



**GEZONDE  
MOTIVATIE**

Vanuit motivatie kaarten we enkele pedagogische principes aan. Deze zijn belangrijk in de verschillende fases van gezond eetgedrag.

## Motivatie en de kwaliteit ervan

Gezonde voeding vraagt motivatie van zowel **de aankoopverantwoordelijke, de kok en de begeleider van het eetmoment, als van diegene die eet**. En die motivatie kan je niet zomaar opleggen. Denk bijvoorbeeld aan de situatie waarin je enorme druk ervaart van je verantwoordelijke om in te zetten op gezond eetgedrag. Voel je je dan gemotiveerd om dit langdurig toe te passen? Of ga je enkel aan de slag omdat je gecontroleerd wordt, en stop je er eigenlijk liefst zo snel mogelijk weer mee? Om tot duurzame verandering in het aankoop-, bereidings-, begeleidings- en eetgedrag te komen moet de **kwaliteit van de motivatie omhoog**.

Kijken we naar de motivatie om gezond te koken en te eten, dan zien we dat **sterke** vormen van motivatie ontstaan wanneer **autonomie** wordt ondersteund, er wordt ingezet op **verbondenheid** en **competenties** worden versterkt. Mensen houden het nieuwe gedrag dan vol omdat ze het **nuttig** of **waardevol** beginnen vinden. Een aankoopverantwoordelijke die volkoren producten koopt omdat ze het waardevol vindt dat kinderen gezond eten. Een begeleider die iets proeft dat hij nog niet lekker vindt omdat hij het nuttig vindt dat kinderen zien dat ook hij dingen proeft. Nog een stap verder is de **interessegestuurde intrinsieke motivatie**. Dat is de meest kwaliteitsvolle motivatie die maakt dat mensen nieuw gedrag ook echt volhouden. Je eet iets omdat je het lekker vindt, je kookt gezonder omdat je het interessant vindt.



## Hoe bouw je aan een sterke ABC-motivatie?

Wanneer mensen zich Autonomo, verBonden en Competent voelen, kunnen ze bouwen aan de kwaliteit van hun motivatie.

Belangrijk in die zin is het woord 'voelen'. Je start altijd vanuit de **beleving van wiens gedrag gezonder wordt**. De vraag of de behoefte aan autonomie, verbondenheid en competentie er is, wordt beantwoord vanuit de beleving van de persoon van wie het gedrag verandering kan gebruiken.

- Autonomie: het gevoel van keuze en vrijheid in het handelen, denken en voelen zodat je aan het roer staat van je eigen leven
- verBondenheid: het verlangen om een connectie te maken met anderen en om je gewaardeerd te voelen
- Competentie: jezelf bekwaam voelen om gewenste doelen te bereiken

## Enkele voorbeelden

- Een aankoopverantwoordelijke krijgt wekelijks budget voor alle aankopen. Om gezonder te eten, kan hij inzetten op meer groenten. De meerkost daarvan verdient hij terug door eens peulvruchten in plaats van vlees op het menu te zetten. Of hij kan volkoren producten kopen en die meerkost betalen met het geld dat hij uitspaart door verse groenten een keer te vervangen door diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Hij ervaart dat er meerdere opties zijn (ondanks de meerkost) en dat hij zelf keuzes kan maken (=autonomie).
- Een kok krijgt enorm veel seizoensgroenten. De gerechten staan nog niet vast waardoor de kok zelf kiest wat die bereidt met alle groenten: soep, ovenschotel, quiche, stoofpot, ... (=autonomie).
- Een begeleider heeft het gevoel dat zijn teamverantwoordelijke oprecht gelooft dat die jongeren kan ondersteunen in het proeven van dat nieuwe, nog zo onbekende gerecht dat voor hen staat. Zelfs wanneer de helft van het bord voor die begeleider ook nieuw is (=bekwaam/competent).





- Een kok krijgt via een donatie een enorme hoeveelheden kiwi's. Ze gelooft dat ze in staat is om deze allemaal gezond te verwerken. Ze haalt inspiratie uit vorige menu's en opzoekingswerk. Die week maakt ze kiwi-ijsjes met de kinderen, zorgt ze voor fruitsla die de kinderen 's avonds mogen eten en maakt ze kiwiyoghurt bij het ontbijt en fruitpizza als tussendoortje. Wat over is, vriest ze in (=bekwaam/competent).
- Een kok voelt zich deel van het team met de begeleiders. Begeleiders geven op een respectvolle manier aan wat ze van het eten vonden en wanneer er iets is met een jongere, vragen ze ook de kok of die iets merkte (=verbonden).
- De kok en aankoopverantwoordelijke voelen dat ze er niet alleen voor staan. Wekelijks zitten ze samen en overlopen de feedback die ze kregen op de maaltijden van de voorbije week. Ze stellen samen het menu op voor de komende week volgens de feedback, het budget, de infrastructuur,... (=verbonden).

Je merkt het: de drie onderdelen hangen vast aan elkaar. Zo kan een bekwame kok haar autonomie gebruiken om meerdere bereidingswijzes klaar te spelen. Dat komt omdat de drie basisbehoefes (nood aan gevoel van autonomie, bekwaamheid/competentie en verbondenheid) nauw met elkaar verbonden zijn.



## Je basishouding maakt het verschil

Moeten aankopen gezonder? Of zijn het net de bereidingen? Of zie je vooral kinderen die ongezond eten? Waarschijnlijk is het een beetje van alles en dus wil je iedereen z'n motivatie versterken. De druk om dat te doen, komt van alle kanten: kwaliteitscriteria, ouders, kinderen, begeleiders, koks, expertisecentra, veroordelende krantenartikels over het gewicht van kinderen, grootkeukenawards, politici, ...

Die druk kan ervoor zorgen dat er in **gebiedende** wijs wordt gepraat en gewerkt: "eet gezonder", "koop volgens de voedingsdriehoek", "stop met koeken te kopen". Ondertussen weet je dat zulke uitspraken niet leiden tot het ervaren van Autonomie, verBondenheid en Competentie. Niet bij de aankoopverantwoordelijke, niet bij de kok, niet bij de begeleiders en ook niet bij de kinderen, jongeren en hun ouders. Terwijl zij net allemaal wél het ABC moeten ervaren om sterk gemotiveerd te worden en te blijven.



Als begeleider, teamverantwoordelijke, directie, ... maakt jouw **basishouding** mee het verschil. **Het zorgt ervoor dat wie met je werkt zich autonoom en bekwaam voelt.** Het is **bevorderlijk voor jullie onderlinge connectie.**

Geïnteresseerd in de basishouding die gedragsverandering ondersteunt? **Dit document** geeft je een overzicht hoe jij ondersteunend kan zijn om gedragsverandering mogelijk/makkelijker te maken. Je herkent misschien zaken als het perspectief van de ander verkennen, niet-controlerende taal, gevoelens erkennen, verduidelijken van verwachtingen en onvoorwaardelijke aanvaarding van de persoon. Bij elk punt geven we aan wat je kan doen en tot wat het leidt. Neem dus zeker een kijkje!

## ABC inspiratie

Onderneem je actie om gezond eetgedrag te stimuleren? Zet dan in op het ervaren van Autonomie, verBondenheid en Competenties. Raak geïnspireerd door je collega's, hier zie je hoe ze kinderen en jongeren hun motivatie versterken om gezonder te eten.

### A

#### Autonomie ondersteunend

<b>Gestructureerde keuze</b>	<b>Inspraak menuplanning</b>
<p>Bij de menuplanning zorgen wij op verschillende manieren voor een gestructureerde keuze. Jongeren kunnen kiezen uit 2 soorten vlees/ groente/..., kinderen kiezen de hoofdkleur van de maaltijd of de snijvorm van groente. Dat betekent dat we weekmenu's samen opmaken tijdens een kringgesprek of vergadering. Ik bereid die met jongeren voor met een aantal opties (zodat we seizoensgericht werken).</p> <p>Peuters krijgen bij hun bord 2 vorken. We prikken telkens een ander voedingsmiddel op de vorken. Zo kan het kind kiezen welke vork het neemt.</p>	<p>Wij vragen de begeleiding wat voor hen een gezond gerecht is en hoe je het kan klaarmaken. We passen het soms nog wat aan, zodat het zeker aanslaat als een gezonde menu. Hetzelfde kan je eigenlijk ook doen met de kinderen/jongeren en/of ouders.</p> <p>We laten kinderen en jongeren 1, en in de vakantie meerdere, dag(en) mee de maaltijd bepalen. Samen denken we na op welke manieren we hun suggestie gezond(er) kunnen maken. Soms voegen we groenten toe, of we vervangen het vlees of we werken met volkorenpasta. Zo kiezen ze zelf hoe iets gezonder wordt.</p>



### **Inspraak voedingsmiddelen**

Introduceren we een nieuw ingrediënt (linzen, kikkererwten, pastinaak, pompoen, Provençaalse saus, ...)? Dan organiseren we een proeverij met allerlei manieren waarop je het ingrediënt kan gebruiken. Iedereen die proeft, mag stemmen. Met dat resultaat gaan we aan de slag als we het ingrediënt nog eens gebruiken.

### **Inspraak over afspraken tijdens eten**

We bepalen samen wat kan en niet kan aan tafel. Wanneer mag je bijscheppen en van tafel gaan? Moet je alles proeven? Mag er iets blijven liggen op je bord? Wie schept het eten op en waar? Alle effecten (vertering, harmonie in de groep, rust, smaakvol eten, ...) worden besproken zodat we weten wat de gevolgen van onze beslissing zijn. Omdat onze groep elk jaar verandert, doen we dit gesprek elk jaar opnieuw. en.

### **Inspraak over inrichting eetplaats**

We bepalen samen welke muziek speelt en hoe de tafels staan. Dat doen we elk jaar met de hele groep in een gesprek. We praten over elkaars idee, we proberen het eens uit en vragen dan opnieuw elkaars mening.



**Vinden van relevante doelstellingen voor alle betrokkenen: wat vindt een jongere, groep, gezin, ouder waardevol? Op welke manier(en) kan gezonde voeding daaraan bijdragen?**

**Zelf laten beslissen welke stap iemand wil zetten om gezonder te eten (wat en hoe)**

Om te weten wat ouders belangrijk vinden en hoe ze daarop inspelen, organiseren we **komen (w)eten**.

We weten dat jongeren gezelligheid erg belangrijk vinden. Daarom zetten we nu muziek op tijdens het eten. Elke dag mag iemand zijn playlist draaien. Dat is ook een goeie gespreksstarter als blijkt dat we nog nooit van de muziek hoorden of graag naar hetzelfde luisteren.

Kinderen wilden graag bijpraten tijdens het eten. De begeleiders en kok zitten nu mee aan tafel.

We kozen samen hoe we meer plantaardig kunnen eten. De keuze was tussen peulvruchten op het menu, meer groenten eten of minder vlees. Dit jaar gaan we voor meer groenten. De suggesties uit de groep waren soep in de winter en 1 keer per week snackgroenten als tussendoortje.

Toen we beslisten om meer groenten te eten, zochten we hoe we dat konden doen. We gingen op bezoek bij een andere leefgroep die al veel groenten eet. We zagen daar dat ze dagelijks soep drinken, tajines eten, groentenbeleg hebben, ... Met die ideeën zoeken we nu zelf uit wat voor ons past.

# B

## verBonden

---

### Leefwereld: interesse van waar iemand komt

---

Bij ons in Fedasil kookt een vrijwilliger bij de niet-begeleide minderjarige vluchtelingen maaltijden die ze kennen uit hun geboorteland. De begeleiding eet mee en er komen zo'n mooie gesprekken uit voort.



### Leefwereld: menu's gelinkt aan interesses

---

We hebben menu's zoals 'Amy Winehouse haar vogelnest' en 'Elza's stoofpotje'. Hetzelfde eten zonder die naam is een groot verschil voor onze bende.

### Leefwereld: alternatieven voor comfortfood

---

Samen maakten we al een gezonde versie van een **mitraillette**. Dat we daardoor ook nog eens naar een restaurant gingen om bij te leren, maakte onze jongeren helemaal enthousiast.



### **Jezelf in een maaltijd 'leggen'**

Fatiha, onze kok, maakt wat ze thuis ook kookt voor haar gezin. Dat is Marokkaans, iets wat hier anders niet snel gegeten wordt.

### **Verbinding met ouders door hen de keuken te laten bezoeken**

Wanneer ouders langskomen, kunnen ze altijd eens in de keuken passeren en een praatje slaan.



### **Verbinding met thuis**

Een maaltijd die thuis met smaak wordt verorberd, komt in de maandplanning. Soms wat aangepast om het gezonder te maken. Ouders sturen we dan een berichtje met een foto van hun kind en de maaltijd.

Ouders of meters, peters, ... kunnen 1 dag per week komen meekoken. Het is al gebeurd dat er niemand kwam, en soms waren we met 2 ouders. Flexibiliteit is nodig, net zoals het sturen van herinneringen.

Met Livestream koken. In een live online connectie met een mama in Senegal werd een typisch gerecht gemaakt. De mama gidste hen vanuit haar keuken doorheen het recept om in België Tiep te maken.

---

**Positieve feedback over maaltijd (door jongeren)**

---

De begeleiders van het eetmoment gebruiken elke dag het maaltijdbeoordelingsblad. De koks bespreken dat maandelijks. Wat wij denken over de feedback van de kinderen en onze voorstellen voor aanpassingen, brengen we op de kinderraad. Die geven aan of dat voor hen een oplossing is. Zo groeien we.

---

**In gezonde voeding onderlinge relatie versterken**

---

Tijdens de kookworkshops doen we altijd 'Gezond aperitieven'. Het gaat er supergezellig aan toe met die wortelreepjes en dip.

Elke dag na school zit de begeleider klaar om fruit te snijden. Dan komt iedereen stelselmatig naar de leefgroep en zitten we aan tafel met een stuk fruit.

---

**Positieve feedback over eetgedrag**

---

Begeleiders weten dat ze elke vorm van proeven (op bord liggen of in mond steken of inslikken) moeten stimuleren en waarderen.



## C

## Competentie versterkend

Ervaringsgericht vaardigheden ondersteunen	In gesprek gaan om elkaar beter te begrijpen
<p>We gaan samen <b>inkopen</b> doen, soms <b>koken de kinderen</b> en dan geven wij vooral ondersteuning.</p> <p>Sommige eetmomenten laten we ze zelf organiseren, een barbecue bijvoorbeeld. Dan doen ze alle voorbereiding en helpen wij met het vuur en houden een oogje in het zeil.</p> <p>Om jongeren geïnteresseerd te houden, laten we ze experimenteren met bereidingswijzen en ingrediënten. Een bloemkoolsteak, aubergine in de broodrooster, watermeloen grillen, ...</p> <p>We zoeken samen <b>gezondere alternatieven</b> voor snacks en comfortfood. Voor een kind dat bijvoorbeeld graag chocomelk drinkt in de winter, gaan we op zoek naar een gezonde versie.. Nu maken we onze chocomelk zelf.</p>	<p>We vragen altijd door uit interesse. De 4 'w's' noemen we de blote biljetjes: wie, wat, waar en wanneer. Ook het 'hoe' komt aan bod. We stellen geen waarom-vragen, wel 'wat maakt dat ...', 'hoe komt het dat ...' Zo komen ze zelf tot inzicht: wat maakt dat het moeilijk liep aan tafel, bijvoorbeeld.</p> <p>Begeleiders en koks worden gevraagd reflectief te luisteren als kinderen, jongeren of ouders feedback geven. Het is niet de bedoeling om direct in de verdediging te schieten, zichzelf te verantwoorden of er tegenin te gaan.</p>



---

## Ervaringsgericht kennis opdoen

---

Tijdens het koken spelen we spelletjes met het eten: een raadsel over een aardappel, een verhaal 'het avontuur van de soepgroenten', een wist-je-datje over tomaat, we zoeken voor elke aanwezige een groentepersoonlijkheid, zoals de pittige paprika of spelen 'wie lijkt op welke groente'.

De kinderen mogen zelf een naam verzinnen voor een gerecht. We vertellen wat erin zit, ze proeven en kiezen dan samen een naam die erbij past.

Kinderen proeven in de keuken omdat we hun mening vragen tijdens het koken. "Is het lekker? Naar wat smaakt het? Moet er nog iets bij?"

In de vakantie proeven we samen (geblinddoekt) en raden de ingrediënten.

De begeleiding stelt vragen tijdens eten: "Welke groenten zitten in het gerecht? Hoe kan je die groenten nog klaarmaken?"

Kinderen leren bij ons van jongs af zelf opscheppen. Zo kennen ze de verhoudingen en portiegroottes.

Op een bewonersvergadering dachten we samen na over hoe je een maaltijd kan samenstellen: "Met welk startingrediënt beginnen we? Hoe geven we kleur aan een maaltijd? Welke receptensite is interessant?"

---

---

**Krachtgericht werken door in te zetten op sterktes**

---

We gaan elk talent benutten in de voorbereiding: iemand die producten haalt, die noteert welke stap we nu doen in het recept, die zorgt voor muziek, die foto's neemt, ...

Jongeren zoeken eet-/kookhacks op voor bereidingen, zoals hoe tomaten pellen, ajuin snijden, ...

---

**Ervaringsgericht leren met ondersteuning**

---

Samen het spoor van voedsel volgen en zien wat verschillende voedingsmiddelen met elkaar en met de planeet te maken hebben.



---

**Krachtgericht werken door positieve feedback**

---

We zetten in op alle vormen van proeven en spreken onze waardering uit. Voor de één benoemen we het als dapper of stoer, de ander noemen we een durver. We weten welke verwoording voor hen werkt.

Er wordt niet alleen gefocust op wat gegeten is, maar ook op de houding aan tafel, op hoe feedback gegeven wordt, ...

We geven erkenning voor wat goed loopt, wat verbetert, waarin het kind/de jongere groeit. Het komt aan bod in onze informele en formele gesprekken. Met hen, hun ouders en soms zelfs in gesprekken met controlerende instanties, zoals de rechtbank.

We maakten een lijst van alle mogelijke complimenten. Voor grote vleeseters die wat minder vlees eten, voor diegene met sterke voedselvoorkeuren die proeven, voor wie schrik heeft van iets en het toch op z'n bord laat. We noemen ze sterk, dapper, avontuurlijk, creatief, moedig, nieuwsgierig, ...

---





<b>Haalbare successen</b>	<b>Leefwereld: uitdagingen die ze prettig vinden</b>
<p>Voor iets nieuws of iets dat we weten dat aan tafel niet populair is, verkleinen we de portie. Dan is het haalbaarder om op te eten. Proeven ze enkel? Dan is er minder verspild.</p>	<p>We gaan samen de uitdaging aan om met een verrassingspakket voor de begeleiding te koken.</p>