
12:15	😊👍		Thuis al ontbijt/lunch

18:42	😍😌🍕		Thuis, het is weekend
-------	-----	---	-----------------------

13:33	😊		In het park
17:56	😊		Thuis aan tafel
19:14	😊		Buiten met vriende

9.4.8. Participant 8

Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
9:59	😊😓😊		Aan ontbijttafel
13:23	😊😓		Aan tafel thuis
15:41	😊😊😊		Thuis na school
18:27	😊😊		Bij vriend eten

20:09	😊😌		Thuis weer achter laptop
22:38	😊😌😐		Thuis weer trek laat op de avond
8:34	😊😌😐		Ontbijt aan tafel
12:35	😊😓😓		Op school → Ik had honger en een toets en dit was een mooie lekkere groene banaan

13:00	😊 😊		Thuis
16:35	😊 😊 🥳		Thuis uit school
17:30	😊 😊		Thuis avondeten aan tafel
22:30	😍 😊 😊	3 boterhammen en 2 koekjes	Thuis na training
9:48	😊 😊		Ontbijt thuis

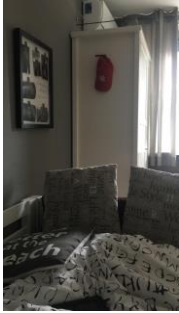
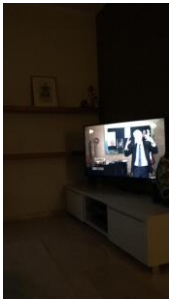
15:55	😐 😊		Op school
18:21	😍 😊 😊		Thuis, begin van weekend

9.4.9. Participant 9

Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
9:42	😐 😊 😊		Thuis aan eettafel
13:03	😍 😊 😊		
17:39	😊	Broodje hamburger	thuis

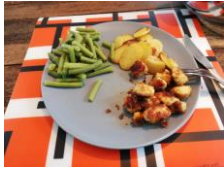
9:31	😍😌		
14:27	😊😌😊		
19:09	😍😌😂		

10.25	😊		
-------	---	---	--

10.32	😊		
13.17	😍		
17:30		heeft avond gegeten, geen foto	
20.35	😍		
21.52	😊		

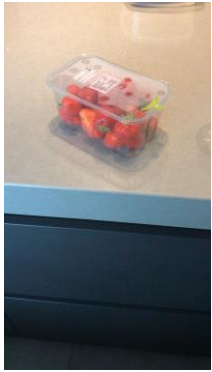
9.5.10. Participant 10

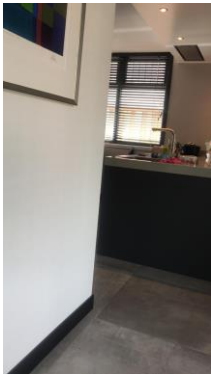
Tijd	emoji	Foto eten	Foto omgeving
Dag 1			
8.25	😄😐😐		
14.30	😄😐😐		
16.25	😄😐😐		
18.08	😄😐😐		Thuis aan eettafel
Dag 2			
14.38	😄😐😐		
18:30	😄😐😐	Bord spaghetti	Thuis aan eettafel
Dag 3			
9.00	😄😐😐		
12.17	😄😐😐		School kantine

15:30	😄😍😄		
18.27	😄😍😄		Thuis aan eettafel

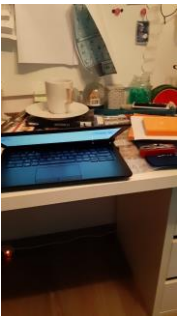
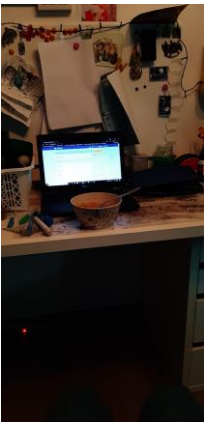
9.5.11. Participant 11

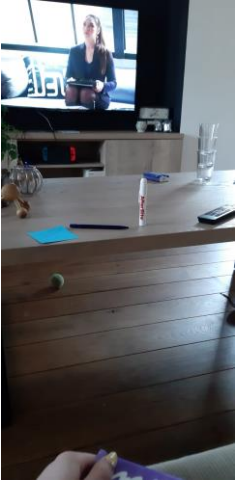
Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
Dag 1			
12.49	😄		
13.57	😄		Thuis aan eettafel
15.28	😄😄		In bed
18.08	😄		

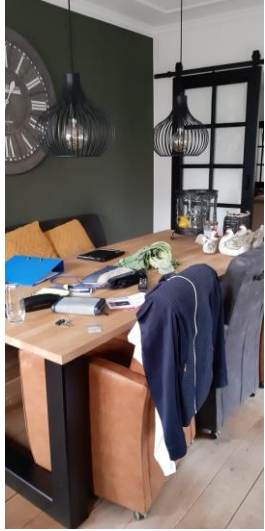
Dag 2			Thuis aan eettafel
7.00	😴		Thuis aan eettafel
10.49	😊		
10.57	😊		Schoolkantine
12:45	😊		
16.01	😊		Thuis

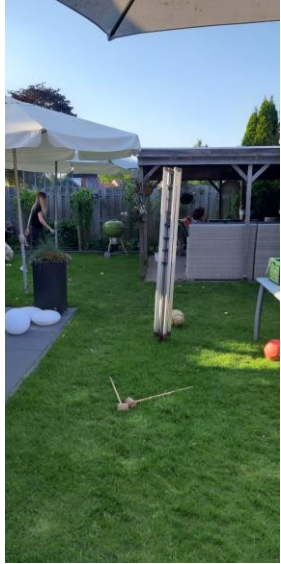
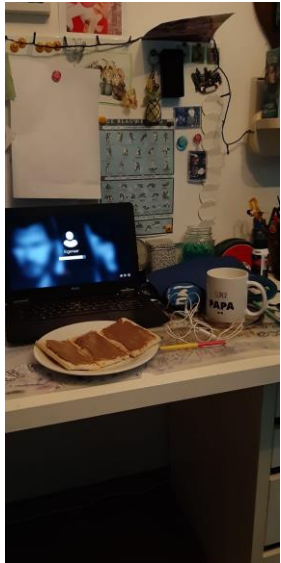
17.25	😊		Thuis
Dag 3			
10.54	😓		
19.28	😐		Thuis
19.50	😊		Thuis

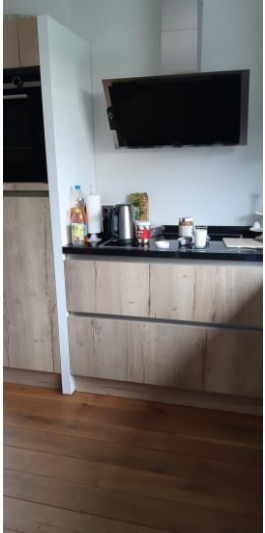
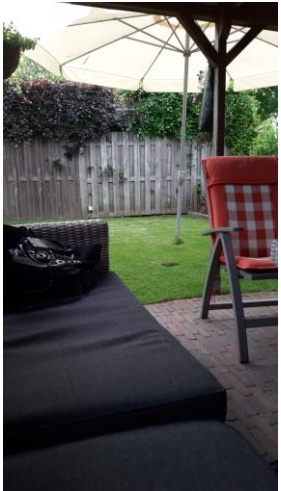
9.5.12. Participant 12

Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
8.40	😊😊😊		
13.18	😊😐😓		
14.56	😓😓		

19.16	😊😊😊	 	
21.56	😊😊😊		
Dag 2			

7.47	😓😐😐		
14.20	😓😐😐		

21.31	😊😊😊	 	
Dag 3			
8.58	😊😭😊		

15.06	😊😊😴		
19.41	😊😊😊		

9.5.13. Participant 13

Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
12.12	😊		Thuis

12.52	😊		Thuis
18:00	😊	Zelfgemaakte hamburger	Thuis
Dag 2			
8.34	😊		
20:00	😊	Pasta met champignons	Thuis
Dag 3			
8:00	😊	Yoghurt	Thuis
13:00	😊	Yoghurt	Thuis
22:10	😊		Thuis

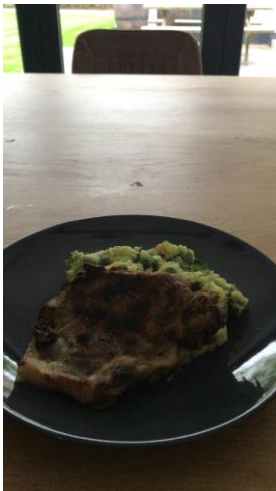
9.5.14. Participant 14

Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
13:00	   Het is warm ik lig hier ook te bakken		
18:00	  	Maaltijdsalade	Thuis
Dag 2			
10:00	  	Tosti	Thuis
Dag 3			
Had tot 17:00 nog geen trek, daarna niet meer gereageerd			

9.5.15. Participant 15

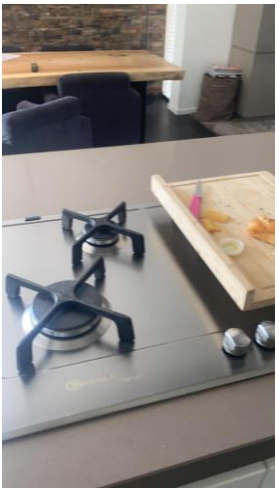
Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
8.51			Thuis

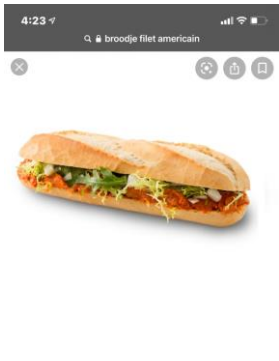
13.12	😊		Kantine op school
15.45	😊		Thuis
17.00	😊		Thuis
Dag 2			

8.06	😬		Thuis
12.09	😍		Thuis
15:00		Appel	Thuis
19.53	😬		Thuis
Dag 3			

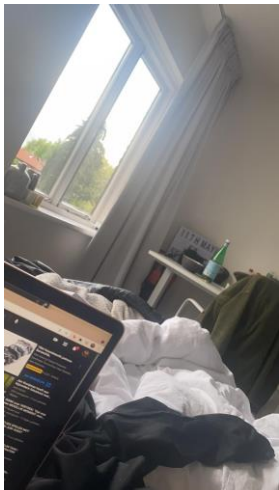
8.08	😊		Thuis
13.19	😊		Thuis
17.53	😊		Thuis

9.5.16. Participant 16

Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
12:55	😊😌😍		
15:25	😊😌😍		
16:58	😊😌😍		

19:19	😊😊😍		
Dag 2			
9.45	😊😁😐		
12.15	😊😁😍		

15.15			
16.41			
16.42			

17.04	😊😊😍		
20.00	😊😊😍		
20.08	😊😊😍		

9.5.17. Participant 17

Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
12:37	😌		Thuis
15.05	😌		Thuis
17.23	😌		Thuis
17.30	😌		Thuis

17.36	😊		Thuis
Dag 2			
14.17	😓		School
15.44	😍		Bij ijssalon met vrienden. 3 bolletjes [15:50, 20-05-2021] Inge: Hielp het eten met minder gestresst zijn? [15:54, 20-05-2021] Participant Jelle: Ja het eten en het met vrienden zijn even
18.22	😊		Thuis

Dag 3 12.07	😊		Thuis
18.04	😊		Thuis

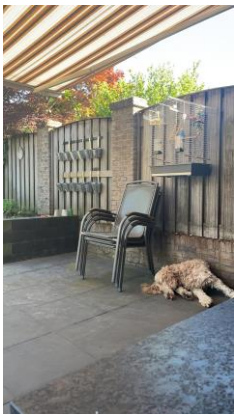
9.5.18. Participant 18

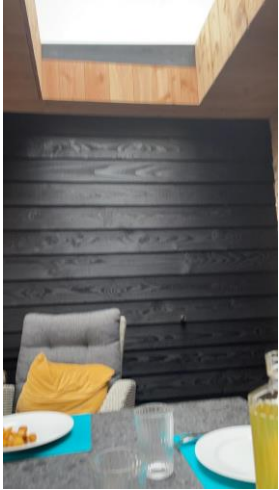
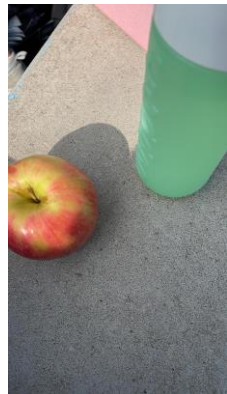
Tijd	emoji	eten	omgeving
Vanochtend	😓	2 boterhammen met muisjes gegeten	Ik was thuis
Middag	😊	4 boterhammen	Op school
's avonds		aardappels gehad met vlees en groente	Thuis
dag 2			
13:00	😓	3 boterhammen met vlees	thuis
middag		Koekjes	Thuis
's avonds		Salade	Thuis

dag 3			
8:30	😓	3 boterhammen	Thuis
16:24		4 boterhammen	Thuis
16:24	😓	Chips	Thuis
19:00	😄	Lasagne	Thuis

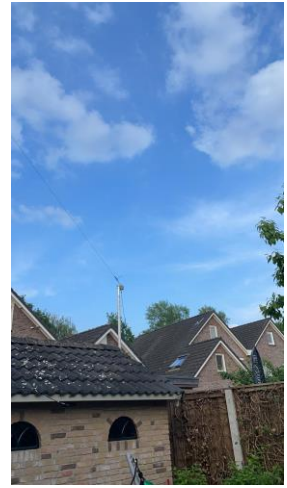
9.5.19. Participant 19

Tijd	Emoji	Foto eten	Foto omgeving
10.01	😓 😓 😓		
13.43	😓 😓 😓		

17.53	😬😬😬		
Dag 2			
10.56	😬😬😬		
15.07	😬😬😬		

18.33	😊😄😊		
Dag 3			
9.54	😊😄😊		
15.11	😊😄😊		

18.26



9.6 Contextuele interviews

9.6.1. Eindvragenlijst

Participant	Wanneer had je de afgelopen dagen de meeste behoefte om te snacken?	Waar hangt je keuze van af om een gezonde of ongezonde snack te nemen?	Wat is je zelf het meest opgevallen aan je eetgedrag?
Participant 1	Ik merkte dat ik vooral behoefte had om te snacken 's avonds laat of het einde van de middag. 's avonds laat gebeurt het vaak als ik geprobeerd heb om geen ongezonde dingen meer te nemen na het eten, maar ik dan uiteindelijk na 22:00 toch zoveel honger heb dat ik alsnog iets neem. Verder gebeurt het vaak eind van de middag als ik toch even een oppeppertje nodig heb om nog iets van school af te maken of de dag nog even door te komen tot aan het avond eten.	Mijn keuze tussen een gezonde of ongezonde snack hangt vaak af van wat ik al heb gegeten die dag (hoe gezond/ongezond zijn mijn ontbijt, lunch en avondeten die dag) en ook in wat voor bui ik ben. Met vrienden eet ik sneller ongezonde snacks dan wanneer ik alleen ben.	Mij is het meest opgevallen dat ik toch ook vrij veel dezelfde dingen eet.. Ik merkte ik dat het sturen van een foto van iets slechts mij toch al een 'slecht' gevoel gaf, dat ik wel nadacht hoe graag ik die slechte snack wilde. Dit heeft me wel een stuk bewuster gemaakt van dingen die ik normaal zonder nadenken zomaar eet.
Participant 2	Voor na school, en als ik met vrienden was omdat het lekker weer was	Vind ongezond ook lekker, maar als ik met school bezig ben neem ik ook vaak gezond	Ik eet vaak niet echt een grote lunch
Participant 3	Ik denk donderdag omdat ik toen de hele dag thuis was	Soms een ongezonde omdat je dan zin hebt in iets lekkers maar soms ook gezonde	Weet ik eigenlijk niet
Participant 4	vrijdag. Was het bijna weekend.	wat we in huis hebben.	niks
Participant 5	Voor na school kom heb ik trek	Ik neem waar ik zin in heb	Dat als ik op school zit ik bijna niks eet en dan thuis in de avond weer verder eet.
Participant 6	In de avond als ik tv kijk	Als ik al iets ongezond heb gesnackt probeer ik iets gezonds te pakken	Dat ik overdag niet veel snack
Participant 7	Als ik met vrienden ben	Ik koop waar ik zin in heb	Dat ik niet veel eet overdag.

Participant 8	Als ik thuiskwam uit school	Als ik een toets heb of aan school moet neem ik iets gezonds.	Dat ik na trainen 's avonds veel eet.
Participant 9	In de avond	Als ik echt trek heb en er zin in heb neem ik ongezond.	Niet zo veel
participant 10	Donderdag, omdat ik toen al een paar dagen achter elkaar weinig had gegeten of bijna geen snacks had gegeten	Ongezonde snack, als ik veel honger heb en gezonde snack eigenlijk als het zegmaar 'moet'. Ook moet je voor een gezonde snack tijd besteden en bij een ongezonde snack kun je het direct opeten.	Ik snack wel veel als je dat over een hele maand bekijkt
Participant 11	Donderdag had ik het meeste zin want toen had ik online les en dan eet ik wat meer	Meestal ongezond want ja dat is gwn lekker	Dat ik veel buiten huis haal
Participant 12	Woensdag omdat ik toen online les had	Als ik graag een beetje gezond wil doen dan eet ik een gezonde snack zoals watermeloen	Dat ik best veel ongezonde dingen eet
Participant 13.	Na de training omdat ik zwaar heb getraind	Waar ik zin in heb en of ik al iets heb gehad	Het is mende laatste jaren meer gaan boeien
Participant 14	Heb heel weinig snacks gehad want ik wil minder beginnen en als ik iets eet is het gezond	omdat ik minder wil gaan eten	Dat ik nu vaker voor een gezonde snack kies
Participant 15	Als ik uit school kom.	Ligt eraan wat we thuis hebben.	Dat ik niet veel snack, maar als ik trek heb extra maaltijd neem.
Participant 16	Net voor het avondeten krijg ik altijd trek.	Als ik trek heb pak ik iets snels, vaak ongezond.	Als ik achter mijn laptop filmpje ga kijken ik veel snack.
Participant 17	'S avonds laat gewoon zin in iets lekkers	Na de training meestal gezond en anders iets lekker te snoepen	zeer onregelmatig
Participant 18	Na school voor het eten.	Uit school heb ik vaak zin in iets lekker ongezonds.	Dat ik vaak maar 1x per dag iets snack.
Participant 19	Op school en dat komt denk ik door dat je daar dingen kan kopen	Waar ik dat moment zin in heb	Dat ik echt laat eet en zowel in de ochtend als in de avond

9.6.2. Sporadische vragen

Participant	Extra vraag	Antwoord
Participant 1	Ik zie dat je niet ontbeten hebt, waardoor denk je dat dit komt?	Ik heb de vorige avond bij mijn oma veel gegeten en had geen trek.
Participant 2	Ik zie dat je bij de foto van de poffertjes een boze smiley hebt, hoezo is dat?	Ik wilde eigenlijk weer gezond eten nu ik met dit onderzoek mee doe, maar is me weer niet gelukt
	Wat zorgde ervoor dat je toch de poffertjes wilde eten?	Mijn broertje at het en toen kreeg ik ook zin.
	Ik zie dat je vandaag meer hebt gesnackt dan de andere dagen, weet je waardoor dit komt?	Het was vandaag heel erg warm en daarom was ik met mijn vriendinnen in de stad en hebben we een ijsje gehaald en naar de starbucks geweest.
Participant 3	Ik zie dat je vandaag niet gesnackt hebt, hoe komt dit?	Ik had geen trek vandaag, ik heb wel geluncht en avond gegeten.
Participant 4	Ik zie dat je alleen een chocowafel als lunch hebt gegeten, had je verder nog iets gegeten?	Nee, ik had geen lunch mee naar school en had toen ik thuis was alleen zin in die wafel.
	Ik zie dat je gister en eergister geen lunch hebt gegeten, maar wel cake/ taart/ chocowafel. Is dit ter vervanging van je lunch?	Ja ik heb daar dan zin in.
Participant 5	ik zie dat je sinds het ontbijt/brunch niks meer hebt gegeten, waardoor denk je dat dit komt? 😊	Omdat ik voor de rest op school zat dus had niet veel tijd om te eten ben pas net weer thuis dus ga nu weer eten
	lekker chocola! Wat was de reden dat je even een lekkere snack nam?	Ja ik zag het liggen en had er gewoon enorm veel zin in hahah
	Hoe komt het dat je chips hebt gepakt?	Omdat het lekker is.
	Ben je doelgericht naar de kast gelopen om het te pakken of ben je voor de kast gaan staan en gaan kijken wat er lekker uitzag?	Doelgericht

Participant 6	Wat lekker walnoten? Hoe ben je op deze snack gekomen?	Ik zat op de bank en had er zin.
Participant 7	Ik zie dat je verder niks hebt gegeten, ben je het toevallig vergeten of vandaag weinig eetlust?	Ja heb niet veel honger ik eet in de ochtend/middag niet echt. Tussendoor soms. En avond wel. En omdat ik nu veel wil sporten.
	Wat een gezonde snack! Waardoor nam je de keuze voor deze gezonde snack?	Dit was mn lunch en vanavond ga ik friet eten
Participant 8	Wat een gezonde snack 😊 Wat heeft je ertoe gezet om een gezonde snack te eten in plaats van een ongezonde snack als koek?	Ik had honger en een toets en dit was een mooie lekkere groene banaan
	Hoe komt het dat je op dit tijdstip nog (zoveel) hebt gegeten :) (22:38)	Ik ben net terug van trainen en had honger
Participant 9	Waarom heb je chips gepakt?	Omdat ik daar zin in heb
	Lekkere trek of honger?	Lekkere trek
	En hoe komt het dat je dan chips pakt?	Omdat ik zin had in die chips
Participant 11	neem altijd een toetje?	nee eigenlijk nooit alleen deze hadden we toevallig nog staan was nog over
	Wist je dat? of heb je doelgericht gezocht?	moet wel zeggen dat die op de helft 3 kwart al leeg was dus niet dat ik hem helemaal heb opgegeten
Participant 12	Ik zie dat je om 22:00 nog wat chocola hebt gegeten, lekker! Van waar deze keuze?	Ik zat op de bank tv te kijken en dan vind ik het lekker om wat te eten.
	En waarom een ongezonde snack en geen gezonde?	Ik heb eigenlijk niet echt trek, dus wilde gewoon een lekker smaakje en ik had zin in chocola.
	Vandaag heb je alleen ochtend en avondgegeten, en tussendoor een oreoreep klopt dat :)?	Ja, ik had in de ochtend veel gegeten en daardoor geen trek meer in lunch, na school wel oreo gegeten.

Participant 13	Ik zie dat je alledrie de dagen niet gesnackt heb, klopt dit?	Ja ik eet brood en yoghurt alleen omdat ik hard aan het trainen ben.
Participant 14	16:00 Hey ik zie dat je vandaag nog niks hebt gestuurd. Heb je al wat gehad vandaag?	hoi, nee heb ik niet
	oké, hoe komt dat?	ik heb nog geen honger
Participant 15	Heb je meer zin in een snack als je moe bent?	Nee ik eet meestal fruit als ik vermoeid ben
	oke, heb jij momenten dat je wel meer zin hebt in een snack?	Heel soms in de avond
	weet je ook waar dat dan aan ligt?	Omdat je dan niet echt iets anders weet wat je moet eten
	Dus dat je dan honger hebt en dat makkelijk is om te pakken?	Ja
Participant 16	Wat maakt het dat je een ijsje hebt gepakt?	Had ik zin in
	Enig idee waarom je er zin in had?	Nee
Participant 17	Hielp het eten met minder gestresst zijn?	Ja het eten en met vrienden zijn hielp
Participant 18	Heb je doelgericht de chips gepakt of zocht je naar iets lekkers?	Ik zocht naar wat lekkers
	Denk je dat je dat deed omdat je honger had?	Ja
Participant 19	Ik zie dat je vanochtend een appel en een chocoreep hebt gegeten, was dit je ontbijt of een snack?	Ik begon met gym dus ik had niet ontbeten en daarna de appel en Dove gegeten.
	Je hebt vandaag alleen een saucijzenbroodje gesnackt, vanwaar deze keuze?	Ik liep in de stad en ik had honger, dus heb deze gekocht in de supermarkt.

9.7 informed consent

9.7.1 Participant 1

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Norah

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:

9.7.2. Participant 2

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Stijn

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:

9.7.3. Participant 3

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Jelle

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



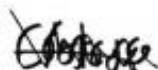
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.4. Participant 4

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Norél

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



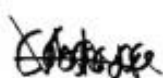
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.5. Participant 5

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgave van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Kayan

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:

9.7.6. Participant 6

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgave van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Niek

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



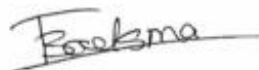
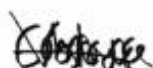
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.7. Participant 7

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

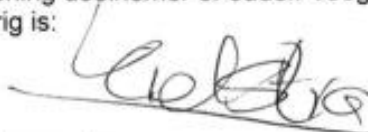
Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Lisanne

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



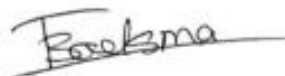
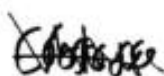
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.8. Participant 8

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Thijs

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



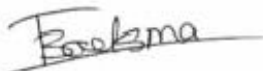
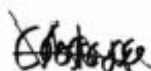
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.9. Participant 9

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

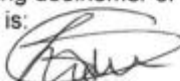
Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Lauren

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



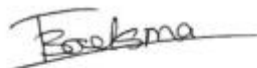
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.10. Participant 10

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Guus

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:

9.7.11. Participant 11

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Jasper

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



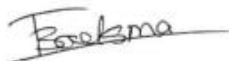
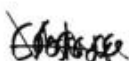
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.12. Participant 12

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Jonas

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



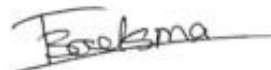
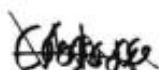
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.13. Participant 13

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Merle

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



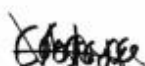
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.14 Participant 14

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgave van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Maud

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:

9.7.15. Participant 15

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

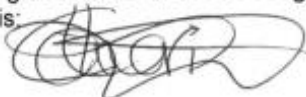
Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Marwin

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



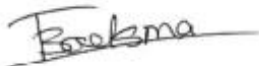
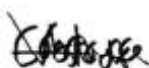
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.16 Participant 16

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

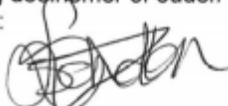
Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Brit

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:



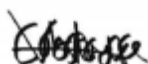
In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:



9.7.17 Participant 17

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaf van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Linde

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgaaft van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Eline

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker:

9.7.19 Participant 19

Informed consent

Titel onderzoek: Snackgedrag onder jongeren van 14-16 jaar

Verantwoordelijke onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

In te vullen door de participant:

Hierbij verklaar ik dat:

- Ik op een voor mij duidelijke manier mondeling (indien mogelijk) en schriftelijk ben ingelicht over de aard, methode, doel, de risico's en de belasting van het onderzoek;
- De studentonderzoeker mijn vragen naar tevredenheid heeft beantwoord;
- Ik weet dat de gegevens anoniem worden verwerkt, dat onderzoeksgegevens worden losgekoppeld van de persoonsgegevens en dat na afloop van het onderzoek de persoonsgegevens worden vernietigd;
- Ik weet dat de anonieme gegevens zullen worden gebruikt voor verder wetenschappelijk onderzoek en eventuele wetenschappelijke publicaties.

Ik neem geheel vrijwillig deel aan dit onderzoek. Ik behoud mij daarbij het recht voor om op elk moment, zonder opgave van redenen, mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Bij dezen verleen ik toestemming aan de onderzoeker om geluids- en/of beeldopnamen te maken voor zijn of haar onderzoek. Ik geef goedkeuring dat film-, foto-, en videomateriaal of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt. De geluidsfragmenten of beelden zullen direct na het verwerken ervan, of anders na hooguit 6 maanden, worden vernietigd of dusdanig bewerkt dat het niet meer tot de persoon is te herleidbare data in wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke publicaties.

Naam deelnemer: Nova

Datum: 13-05-2021

Handtekening deelnemer of ouder/ voogd indien deelnemer minderjarig is:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

- Ik heb een mondelinge (indien mogelijk) en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek
- Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden.
- De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.
- Ik zal verantwoordelijk met de gegevens van de respondent omgaan.

Naam onderzoeker: Constance Vonck & Inge Boelsma

Datum: 11-5-2021

Handtekening onderzoeker: