

Hoe verander ik mijn eetgedrag?

Inspiratiebundel voor leerkrachten secundair
onderwijs over factoren die het eetgedrag
beïnvloeden, en handvaten om gezonder te eten.



INHOUDSTAFEL

1	INLEIDING	3
1.1	Doelen	3
1.2	Doelgroep	4
1.3	Aanpak	4
1.4	Voedingsbeleid op school	4
2	WAT BEPAALT OF IEMAND GEZOND EET?	5
2.1	Wat is het Gedragswiel?	7
2.2	Het Gedragswiel toegepast op ons eetgedrag	7
3	COMPETENTIES DIE ONS EETGEDRAG BEPALEN: VOEDSELVAARDIGHEDEN	9
3.1	Psychosociale competenties	9
3.2	Lichamelijke competenties	13
4	DRIJFVEREN DIE ONS EETGEDRAG BEPALEN	14
4.1	Reflectieve drijfveren	14
4.2	Automatische drijfveren	15
5	DE CONTEXT DIE ONS EETGEDRAG BEPAALT: DE VOEDSELOMGEVING	19
5.1	Fysieke factoren: de fysieke voedselomgeving	19
5.2	De sociaal-culturele voedselomgeving	25
5.3	Economische aspecten van de voedselomgeving	32
5.4	Politieke aspecten van de voedselomgeving	34
6	BIJLAGEN	35
	Bijlage 1 - het Gedragswiel toegepast op eetgedrag	36
	Bijlage 2 - de voedingsdriehoek	37
	Bijlage 3 - aantal suikerklontjes in dranken	38
	Bijlage 4 - aantal suikerklontjes in tussendoortjes	39
	Bijlage 5 - Omgaan met emotioneel eten	40

1 INLEIDING

1.1 Doelen

Met deze bundel geef je de leerlingen **inzicht in de factoren die hun eetgedrag beïnvloeden**, en die dus bepalen of ze (on)gezond eten. Die kennis zorgt ervoor dat ze weten **wat er nodig is om gezond te eten**. Hoewel ze aan sommige factoren weinig kunnen veranderen, zijn er een aantal die ze wél in de hand hebben. Via deze bundel ga je samen met hen op zoek naar oplossingen en kan je hen inzichten aanreiken die hen helpen om gezond en milieuverantwoord te eten.



Het behalen van **eindtermen** en **ontwikkelingsdoelen** is in het onderwijs een prioriteit. In de **leerlijn voeding en eetgedrag**¹, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, vind je op p. 31-35 een lijst met mogelijke (vakoverschrijdende) eindtermen en ontwikkelingsdoelen die je in je lessen kan realiseren als je met deze bundel aan de slag gaat. Deze eindtermen en ontwikkelingsdoelen horen voornamelijk bij volgende (sub)thema's in de leerlijn:

- **Thema 'Gezonde en milieuverantwoorde voeding':**
 - subthema 'Hoe gezond en milieuverantwoord eten'
- **Thema 'Voeding en de sociale, emotionele en culturele context'**
- **Thema 'Consumentenaspecten'**
 - subthema 'Invloed van reclame en media'

Welke eindtermen en doelen je precies realiseert, is uiteraard afhankelijk van het vak dat je geeft, de concrete lesinvulling en je didactische aanpak.

1. De leerlijn voeding en eetgedrag wordt momenteel herwerkt op basis van de nieuwe eindtermen.

Je bekijkt zelf welke inhoud, werkvormen en lessuggesties het best bij je leerlingen en/of je vak passen.

1.2 Doelgroep

De informatie in deze bundel is geschikt voor **alle leerlingen in het secundair onderwijs**, in alle netten, alle graden en alle richtingen. Het thema past perfect in verschillende lessen, zoals cultuurwetenschappen, gedragswetenschappen, project algemene vakken (PAV), maatschappelijke vorming (mavo), geïntegreerde algemene en sociale vorming (GASV), natuurwetenschappen, biologie, ICT, plastische opvoeding, Nederlands, mens en samenleving, economie, sociale wetenschappen, psychologie, aardrijkskunde, ...

Je bekijkt zelf welke inhoud, werkvormen en lessuggesties het best bij je leerlingen en/of je vak passen. De leerlijn voeding en eetgedrag¹ kan een hulpmiddel zijn om te bepalen welke lesinhouden geschikt zijn voor welke doelgroep.



1.3 Aanpak

Deze bundel bevat wetenschappelijk onderbouwde en **correcte informatie** over het thema en **bijhorende lessuggesties** (zie blauwe kaders). Allemaal puzzelstukjes waarmee je een boeiende les samenstelt.

Je kan zelf kiezen hoeveel tijd je besteedt aan dit thema, maar het is aangewezen om er **meerdere lessen** aan te wijden. In de opbouw van je lessen kan je de volgorde van deze bundel volgen.

1.4 Voedingsbeleid op school

In een ideale situatie kaderen deze lessen binnen het voedingsbeleid op school. Lees er alles over op www.gezondeschool.be.

Om jongeren gezonde keuzes te laten maken, moeten ze meer inzicht krijgen in waarom ze bepaalde gedragingen stellen.

2. WAT BEPAALT OF IEMAND GEZOND EET?

Om jongeren gezonde keuzes te laten maken, moeten ze meer inzicht krijgen in **waarom** ze bepaalde gedragingen stellen. Wat bepaalt hoe vaak jongeren ongezond snacken? Of waarom ze al dan niet ontbijten? Wat bepaalt hoeveel fruit en groenten ze eten en hoeveel water ze drinken?

Om voedingskeuzes te begrijpen en te veranderen, moeten we met andere woorden inzicht krijgen in welke factoren iemands eetgedrag kunnen beïnvloeden. Deze factoren noemt men **(gedrags)determinanten**.

Lessuggestie: wat bepaalt het eetgedrag van jongeren?

Toon als inleiding op de les de **3 korte afleveringen van “Tafel voor 4”** (gratis te bekijken na registratie op de website). Vraag aan de leerlingen om alles te noteren wat het eetgedrag van de jongeren in de serie bepaalt.

Antwoord: Het eetgedrag van de jongeren in de serie wordt onder andere bepaald door reclame (op hun smartphone en op de radio), door familie, door vrienden, door educatie over voeding, door het gezonde aanbod op school, door het gezonde aanbod op school aantrekkelijk te maken (nl. lage prijs, fruitsalade in plaats van hele stukken fruit, ...), door ongezonde winkels in de buurt van de school, door persoonlijke motivatie (nl. een goede zwemmer zijn, fit voelen overdag), ...

Lessuggestie: wat beïnvloedt mijn eetgedrag? (1)

Verdeel je leerlingen in 4 groepen en laat hen brainstormen over welke dingen hun eetgedrag beïnvloeden. Stel de vraag: “Wat heeft volgens jou een invloed op wat je eet?”. Herkennen ze de invloeden die ze zagen in de serie? Kunnen ze er nog meer bedenken? Laat hen elke determinant noteren op een post-it en op het bord of de muur kleven.

Laat de leerlingen de determinanten concreet verwoorden, voorbeelden:

- “Weten wat gezonde voeding is, is een determinant, want wie weet wat gezonde voeding is, kan bewust kiezen om gezond te eten.”
- “Geslacht is een determinant, want meisjes eten gemiddeld meer fruit dan jongens.”
- “De houding tegenover gezonde voeding is een determinant, want wie gezond eten belangrijk vindt, eet vaak ook gezonder.”
- ...



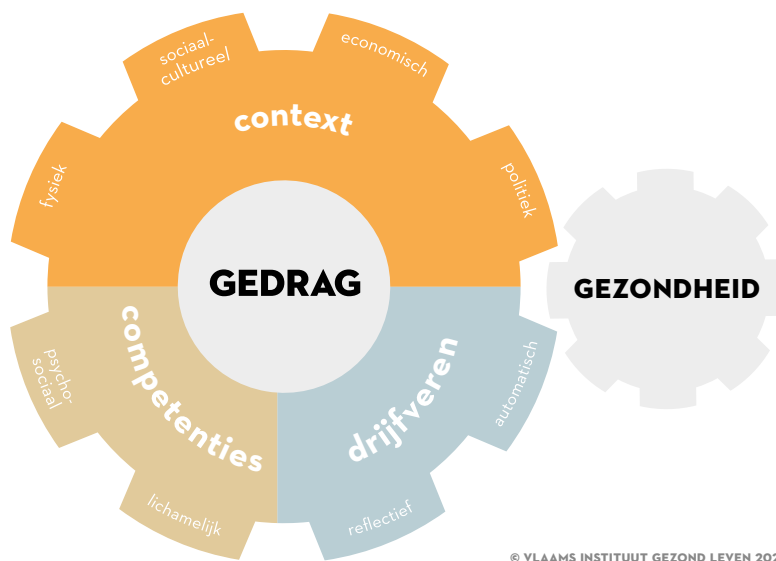
De bedoeling is om zoveel mogelijk antwoorden te verzamelen. Doorheen de bundel wordt verder gewerkt op deze oefening.

Sommige determinanten kan je veranderen (bv. hoeveel kennis je hebt over gezonde voeding), bij andere is dat moeilijk (bv. geslacht of leeftijd). Verder in deze bundel zullen we ons focussen op de determinanten waarop we een invloed kunnen uitoefenen. Het **Gedragswiel** (zie bijlage 1), dat ontwikkeld werd door het Vlaams Instituut Gezond Leven, vat de **veranderbare gedragsdeterminanten** op een toegankelijke manier samen.

Het Gedragswiel belicht enerzijds individuele determinanten van gedrag. Dat zijn de competenties (kennis en vaardigheden) die nodig zijn om gezond en milieuverantwoord te eten, en de drijfveren om dat ook effectief te doen (of net niet).

2.1. Wat is het Gedragswiel?

Het Gedragswiel is een model dat illustreert welke factoren iemands gedrag (bv. snacken, roken,...) kunnen beïnvloeden. Deze factoren noemt men ook **gedragsdeterminanten**. De determinanten staan beschreven in het gekleurde deel van het tandwiel.



Het Gedragswiel toont 2 tandwielen die mooi in elkaar draaien: gedrag en gezondheid. Dat geeft aan dat het gedrag van mensen een grote invloed kan hebben op hun gezondheid. Om een bepaald gedrag te kunnen stellen of veranderen, zijn er volgens het Gedragswiel **3 voorwaarden**:

1. Je moet het kunnen en weten en hebt dus bepaalde **competenties** nodig.
2. Je moet het willen en hebt dus bepaalde **drijfveren** nodig.
3. Het moet mogelijk – en haalbaar – zijn binnen de **context** waarin je leeft.

Wanneer aan die 3 voorwaarden is voldaan, wordt de kans op het stellen van een bepaald gedrag – bijvoorbeeld stoppen met roken – een pak groter. De aanwezige competenties, drijfveren en context zijn dan hefboomen naar een gezonde leefstijl. Maar wanneer deze ontbreken of een negatieve invloed hebben op gezond gedrag, dan vormen zij de drempels voor een gezonde leefstijl.

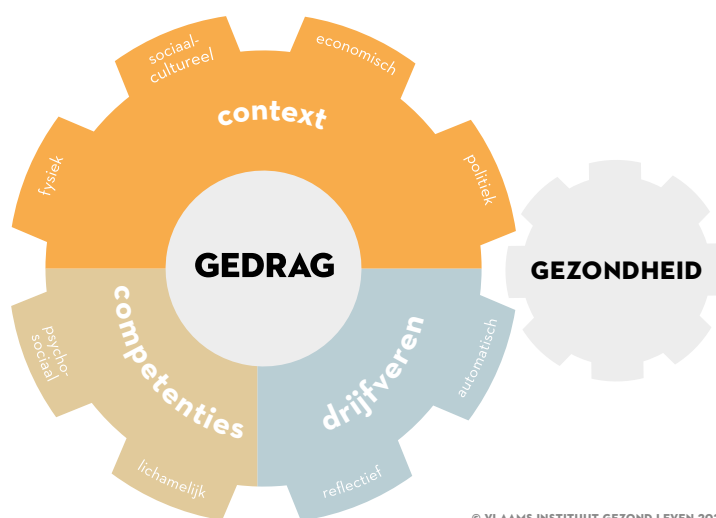
2.2 Het Gedragswiel toegepast op ons eetgedrag

Waarom jongeren ongezond snacken, waarom ze het ontbijt overslaan of hoeveel fruit en groenten ze eten – kortom, hun eetgedrag – wordt bepaald door allerlei factoren.

Het Gedragswiel belicht enerzijds **individuele determinanten van gedrag**. Dat zijn de **competenties** (kennis en vaardigheden) die nodig zijn om gezond en milieuverantwoord te eten, en de **drijfveren** om dat ook effectief te doen (of net niet).

Anderzijds zijn er **niet-individuele, externe invloeden**. Die vinden we aan de bovenkant van het Gedragswiel terug, onder de noemer 'context'. Dit verwijst naar de verschillende aspecten van de (voedsel)omgeving. Ook die externe determinanten bepalen mee het eetgedrag.

In het vervolg van deze bundel worden deze determinanten in detail besproken.



LESSUGGESTIE: WAT BEÏNVLOEDT MIJN EETGEDRAG? (2)

Teken het Gedragswiel op het bord, of print het in groot formaat (zie bijlage 1). Laat de leerlingen de post-its op het bord in de **onderste helft** (nl. individuele determinanten) of in de **bovenste helft** van het Gedragswiel (nl. niet-individuele, externe determinanten) plakken.

LESSUGGESTIE: WELKE FACTOREN BEÏNVLOEDEN MIJN EETGEDRAG?

Leg je leerlingen de volgende 3 stellingen voor en vraag wat volgens hen het eetgedrag van mensen bepaalt:

- Gezond kunnen eten (bv. eten kunnen bereiden) en weten wat gezonde voeding is.
- Gezond willen eten (bv. het nut ervan inzien).
- Gezond eten is mogelijk - en haalbaar - in de omgeving waarin je leeft.

Antwoord: Samen beïnvloeden deze 3 soorten determinanten het eetgedrag van mensen. Zo zal bijvoorbeeld het kunnen toepassen van een plan om gezonder en milieuverantwoord te eten (= 1ste stelling) omdat je dit belangrijk vindt voor jezelf, maar ook voor de planeet (= 2de stelling) het gemakkelijker maken om gezond te eten. En al zeker in een omgeving waar gezonde voeding beschikbaar is (= 3de stelling).

Competenties of voedselvaardigheden geven aan in welke mate iemand over kennis en vaardigheden beschikt om gezond te eten.

3. COMPETENTIES DIE ONS EETGEDRAG BEPALEN: VOEDSEL-VAARDIGHEDEN

Competenties of voedselvaardigheden geven aan **in welke mate iemand over kennis en vaardigheden beschikt om gezond te eten**. Dat gaat over weten wat (on)gezonde voeding is en over kritisch kunnen omgaan met voedingsinformatie. Maar ook echt een voedzame maaltijd op tafel kunnen toveren, is een 'voedselvaardigheid'.

Onvoldoende voedselvaardigheden kunnen leiden tot ongezonde voedselkeuzes. Ze worden geassocieerd met een negatieve attitude tegenover voedingskeuzes, niet kunnen omgaan met voedselinformatie en verwarring bij het selecteren en consumeren van voedsel en voedselverspilling.

Voedselvaardigheden worden binnen het Gedragswiel onderverdeeld in psychosociale competenties en lichamelijke competenties.

3.1 Psychosociale competenties

Onder psychosociale competenties verstaan we de **kennis** over gezond en milieuverantwoord eetgedrag (bv. wat gezonde en milieuverantwoorde voeding is, wat de effecten van gezonde en ongezonde voeding zijn op onze gezondheid, wat er in een voedingsmiddel zit, waar het vandaan komt, wat het effect van voeding op het milieu is, ...).

Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde de huidige wetenschappelijke kennis over **gezonde en milieuverantwoorde voeding** in de **voedingsdriehoek**. Voor een voeding die de beste keuze is voor ons lichaam én het milieu werkt de voedingsdriehoek volgens deze 3 uitgangspunten:

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
2. Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën.
3. Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

Meer informatie over de uitgangspunten vind je op [deze webpagina](#).



LESSUGGESTIE: WAT IS GEZOND EN MILIEUVERANTWOORD ETEN?

Toon de leerlingen de voedingsdriehoek (zie ook bijlage 2). Ze hebben de figuur zeker al een keer gezien. Laat hen kijken en geef hen de kans om te benoemen wat de uitgangspunten van de voedingsdriehoek zijn. Hoe zit het met hun kennis over gezonde voeding? Kunnen ze de figuur 'lezen'?

Meer informatie en lessuggesties over de voedingsdriehoek en over gezond en milieuverantwoord eten vind je in de [inspiratiebundel over de voedingsdriehoek](#).

LESSUGGESTIE: HOEVEEL SUIKERKLONTJES ZITTEN IN DRANKEN EN TUSSENDOORTJES?

Bekijk de affiche van het aantal suikerklontjes in **dranken** (bijlage 3) en **tussendoortjes** (bijlage 4). Som een aantal van deze dranken en tussendoortjes op en laat de leerlingen raden hoeveel suikerklontjes er in elk van deze voedingsmiddelen zitten.

Je zou de voedingsmiddelen ook kunnen meebrengen of de snacks beoordelen die de leerlingen mee hebben naar school. Waren ze zich ervan bewust dat er zoveel suiker zit in bijvoorbeeld een chocoladereep of een glas frisdrank?

Naast de **kennis** over gezond en milieuverantwoord eetgedrag houden psychosociale competenties ook een aantal **vaardigheden** in, zoals:

- **vaardigheden** die je in staat stellen om **kritisch** om te gaan met informatie over gezonde voeding, bijvoorbeeld:
 - kritisch omgaan met reclame voor ongezonde voeding
 - het onderscheid kunnen maken tussen promoties, reclameboodschappen, gezondheidsclaims en gezondheidsboodschappen
 - het kunnen interpreteren van voedingsinformatie op een etiket (bv. hoe gebruik je de Nutri-Score?)
 - het inzien van de voor- en nadelen van bepaalde voedselbronnen (bv. winkel, eigen moestuin, afhaalmaaltijden, fastfoodketens, ...)
 - ...

LESSUGGESTIE: RECLAME OVER VOEDING

Laat je leerlingen een avond of een week lang alle reclameboodschappen noteren die ze tegenkomen op tv, radio, smartphone, tablet, sociale media, op straat, in de supermarkt, ... Bespreek achteraf:

- Over hoeveel reclameboodschappen gaat het?
- Via welke media en op welke plaatsen komen de leerlingen voornamelijk in contact met reclame?
- Hoeveel boodschappen gaan over voeding?
- Hoeveel gaan over gezonde producten, hoeveel over ongezonde?

Informatie en lessuggesties over reclame rond ongezonde voeding vind je in de **inspiratiebundel over reclame**.

LESSUGGESTIE: INTERPRETEREN VAN DE NUTRI-SCORE

Breng verpakkingen mee waar de Nutri-Score op staat en voorzie ook een afbeelding van de voedingsdriehoek. Vraag aan de leerlingen om de producten te vergelijken en te bepalen wat de betere keuzes zijn. Mag je alle verpakkingen met elkaar vergelijken? Of enkel die van gelijkaardige producten? En hoe verhoudt de Nutri-Score zich tot de voedingsdriehoek?

*Antwoord: Ze kijken best eerst naar de plaats in de voedingsdriehoek. In een tweede stap kunnen ze gelijkaardige producten onderling vergelijken met de Nutri-Score. Een koek met Nutri-Score B is een betere keuze dan een koek met Nutri-Score D, maar het blijft uiteraard een koek die we liefst zo weinig mogelijk eten. **Bekijk hier** de infographic over het gebruik van de Nutri-Score.*

Meer informatie en lessuggesties over interpretatie van een voedingsetiket vind je in de **lesmodule dranken en tussendoortjes**.



- **vaardigheden om je eigen eetgedrag te reguleren.** Zelfregulatie betekent dat je je gedachten, gevoelens en gedrag afstemt op je persoonlijke doelen (bv. ik wil gezond eten op school dus ik neem een appel mee). Dankzij die zelfregulatie is de kans groter dat we weerstaan aan de drang naar zoetheit. Voorbeelden van andere zelfregulatietechnieken of -vaardigheden zijn:
 - plannen wat je zal eten
 - geld en tijd vrijmaken om te eten
 - specifieke 'als-dan'-plannen opstellen
 - een boodschappenlijstje samenstellen, zodat je in de winkel minder verleid wordt om zaken te kopen die je eigenlijk niet nodig hebt

LESSUGGESTIE: OPSTELLEN VAN EEN EETPLAN

Laat je leerlingen een (beknopt) individueel plan opstellen om meer fruit of groenten te eten, om gezonder te lunchen of om gezonder te drinken. Gebruik hiervoor de online testjes op www.mijngezondleven.be. De leerlingen vullen een testje in en maken in de tool een persoonlijk actieplan op waarbij ze meteen rekening houden met mogelijke hindernissen. Persoonlijke doelen rond gezonde voeding kunnen zijn: 'ik neem enkel water, geen gezoete dranken, mee naar school' of 'ik zorg dagelijks voor een portie groenten of fruit voor de lunch',...

- **copingvaardigheden.** Voorbeelden zijn:
 - kunnen omgaan met teleurstelling en tegenslag (bv. Je hebt je voorgenomen om gezond te eten, maar na een aantal dagen lukt het niet zoals gehoopt).
 - jezelf terug kunnen oppeppen na een herval (bv. nadat je toch een volledige zak chips hebt gegeten terwijl je dit eigenlijk niet wilde) en hier iets positiefs uit halen
 - blijven geloven in jezelf en begrijpen dat herval deel is van het proces
 -
- **interactieve vaardigheden**, zoals bijvoorbeeld in staat zijn om ongezonde voeding te weigeren wanneer je druk ervaart van vrienden om ongezond te eten.

LESSUGGESTIE: INGAAN TEGEN GROEPSDRUK

Het fragment van 1'50" tot 2'30" uit de derde aflevering van **"Tafel voor 4"** is een mooi voorbeeld van ongezonde voeding weigeren wanneer je druk ervaart van je vrienden om ongezond te eten. Herkennen je leerlingen dit? hebben ze dit ook al meegemaakt en in welke situatie?



3.2 Lichamelijke competenties

Daarnaast omvatten voedselvaardigheden ook een aantal lichamelijke competenties, zoals:

- een lekkere maaltijd kunnen bereiden, ongeacht de beschikbare ingrediënten. Dat betekent:
 - gangbare voedingsmiddelen kunnen bereiden
 - gebruikelijk keukenmateriaal kunnen hanteren
 - recepten kunnen lezen en begrijpen
 - recepten kunnen aanpassen
 - kunnen experimenteren met voedsel en ingrediënten
 - voedingsmiddelen correct bereiden door bepaalde kooktechnieken toe te passen (snijwijze, kook- en stoomtechnieken, ...)
- ...

LESSUGGESTIE: GEZOND KOKEN

Daag je leerlingen uit om thuis zelf een gezonde maaltijd te bereiden. Gezonde recepten vinden ze op www.zekergezond.be.

Hebben ze wat meer hulp nodig?

- Op **deze pagina** staan korte instructievideo's waarin de bereiding van een gezond gerecht (bv. spaghetti met tomaat, walnoten en basilicum, frisse wrap met kip, ...) stap voor stap wordt getoond.
- **In dit pakket** vind je 15 fiches over verschillende soorten groenten en peulvruchten. Op elke fiche staat op de voorkant de bereidingswijze van een specifieke groente of peulvrucht en op de achterkant een budgetvriendelijk recept.
- Laat je leerlingen eerst een **workshop volgen over hoe ze een gezonde (broodjes)lunch kunnen maken**.

Laat ze een Instagramwaardige foto nemen van het resultaat. Smakelijk!

LESSUGGESTIE: WAT BEÏNVLOEDT MIJN EETGEDRAG? (3)

Laat je leerlingen de post-its op het bord opnieuw bekijken. Laat ze daaruit de psychosociale en lichamelijke competenties selecteren, en ze op de juiste plaats in het Gedragswiel kleven. Met de info die ze nu hebben, kunnen ze vast nog enkele competenties bedenken.

We hebben drijfveren nodig die maken dat we gemotiveerd zijn en ons capabel voelen om gezond te eten.

4. DRIJFVEREN DIE ONS EETGEDRAG BEPALEN

Wat motiveert ons om (on)gezond te eten? We hebben drijfveren nodig die maken dat we gemotiveerd zijn en ons capabel voelen om gezond te eten. Zo helpt het om bijvoorbeeld overtuigd zijn van het belang van gezonde voeding (= **reflectieve drijfveer**). En ook al beschikken we over dit soort drijfveren om gezond eten, dan nog wordt ons eetgedrag soms gestuurd door **automatische en impulsieve drijfveren**, die we minder in de hand lijken te hebben. Denk daarbij bijvoorbeeld aan emoties, zoals snoepen omdat je neerslachtig bent, of iets eten omdat het voor je neus ligt.

4.1 Reflectieve drijfveren

Reflectieve drijfveren sturen je voedingskeuzes **op een bewust en rationeel niveau**. Je kiest voor een bepaald voedingsmiddel en daar heb je op dat moment je redenen voor. Wat die redenen is, kan verschillen: omdat je gezond wil eten om goed te kunnen presteren in een sport, omdat je nadenkt over de impact van je voedingskeuzes op de planeet, omdat je gezond wil eten, ...



Voorbeelden van reflectieve drijfveren zijn:

- **uitkomstverwachtingen** ten opzichte van gezond eten, zoals: als ik gezond eet, zal ik mij beter voelen. Uitkomstverwachtingen en overtuigingen op korte termijn blijken over het algemeen meer invloed te hebben dan uitkomsten op lange termijn. Zo zijn smaak, verzadiging en genot belangrijke kortetermijnuitkomsten.
- **attitudes** ten opzichte van gezond eten, zoals: positief staan tegenover gezonde voeding, water niet lekker vinden, ...
- **risicopercepties** zijn inschattingen die mensen maken van het risico op een bepaald gezondheidsprobleem en de ingeschatte ernst daarvan. Bijvoorbeeld: door te veel gesuikerde frisdrank te drinken, is mijn risico op overgewicht hoger.

**Troost zoeken in
zoetigheden, snacken bij
stress of uit gewoonte
een dessert eten na de
maaltijd: automatische
drijfveren sturen ons
eetgedrag op een
onbewust niveau.**

- **sociale rol of identiteit** verwijst naar de mate waarin iemand vindt dat gezond eetgedrag past binnen de eigen identiteit, en binnen de typische gedragingen en kenmerken die horen bij één of meerdere (sociale) rollen die hij of zij bekleedt. Zo kunnen mensen zichzelf bijvoorbeeld als 'gezondheidsbewust', 'milieubewust' en/of 'diervriendelijk' beschouwen. Dit soort persoonlijke normen kunnen leiden tot specifieke voedingsgewoontes, zoals gezonder eten, het kiezen voor biologisch geteeld voedsel of een plantaardig voedingspatroon.
- **eigen-effectiviteit** refereert aan de perceptie over het kunnen inzetten van de eigen competenties om gezond te eten. Bijvoorbeeld: jezelf in staat zien om meer plantaardig te eten, ook als je vrienden dat niet doen. Iemand die ervan overtuigd is dat hij/zij gezonder kan eten, zal gemotiveerder zijn. Ook als hij/zij geconfronteerd wordt met barrières.
- **doelen en intenties** zijn mentale voorstellingen van uitkomsten of eindresultaten die de doelgroep wil bereiken, en de intentie om hiervoor bepaalde stappen te zetten. Denk bijvoorbeeld aan de intentie om meer plantaardig te eten.

LESSUGGESTIE: SMAAK ALS BELANGRIJKE DETERMINANT VAN EETGEDRAG

Wist je dat jongeren 'de smaak van een voedingsmiddel' aanduiden als de belangrijkste factor die hun eetgedrag bepaalt? Laat je leerlingen **dit filmpje** zien over waarom onze voorkeur vaak uitgaat naar vet eten.

Kunnen de leerlingen naast 'de smaak van eten' nog redenen opsommen om gezond of ongezond te eten? Schrijf ze op post-its en kleef ze op de juiste plaats in het Gedragswiel.

4.2 Automatische drijfveren

Troost zoeken in zoetigheden, snacken bij stress of uit gewoonte een dessert eten na de maaltijd: automatische drijfveren sturen ons eetgedrag **op een onbewust niveau**. Je eet dan niet omdat je honger hebt of bewuste keuzes maakt, maar wel vanuit één of andere emotie, of omdat een bepaald eetpatroon een gewoonte is geworden.

We onderscheiden dus 2 types:

- **homeostatisch eten:** eten om je hongergevoel weg te nemen of om verzadigd te zijn
- **hedonisch eten:** eten is dan bijvoorbeeld een beloning of troost. Je eet dan niet omdat je honger hebt, maar om diverse andere redenen:
 - **emotioneel eten:**
 - negatieve emoties:** Als emotionele eter eet je vaak meer wanneer je negatieve emoties ervaart. Je 'dempt' als het ware je gevoelens met voeding. Daarom noemen we het ook wel troosteten of comfortfood.

Bij negatieve emoties eet je meer omdat:

- je er troost in vindt
- je meent dat je een beloning verdient voor de doorstane ellende

Eten heeft een kalmerend effect en leidt je af van je negatieve gevoel. Kortstondig dan toch. Want vaak voel je je snel schuldig omdat je te veel at om te vergeten. En wat doe je om dat nieuwe schuldgevoel te temperen? Jezelf wéér troosten met eten: een vicieuze cirkel.



positieve emoties: Ook positieve emoties sturen je eetgedrag aan. Daarvoor zijn er 2 verklaringen:

- vrolijke gelegenheden, zoals een huwelijk, verjaardag, geboorte, ... associëren we met veel eten
- blijde emoties stimuleren de aanmaak van het hongerremmende hormoon catecholamine niet, waardoor je meer eet

- **stresseten:** Je eet meer of net minder wanneer je last hebt van stress.

- **extern eten:** Je eet wanneer je signalen uit je omgeving opvangt, zoals geuren of een bepaald zicht. Ze wekken je zin in eten op, terwijl je geen honger hebt.

- **food craving:** Je wordt plots overvallen door de sterke drang of hunkering naar een specifiek voedingsmiddel.

- **uit gewoonte eten,** bijvoorbeeld uit gewoonte een dessert eten na de maaltijd.

Overmatig hedonisch eten vormt een risico voor je gewicht en gezondheid.

Wanneer je de EAT-methode onder de knie hebt, maak je komaf met eetbuien, emotioneel en stresseten. En dus ook met overgewicht.

Eet Q: oplossing voor emotioneel eten, stresseten en te veel eten

Eet Q (uit het boek 'Eet Q' van Susan Albers) helpt je om intelligent te eten. De kracht van je emotionele intelligentie is de motor van deze methode. Je leert herkennen welke gevoelens je veel doen eten. Hoe beter je daarmee omgaat, hoe meer grip je hebt op je eetgedrag. Met een goed Eet Q maak je slimme voedselkeuzes, ongeacht je gevoelens.

Volg daarvoor de **EAT methode**:

- **Erkennen** van je gevoelens. Leer om gevoelens op te merken, te benoemen en te voelen (verdriet, boosheid, blijdschap, frustratie). *Bv.: Ik eet te veel omdat ik me eenzaam voel wanneer ik 's namiddags thuiskom van school.*
- **Aanvaarden** van je gevoelens. Leer om je emoties te gebruiken om rationeler te denken. Baseer je keuzes zowel op gevoel als op ratio. Vecht niet tegen je trek in voedsel, maar accepteer dat die er is. Bied weerstand aan de impuls om iets te eten door mindful te pauzeren. *Bv.: Het is oké om me af en toe eenzaam te voelen. Ik erken dit gevoel, laat het toe en ga na wat ik ermee wil doen. Ik reageer het niet af door te eten. Het zal voorbij gaan en daarmee ook mijn drang om te eten.*
- **Toeleggen** op nieuwe positieve alternatieven om met je gevoelens om te gaan. Leer om positief om te springen met je gevoelens. Dat kan via alternatieven die je lichaam tot rust brengen (wandelen, kickboksen, skaten, ...), je gedachten afleiden (gamen, kruiswoordraadsel, ...) of je geest inspireren (mediteren, ...). *Bv.: Ik was boos op mijn ouders en wilde dat gevoel wegeten. In plaats daarvan ging ik muziek luisteren.*

Wanneer je de EAT-methode onder de knie hebt, maak je komaf met eetbuien, emotioneel en stresseten. En dus ook met overgewicht. Hoe sterker je Eet Q, hoe meer kans dat je zélf keuzes maakt.

LESSUGGESTIE: HOE KOMAF MAKEN MET HEDONISCH ETEN?

Vraag aan je leerlingen of ze wel eens emotioneel eten, stresseten of food cravings hebben. In welke situatie komt dit voor? Willen ze hier graag komaf mee maken? Zet hen aan het werk met een concrete oefening om om te gaan met emotioneel eten (bijlage 5) of met food cravings (bijlage 6).

LESSUGGESTIE: ONGEZONDE SNACKGEWOONTES

Laat de leerlingen even nadenken over hun eigen gewoontes. Dat kan door ze enkele dagen te laten opschrijven wat ze eten. Je kan ze alles laten opschrijven, of alleen de tussendoortjes en dranken.

Zitten er bepaalde ongezonde automatismen in hun eetgedrag? Eten ze bijvoorbeeld altijd een snoepreep na de voetbaltraining? Grijpen ze elke avond voor de tv naar een vette snack? Hoe zouden ze die ongezonde gewoontes kunnen aanpakken? Hebben ze ook gezonde voedingsgewoontes? Drinken ze bijvoorbeeld water tijdens elke pauze? Kunnen die gezonde gewoontes uitgebreid worden?

TIP: *Je kan de leerlingen laten opschrijven wat ze eten aan de hand van een klok of een tijdslijn. Geef elke leerling een grote tekening van een klok of een tijdslijn. Bij elk uur schrijven ze op wat ze aten en dronken. Dat geeft op een gemakkelijke manier een beeld van wat we de klok rond eten.*

LESSUGGESTIE: WAT BEÏNVLOEDT MIJN EETGEDRAG? (4)

Laat je leerlingen de post-its op het bord opnieuw bekijken. Laat ze daaruit de reflectieve en automatische drijfveren selecteren en ze op de juiste plaats in het Gedragswiel kleven. Met de info die ze nu hebben, kunnen ze vast nog enkele drijfveren bedenken.



Ook onze voedselomgeving - de omgeving waarin we leven - bepaalt ons eetgedrag.

5. DE CONTEXT DIE ONS EETGEDRAG BEPAALT: DE VOEDSELOMGEVING

Kiezen voor gezonde voeding, dat doe je zelf, toch? Niet helemaal. Ook onze **voedselomgeving** - de omgeving waarin we leven - bepaalt ons eetgedrag. Denk maar aan een ongezonde verjaardagstraktatie terwijl je net minder wilde snoepen, of een zakje chips in het treinstation bij gebrek aan gezonde opties. Deze en andere aspecten uit de omgeving die mee ons eetgedrag bepalen, vallen onder de noemer 'context'.

Volgens het Gedragswiel zijn er 4 soorten factoren die ons gedrag binnen de context kunnen beïnvloeden: fysieke factoren, sociaal-culturele factoren, economische factoren en politieke factoren.

5.1 Fysieke factoren: de fysieke voedselomgeving

Heb je een fruitmand in het zicht staan thuis? Dan grijp je sneller naar een appel. Omgekeerd kan een snackbar in een treinstation je verleiden tot minder gezonde keuzes. De fysieke voedselomgeving bepaalt mee welke voedselkeuzes we maken.

Beschikbaarheid, toegankelijkheid en bereikbaarheid van gezonde en milieuverantwoorde voeding beïnvloeden het eetgedrag van mensen in positieve zin. Omgekeerd kan de omgeving waarin we leven net leiden tot minder gezonde en milieuverantwoorde eetgewoontes en een gebrek aan fysieke activiteit.

De dag van vandaag is er bijna overal en altijd ongezonde voeding beschikbaar. Dit maakt het extra moeilijk om te weerstaan aan onze van nature aangeboren voorkeur voor zoete, vette en zoute voeding. Samen met een tekort aan beweging en lang stilzitten, werkt dit gewichtstoename in de hand, waardoor de huidige omgeving ook wel '**obesogeen**' wordt genoemd.

Beschikbaar voedingsaanbod

Voedingsgedrag wordt sterk beïnvloed door de beschikbaarheid van voedsel. In onze omgeving is bijna altijd en overal voedsel te verkrijgen. Zo worden we continu verleid tot eten en drinken. En dat gebeurt in verschillende contexten.

Thuis

Verschillende factoren binnen de thuisomgeving kunnen geassocieerd worden met gezond eetgedrag. De beschikbaarheid thuis van gezonde voeding, zoals groenten en fruit, wordt geassocieerd met gezonde eetgewoontes in de jeugdijaren.



School

Kinderen en jongeren brengen een groot deel van hun tijd door op school. Ook daar is vaak een voedingsaanbod te vinden. Het Vlaams Instituut Gezond Leven bracht aan de hand van de **preventiepeiling (2022-2023)** onder andere het voedingsaanbod in Vlaamse scholen in kaart. Op basis van dit onderzoek concluderen we dat er nog heel wat ruimte voor verbetering is voor een gezond en milieuverantwoord aanbod op school.

Onderweg

Ook onderweg worden we geconfronteerd met en verleid door een overaanbod aan ongezond en relatief goedkoop gemakvoedsel: in het trein-, bus of tankstation, in de winkelstraat, ...

Denk bijvoorbeeld aan het aanbod frisdranken in een automaat in het treinstation. Het gaat dikwijls om bewerkt en makkelijk consumeerbaar voedsel, dat meestal in grote porties en tegen een relatief lage prijs wordt verkocht. Zo is de verleiding groot om op elk moment van de dag te eten, waarbij we vooral richting minder gezonde keuzes worden gestuurd.



De buurt

Onderzoek toont ook een mogelijk verband aan tussen de manier waarop het voedselaanbod binnen een bepaalde buurt georganiseerd is (bv. de verhouding tussen fastfoodketens en verkooppunten met een gezonder aanbod), en het ontwikkelen van voedingsgerelateerde aandoeningen, zoals obesitas:

- Verschillende (Amerikaanse) studies toonden een verband aan tussen de toegang tot supermarkten, kruidenierszaken, fastfoodketens en/of afhaalrestaurants in de buurt, en een (on)gezondere voedselinname van buurtbewoners: meer toegang tot supermarkten en minder toegang tot takeawayverkooppunten, werden geassocieerd met minder overgewicht/obesitas.
- Verschillende (Amerikaanse) studies toonden een verschil aan in de beschikbaarheid en toegankelijkheid van gezonde voeding voor buurten met een lager inkomen. Zo zou er in wijken met lagere inkomens een groter aanbod aan ongezonde voeding zijn, onder andere door de aanwezigheid van meer fastfoodketens en het ontbreken van supermarkten met een gezonder aanbod.

LESSUGGESTIE: PIJNPUNTEN IN DE 4 CONTEXTEN

Laat de leerlingen nadenken over de pijnpunten in deze 4 verschillende contexten. Wat maakt het in elke context moeilijk om gezonde keuzes te maken? Denk aan tijdsgebrek, te veel ongezonde verleidingen, geen gezond aanbod, moeilijk om gezonde alternatieven mee te nemen, ...

TIP

Verdeel de leerlingen eventueel in groepjes en laat elk groepje over 1 context nadenken. Zo komen ze wellicht tot diepgaandere resultaten.

Zowel de beschikbaarheid als de toegankelijkheid van gezonde voeding wordt geassocieerd met gezonde eetgewoontes in de jeugdjaren.

LESSUGGESTIE: HOE GEZOND ETEN IN DE 4 CONTEXTEN

Laat de leerlingen nadenken over hoe de pijnpunten vermeden kunnen worden. Welke aanpassingen zijn nodig, en hoe kunnen ze dus in elk van de 4 contexten gezond eten? Lees hier onze suggesties:

- **Tips om thuis gezond te eten.** Bekijk ook onze tool '**Gezonde Thuis**': klik op een kamer en ontdek tips & tricks. En dit **filmpje** toont verleidingen en tips voor thuis.
- **Tips om op school gezond te eten.** Willen de leerlingen zelf een gezond aanbod voorzien van dranken en tussendoortjes op school? Bekijk het project **Snack & Chill**.
- **Tips om onderweg gezond te eten.** En dit **filmpje** toont verleidingen en tips voor onderweg.

Zoals je ziet in de filmpjes en op de webpagina's met tips gaat het niet enkel om de aanwezigheid van (on)gezonde voeding (bv. er is fruit in huis), maar ook over de toegankelijkheid (bv. leg chocolade bewust in de hoogste kast). Je kan deze oefening hernemen nadat het stuk over 'toegankelijk voedingsaanbod' (zie verder) aan bod is gekomen.

TIP

Verdeel de leerlingen eventueel in groepjes en laat elk groepje over 1 context nadenken. Zo komen ze wellicht tot diepgaandere resultaten.

Toegankelijk voedingsaanbod

Zowel de beschikbaarheid als de toegankelijkheid van gezonde voeding wordt geassocieerd met gezonde eetgewoontes in de jeugdjaren. Beschikbaarheid wijst op de aanwezigheid van gezonde voeding, terwijl toegankelijkheid wil zeggen dat **de manier waarop dit aanwezig is**, ook leidt tot consumptie. Denk bijvoorbeeld aan een bereide fruitsalade op ooghoogte in de koelkast, of frequent zelfgemaakte familiemaaltijden, de manier waarop een voedingsaanbod gepresenteerd wordt in winkels en restaurants, ... Dit gaat onder meer over de diverse plekken waar voeding wordt aangeboden, de concrete plaats, keuze, versheid, kwaliteit, gebruiksgemak, ...

De installatie en/of presentatie van het aanbod

Onderzoek toont aan dat gezondere eetgewoontes ontstaan wanneer supermarkten in verhouding meer gezonde voeding aanbieden. Verder kan ook de specifieke inrichting van bijvoorbeeld een bedrijfsrestaurant of winkel ons eetgedrag sturen. In een 'gezond en milieuverantwoord ingerichte ruimte' is het grootste deel van het zichtbare aanbod gezond en milieuverantwoord. Dat aanbod is aantrekkelijk gepresenteerd, en letterlijk en figuurlijk de voor de hand liggende keuze.

Een interventiestrategie die hierop inspeelt, is 'nudging'. Veel van onze voedingskeuzes maken we bijna **automatisch**. Schijnbaar irrelevante, simpele prikkels in een fysieke omgeving, zoals in de winkel, op restaurant of op school, kunnen mensen aanzetten tot bepaald gedrag. Enkele voorbeelden:

- voorkeursproducten op **ooghoogte** leggen, bijvoorbeeld in de supermarkt of in een automaat. Mensen gaan sneller een product kiezen dat op ooghoogte ligt, dan bijvoorbeeld een product op het laagste schap.
- voorkeursproducten zo **zichtbaar mogelijk maken**, bijvoorbeeld vooraan of in het midden van een schap of toonbank, bij de ingang van een restaurant, ... Door de zichtbaarheid van een optie te vergroten, wordt er sneller aan gedacht bij het maken van een uiteindelijke keuze.
- door de plantaardige alternatieven (veggie producten) in een supermarkt naast/tussen het vlees te leggen, worden ze ook sneller opgemerkt door flexitariërs, wat tot meerverkoop van vegetarische producten kan leiden (bv. de vegetarische burger naast de gewone vleesburger).
- ...

Bij **nudging** krijgen mensen dus een zacht duwtje in de goede richting, door kleine aanpassingen te doen in de omgeving. Zo klein dat de meeste mensen dit niet eens opmerken.

LESSUGGESTIE: NUDGING

Er zijn al heel wat experimenten geweest over hoe nudging kan ingezet worden om mensen gezonder te laten eten. Dit **filmpje** toont een eenvoudige weergave van 1 onderzoeksresultaat. Het filmpje is geschikt voor leerlingen met een basiskennis Engels. Hebben ze die basiskennis niet? Beschrijf ter ondersteuning wat er gebeurt.



Onderzoek toont aan dat portiegroottes in restaurants mensen vaak aanzetten tot overconsumptie.

LESSUGGESTIE: ONGEZONDE VERLEIDINGEN IN DE WINKEL

Toon de leerlingen **dit filmpje**, over de meeste gebruikte verkooptrucs in de supermarkt. Ga dan met de leerlingen naar een supermarkt of winkeltje in de buurt van de school. Laat ze de ongezonde verleidingen die jullie zien, benoemen, bijvoorbeeld:

- Staat er snoepgoed aan de kassa?
- Liggen de ongezonde producten voor het grijpen op ooghoogte?
- Schreeuwen de reclamepanelen jullie toe?
- Zijn er ongezonde promoacties?
- Wat staat er op het einde van de rayons?
- Zien ze een vorm van nudging?

Je kan dit ook als opdracht geven en hen foto's laten nemen van de ongezonde verleidingen.

Doordat de leerlingen zich bewust worden van de voedselverleidingen, zal het ook gemakkelijker zijn om er niet op in te gaan.

LESSUGGESTIE: DE GEZONDE WINKEL

Laat leerlingen op basis van de kennis die ze nu hebben een supermarkt ontwerpen die mensen aanzet om gezonde keuzes te maken.

Portiegroottes

Onderzoek toont aan dat **portiegroottes** in restaurants mensen vaak aanzetten tot overconsumptie. Porties in restaurants kunnen dubbel zo groot zijn als een standaardportie. Wanneer we grotere porties krijgen voorgeschoteld, eten we ook meer (of gooien we meer voedsel weg). De aangeboden porties zijn de afgelopen jaren alleen maar toegenomen. Zowel in de winkel als op restaurant. Dat uit zich in:

- **Grotere hoeveelheden:**

Er zit meer van een product in 1 verpakking en er zijn nieuwe (grotere) formaten. Bijvoorbeeld: een fles frisdrank van 2 liter, of een zak chips in XL-formaat van 250 g.

- **Veel kleintjes maken een groot:**

Kleine snoeprepen, mini-ijsjes, koekjes in kinderformaat, ... Het lijkt heel simpel: de portie is beperkter, dus je eet minder. Maar waar je niet bij stilstaat, is dat het totale gewicht van zo'n (multi)verpakking groter is. Bovendien kan je de miniproducten bijna nooit apart kopen. Je moet dus een hele zak in huis halen. En dan is het moeilijk om die niet helemaal leeg te eten. Zo'n 'klein koekje of snoepje' lijkt minder kwaad te kunnen dus je speelt er sneller eentje naar binnen dan wanneer de portie groter is. Maar als de verpakking leeg is, heb je evenveel of zelfs meer calorieën binnen.

- **Portieverwarring of 'unit bias':**

Vaak denk je dat 1 verpakking 1 portie bevat, bedoeld om in 1 keer te consumeren, terwijl dat dikwijls niet het geval is. Kijk maar naar een Twix of Kinder Bueno (per 2), of een halfliterflesje frisdrank (met de aanduiding dat dit 2 glazen bevat).

- **Middelmaat regeert of 'portion distortion':**

Krijg jij de keuze uit small, medium of large formaat? Dan neig je snel naar de middelmaat. Die doet uitschijnen dat het om een 'normale' hoeveelheid gaat. Naast de werkelijke maten strooien dus ook de benamingen zand in je ogen. Ons idee van wat 'normaal' is, is bovendien veranderd. Zo zou een hedendaagse 'normale' beker koffie of frisdrank vroeger de stempel 'groot' hebben gekregen.

LESSUGGESTIE: PIJNPUNTEN IN DE VIJF CONTEXTEN

Toon een fragment (van 25" - 12'38") van **deze aflevering van 'Over Eten'**². In dit fragment wordt geïllustreerd hoe de grootte van je bord een invloed heeft op hoeveel je opschept.

TIP

Je kan aan de leerlingen vragen om gedurende een week de tips uit het filmpje in de praktijk te brengen, bijvoorbeeld een kleiner of een gekleurd bord nemen om te eten. Merken ze een verschil?

Gebruiksgemak

Verder blijkt het gebruiksgemak een belangrijke factor die het eetgedrag bepaalt. Ongezonde voeding, zoals fastfood, snoep, koeken en kant-en-klare maaltijden vragen **weinig tot geen bereidingstijd** en kunnen **gemakkelijk geconsumeerd** worden. Een interventiestrategie kan zijn om gezonde voeding op een gebruiksvriendelijke manier aan te bieden (bv. voorgesneden fruit, gezonde maaltijdboxen, ...) en om tips te voorzien die het gebruiksgemak verhogen.



² Leerkrachten kunnen zich gratis registreren op het Archief voor Onderwijs, en hebben zo toegang tot educatief beeldmateriaal.

We baseren ons op de keuze van de meerderheid. En gaan ervan uit dat die optie de beste is.

Bereikbaar voedingsaanbod

In hoeverre is een bepaald voedingsaanbod bereikbaar? Ook dat bepaalt onze voedselkeuzes. (Kans)arme groepen, kinderen en jongeren zijn meer aangewezen op de voedselomgeving in hun eigen buurt, omwille van beperktere verplaatsingsmogelijkheden. Daarom is het belangrijk dat beleidsacties rond de voedselomgeving inspelen op onder andere de schoolomgeving en buurten waar kansengroepen geconcentreerd zijn.

De voedselomgeving rond de school

Fastfoodrestaurants, takeaways, snoepwinkels, ... ze zijn alomtegenwoordig in de omgeving van basis- en secundaire scholen in Vlaanderen. Uit een studie van Sciensano in samenwerking met Gezond Leven blijkt dat de voedselomgevingen rond Vlaamse basis- en secundaire scholen voornamelijk ongezond zijn. En nog meer in de buurt van scholen met een hoog percentage kwetsbare leerlingen. Zo moeten leerlingen maximum 500 meter wandelen om bij een fastfoodrestaurant of snoepwinkel te komen. Een niet onbelangrijke vaststelling als je weet dat hetzelfde onderzoek een duidelijk verband toont tussen die zogenaamde ongezonde 'voedselomgevingen' en het gewicht van kinderen. Meer resultaten uit de studie 'Naar gezonde voedselomgevingen rond scholen in Vlaanderen' van Sciensano lees je in [dit rapport](#).

LESSUGGESTIE: HOE (ON)GEZOND IS DE VOEDSELOMGEVING VAN JOUW SCHOOL?

Laat je leerlingen opsommen hoeveel gezonde en ongezonde voedselvoorzieningen er in een straal van 500 meter rond de school zijn. Hoe vaak gaan ze er zelf naartoe? En hoeveel reclame rond ongezonde voeding merken ze op? Laat ze dit eventueel in kaart brengen met foto's.

5.2 De sociaal-culturele voedselomgeving

De **sociale omgeving** omvat de sociale verbanden waarin iemand leeft (bv. het gezin, de familie, de burens, vrienden, klasgenoten, ...) en de sociale invloeden op dat individu (bv. zich gesteund voelen, fout voorbeeldgedrag, ...). Denk maar aan wanneer je vrienden chips eten. Wie zijn vrienden chips ziet eten, zal zelf ook sneller geneigd zijn om mee te knabbelen, zelfs al had je jezelf voorgenomen om minder te snacken. Daarnaast spelen culturele invloeden ook een belangrijke rol bij ons eetgedrag. Hieronder lichten we eerst enkele belangrijke vormen van sociale beïnvloeding toe, waarna we ingaan op de culturele invloeden.

Heersende sociale normen

De sociale omgeving beïnvloedt individuele voedingskeuzes doordat mensen geneigd zijn sociale normen te volgen. Een **sociale norm geeft informatie over het gedrag van een groep**. Zo observeren we wel eens het eetgedrag van anderen, om in te schatten wat bijvoorbeeld de norm is over hoeveel er gegeten wordt. Dit proces wordt ook sociale vergelijking genoemd.

Krijgen leerlingen te horen dat hun medeleerlingen veel groenten eten? Dan willen ze ook aan die sociale norm voldoen. En dus kiezen ze meer groenten uit het menu. Dat gedrag is wetenschappelijk te verklaren: we **baseren ons op de keuze van de meerderheid (meerderheidsinformatie)**. We gaan ervan uit dat die optie de beste is. Want mensen geloven dat als de meerderheid een bepaald gedrag stelt, dat dit wel het juiste gedrag zal zijn voor die bepaalde situatie.

De sociale norm binnen een bepaalde groep kan zowel **gezond** als **ongezond** eetgedrag omvatten. Hierdoor kunnen mensen ook ongezonde voedingskeuzes maken om bij de groep te willen horen. Een belangrijke opmerking hierbij is dat we ons niet of amper bewust zijn van deze sociale beïnvloeding.

Het volgen van de norm van de groep zorgt voor een gevoel van verbondenheid, terwijl het niet volgen leidt tot schaamte of afkeuring.

Het al dan niet volgen van de sociale norm heeft emotionele gevolgen. Het volgen van de norm van de groep zorgt voor een **gevoel van verbondenheid**, terwijl het niet volgen leidt tot **schaamte of afkeuring** (bv. iemand die te veel eet, iemand die plantaardig eet).

LESSUGGESTIE: TEGEN DE HEERSENDE SOCIALE NORM

Kunnen de leerlingen voorbeelden geven van wanneer ze bewust zijn ingegaan tegen de heersende sociale norm? Op het vlak van voeding, of op een ander vlak? Laat de leerlingen vertellen welk gevoel het gaf om zich niet te laten leiden door sociale druk.

TIP

Komen de leerlingen moeilijk tot een gesprek? Dan kan je hen ook specifieke situaties voorleggen om te analyseren en te bespreken. Bv. Op woensdag na school gaan Jan en zijn vrienden samen iets eten. Ze belanden dan bijna altijd in een frituur, waar de één na de ander een groot pak frieten met saus en vlees bestelt. Jan heeft meer zin in iets fris, zoals een salade. Hij moet straks nog voetballen en frieten vallen zwaar. Hij durft niet te bestellen waar hij zin in heeft. De anderen gaan met hem lachen, denkt hij.

LESSUGGESTIE: DE MEERDERHEIDSINFORMATIE

Laat de leerlingen zelf meerderheidsinformatie bedenken rond gezonde voeding, die volgens hen echt zou werken. Test de boodschappen uit in de refter.

Het sociale facilitatie-effect houdt in dat je meer eet in het gezelschap van anderen dan alleen of met je gezin.

Het sociale facilitatie-effect

Als je een grotere groep rond de tafel verzamelt voor een speciale gelegenheid, zoals een verjaardags- of kerstfeest, kan het sociale facilitatie-effect ontstaan. **Dat houdt in dat je meer eet in het gezelschap van anderen dan alleen of met je gezin.** De Castro, grondlegger van deze theorie, ondervond zelfs dat mensen gemiddeld 44 procent meer eten wanneer ze door anderen zijn omringd. En hoe meer mensen mee-eten, hoe hoger dit percentage.

Maar waarom doen we dat? Er zijn 2 mogelijke verklaringen. De eerste stelt dat we meer eten omdat we ook langer worden blootgesteld aan voedsel. In een aangename en gezellige sfeer neem je nu eenmaal meer tijd om te eten. De tweede mogelijkheid is dat je minder aan zelfmonitoring doet en dus niet zo strikt registreert hoeveel je eet. Tijdens een feest is er best veel afleiding door vrienden en familie. Daardoor ben je minder alert voor je verzadigingsgevoel.



LESSUGGESTIE: VOORBEELDEN VAN SOCIALE FACILITATIE

Vraag aan de leerlingen om zelf een voorbeeld te geven van het sociale facilitatie-effect. Wanneer hebben ze daar al mee te maken gehad? Waren ze zich bewust van dat mechanisme?

TIP

Je kan de leerlingen in kleine groepen verdelen om dit te bespreken. Zo krijgt iedereen de kans om inbreng te leveren.

Eet jij 'anders dan anders' om een goede indruk na te laten bij je tafelgenoten? Dan valt dat onder 'impression management'.

Impression management

Eet jij 'anders dan anders' om **een goede indruk** na te laten bij je tafelgenoten? Dan valt dat onder 'impression management'. Je doet dat sneller bij iemand die je nog niet kent, zoals op een eerste date, omdat je het belangrijk vindt om goed over te komen. Vrouwen eten bijvoorbeeld meestal minder in het gezelschap van een nieuwe tafelgenoot omdat veel eten wordt geassocieerd met een gebrek aan zelfcontrole. Wie 'te weinig' eet, wordt dan weer vaak als onaardig en ongezellig aanzien. Daarom kiezen mensen soms voor meer of ongezonde voeding, om mee te doen met de groep. Dikwijls wordt er ook van uitgegaan dat het mannelijk is om rood vlees te eten en dat vegetariër zijn iets typisch vrouwelijks is, net als het eten van perziken en chocolade.



KLASGESPREK: INDRUK MAKEN MET ETEN?

Ga met de leerlingen het gesprek aan. Geeft eetgedrag echt een indicatie van je persoonlijkheid? Hebben ze zelf al eens hun eetgedrag aangepast om een goede indruk te maken op iemand? Hebben ze dan meer gegeten, of net minder? Andere dingen gekozen? Vinden ze dat problematisch? Zouden ze het liever niet doen?

Je kan ook enkele rollen en situaties verdelen over de leerlingen. Bijvoorbeeld:

- *Een jongen en een meisje die elkaar net kennen gaan samen voor het eerst naar de film. De jongen bestelt een grote bak popcorn. Hoe ziet het eetgedrag van de jongen en het meisje eruit? Waarom?*
- *Een meisje gaat voor het eerst op bezoek bij de ouders van haar beste vriend. Ze tafelen met het hele gezin. Hoe ziet het eetgedrag van het meisje eruit? Waar gaat ze wel of niet op letten? Waarom?*
- *Een jongen die niet graag vlees eet, gaat met zijn vrienden op stap. Ze stappen een kebabzaak binnen, waar alle jongens een grote kebab met veel saus bestellen. Wat bestelt de jongen?*

Bij modeling stem je jouw eetgedrag niet af op een groep, maar één-op-één op dat van je tafelgenoot.

Modeling

Bij modeling stem je jouw eetgedrag niet af op een groep, maar **één-op-één** op dat van je tafelgenoot. Eet hij meer of net minder? Dan doe jij dat ook. Net zoals je een gezondere of ongezondere keuze maakt als je tafelgenoot daarvoor de toon zet. Bepaalde factoren versterken het modeling-effect nog meer. Ben je van hetzelfde geslacht? Weeg je ongeveer evenveel? Of behoor je tot dezelfde sociale groep? Dan kopieer je sneller het eetgedrag van de ander.

Uit studies blijkt ook dat kinderen en jongeren thuis gezonder eten wanneer de ouders zelf gezonde keuzes maken en dus als rolmodel fungeren. Kinderen gaan makkelijker proeven als de ouders dat zelf ook doen en aangeven dat ze het lekker vinden. Kinderen leren veel door te kijken en na te bootsen. Hun ouders zijn meestal hun grote voorbeeld. Ze vinden het fantastisch om samen te eten. Dat versterkt ook de band tussen ouders en kinderen en brengt een positieve sfeer in het gezin. Door samen te proeven, moedigt je elkaar aan en dat bevordert het zelfvertrouwen van iedereen.

LESSUGESTIE: VOORBEELDEN VAN MODELING

Vraag aan de leerlingen om zelf een voorbeeld te geven van modeling. Wanneer kregen ze daar al mee te maken? Waren ze zich bewust van dat mechanisme?

Modeling is een belangrijk leermechanisme. We zijn er allemaal gevoelig voor en het is niet noodzakelijk iets slechts. Wie durft in te gaan tegen de heersende sociale norm als die minder gezond is, kan het goede voorbeeld geven en zo het positieve effect van modeling benadrukken.

TIP

- *Je kan de leerlingen in kleine groepen verdelen om dit te bespreken. Zo krijgt iedereen de kans om inbreng te leveren.*
- *Je kan de leerlingen ook concrete situaties voorleggen en vragen om te voorspellen wat de persoon in die situatie volgens hen zal doen*

LESSUGESTIE: FIRST DATES

Bekijk [hier](#) de date van Mathieu en Canysia in het programma 'First Dates'. Welke vormen van sociale beïnvloeding met betrekking tot eten merken de leerlingen op? Enkele voorbeelden:

- 1'47" - Modeling: Mathieu kiest hetzelfde aperitief als Canysia
- Van 2'28" tot - 3'55" : Modeling: Mathieu en Canysia vertonen opvallend veel gelijkenissen op vlak van wat ze graag eten.
- 2'46" - Impression management: Canysia neemt geen ribbetjes omdat ze dan zou morsen en een slechte indruk zou nalaten.
- 3'45" - Dezelfde eetvoorkeuren hebben, zorgt voor een gevoel van verbondenheid.
- 6'12" - 7'03" - Sociale vergelijking: Canysia wacht eerst af of het wel gepast is om citroen te eten. Als ze ziet dat Mathieu dat ook van plan is, grijpt ze haar kans.
- 6'33" tot 7'03" - Impression management: Mathieu is het duidelijk niet gewoon om een citroen te eten, maar probeert dat weg te steken om indruk te maken op Canysia

LESSUGESTIE: WISSELWERKING VAN SOCIALE BEÏNVLOEDING

De verschillende vormen van sociale beïnvloeding werken in realiteit eerder kruisbestuivend dan naast elkaar. Vooral tussen sociale facilitatie en modeling bestaat er vaak een wisselwerking. Dan treedt er bijvoorbeeld sociale facilitatie op wanneer je je tafelgenoten meer ziet eten (modeling). Of omgekeerd: zie je ze minder eten? Dan ga jij ook minder eten. En verdwijnt het sociale facilitatie-effect dus.

Kunnen de leerlingen nog een aantal voorbeelden bedenken van de wisselwerking tussen de verschillende vormen van sociale beïnvloeding?

Culturele invloeden dragen bij tot wat we eten.

Culturele invloeden

Er is een sterke link tussen **cultuur (religie en tradities)** en **voedselkeuzes**. De term **cultuur** verwijst naar een set van waarden, kennis, taal, rituelen, gewoontes, levensstijlen, attitudes, geloof, folklore, regels en rechten binnen een bepaalde groep van mensen binnen een bepaalde tijd. Culturele invloeden dragen bij tot **wat we eten**: verschillende eetgewoontes, de consumptie van bepaalde voedingsmiddelen, traditie in bereidingswijze en het schrappen van bepaalde voedingsmiddelen, zoals vlees en melk. Daarnaast kan ook de **hoeveelheid die we eten** variëren tussen groepen. Zo zal in bepaalde groepen tijdens festiviteiten, ceremonies en activiteiten voedsel een centrale rol spelen, bijvoorbeeld door grote hoeveelheden voedsel aan te bieden. Terwijl in andere culturen voeding niet centraal zal staan.



Religie is een belangrijk onderdeel van cultuur dat gerelateerd is aan eetgewoontes. Sommige overtuigingen en praktijken rond eten zijn gebaseerd op religies. Voorbeelden zijn moslims die vasten tijdens de ramadan, of orthodoxe joden die bepaalde voedselwetten volgen die het gebruik en de bereiding van dierlijke voeding voorschrijven. In het boeddhisme, hindoeïsme en jaïnisme is vegetarisme de norm vanuit bepaalde leerstellingen.

LESSUGESTIE: WISSELWERKING VAN SOCIALE BEÏNVLOEDING

Zitten er in je klas leerlingen met verschillende culturele achtergronden? Vraag hen hoe hun cultuur bijdraagt tot wat ze eten. Zijn er bepaalde voedingsmiddelen die ze niet mogen eten? Zijn er periodes wanneer ze niet mogen eten? Zijn er bepaalde voedingsmiddelen die belangrijk zijn of vaak worden gegeten, en waarom?

Een beleidsaanbeveling is om gezonde voeding betaalbaarder te maken en ongezonde voeding duurder.

5.3 Economische aspecten van de voedselomgeving

Verschillende studies geven aan dat de **kostprijs van voeding** een belangrijke rol speelt in het bepalen van eetpatronen. Voor mensen met een lage sociaal-economische status zijn **de gepercipieerde kost** en **de werkelijke prijs** van gezonde voeding, zoals groenten en fruit, belangrijke barrières om gezonder te eten.

Goedkoop gezond met de 'gezondheidstaks'?

Rijkere bevolkingsgroepen hebben toegang tot meer gevarieerde voeding en tot duurder 'gezonde voedingsniches' (bv. biowinkels). Bevolkingsgroepen met een lager inkomen kopen en eten vaker goedkopere, minder gezonde voeding waarvoor ook meer reclame wordt gemaakt.

Een beleidsaanbeveling is dan ook om **gezonde voeding betaalbaarder te maken en ongezonde voeding duurder**. Dit laatste kan bijvoorbeeld door het invoeren van een vet-, suiker- en/of frisdranktaks, ook wel 'gezondheidstaks' genoemd. Het is een belasting op ongezonde voeding, zoals vetrijke snacks, snoep en suikerhoudende dranken. Het wetenschappelijk bewijs van de effectiviteit van een taks groeit, net zoals het aantal landen dat een frisdrank- of suikertaks invoerde.

Al zijn er wel **voorwaarden** aan verbonden. Zo moeten de opbrengsten van een taks worden ingezet om gezonde voeding goedkoper te maken of gebruikt worden voor andere sociale programma's.

Voedingsreclame: vaak vet, zout en suikerrijk

Overall waar wij tijd doorbrengen, komen we in aanraking met **reclame**: thuis via de tv, op straat via reclameborden, in de sportclub via de snackautomaat, in de supermarkt via aantrekkelijke productverpakkingen en promoties en ga zo maar door. En dan hebben we nog niet eens gesproken over onze smartphone, die ons bijvoorbeeld via sociale media veel reclame aanreikt voor de meest diverse producten, waaronder (ongezonde) voeding.

De focus van voedingsreclame ligt meestal op **voeding en dranken met een hoog gehalte aan zout, (vrije) suiker(s) en/of (ongezonde) vetten**. Het gaat hier dan vooral om frisdranken, (gezoete) ontbijtgranen, koekjes, snoep, snacks, kant-en-klare maaltijden en voeding uit fastfoodketens. Uit een studie bij een bepaalde supermarkt in ons land blijkt dat 89,2% van de voedingsverpakkingen waarop kindgerichte marketingcommunicatie staat gedrukt, reclame maakt voor ongezonde voeding.

LESSUGESTIE: GEZONDE RECLAME?

Laat de leerlingen op zoek gaan naar reclame voor gezonde producten, bijvoorbeeld groenten en fruit. Welke voorbeelden vinden ze? Via welk medium of op welke plaats? Wellicht wordt duidelijk dat reclame voor gezonde producten minder voorkomt dan reclame voor ongezonde voeding. Onderwerp de 'gezonde' reclame bovendien aan een kritisch oordeel. Is het aangeprezen product wel zo gezond als het wordt voorgesteld?

Informatie en lessuggesties over reclame rond ongezonde voeding vind je in de **inspiratiebundel over reclame**.

Kinderen als kwetsbare doelgroep

De afgelopen jaren toonden verschillende onderzoeken aan dat **reclame voor ongezonde voeding** een cruciale (en negatieve) rol speelt in de **ontwikkeling van obesitas** bij kinderen. Allerlei experimenten en onderzoeken bewijzen verder de invloed van reclame op de **eetvoorkeur**. Ook werd aangetoond dat kinderen die veel in contact komen met voedingsreclame, **over het algemeen meer eten**. Een onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) vat het mooi samen: er is wetenschappelijk bewijs dat tv-reclame een invloed heeft op de voedselvoorkeur van kinderen, op de aankoopverzoeken die ze maken naar hun ouders toe en uiteindelijk ook op hun consumptiepatroon.



Volgens het Nederlandse Voedingscentrum heeft onderzoek naar de effecten van voedingsreclame op kinderen zich tot nu toe vooral gericht op **jongere kinderen** (onder de 12 jaar). Dit betekent echter niet dat oudere kinderen (en volwassenen) geen effecten ondervinden van voedingsreclame. **Kinderen van 12 tot 14 jaar** zijn extra vatbaar voor reclame voor ongezonde producten, omdat zij **onafhankelijker zijn en meer tv-kijken** en surfen op internet dan jongere kinderen, zo stelt het Voedingscentrum. De **invloed van leeftijdsgenoten** wordt ook sterker bij **10- tot 14-jarigen**. Reclames, vermomd als berichten van vrienden op sociale media, maken hier misbruik van. Denk maar aan iemand die een pagina liket, waarna jij daar een melding van krijgt via een gesponsorde post

KLASGESPREK

Geliefd doelwit? Laat de leerlingen klassikaal nadenken over volgende vragen:

- Waaraan besteed jij je (zak)geld?
- Denk je dat je een invloed uitoefent op de voedingsaankopen van je gezin? Hoezo?
- Vind jij het verantwoord dat marketeers hun pijlen richten op kinderen en jongeren?

Informatie en lessuggesties over reclame rond ongezonde voeding vind je in de **inspiratiebundel over reclame**.

5.4 Politieke aspecten van de voedselomgeving

Politieke aspecten betreffen de **regels, afspraken, wetten, ... die gelden in een bepaalde gemeenschap**. Dat kan op zowel Europees, nationaal als gewestelijk niveau zijn. Ook die aspecten hebben een invloed op het eetgedrag. Vaak gaat het beleid uit van de overheid, zoals investeringen en strategie op het vlak van gezondheidszorg, suikertaks, regels rond etikettering op voedsel, regels rond reclame voor voeding, ... De rol van lobbyen vanuit bijvoorbeeld de voedingsindustrie, speelt dikwijls een rol bij de beleidskeuzes. Ook de heersende politieke ideologieën beïnvloeden hoeveel nadruk er wordt gelegd op vrije keuze en individuele verantwoordelijkheden als het aankomt op (on)gezond eetgedrag.

Evengoed gaat het hier om regels en afspraken op meso- en microniveau. Enkele voorbeelden:

- in het gezin: frisdrank enkel in het weekend
- op het werk: alcohol drinken op recepties, aanbieden van koekjes aan bezoekers
- op school: toestaan om water te drinken in de klas, afspraken rond verjaardagstraktaties
- op lokaal niveau: een lokaal bestuur heeft heel wat mogelijkheden om de toegang tot gezonde voeding te vergroten. Bijvoorbeeld:
 - het subsidiebeleid afstemmen op initiatieven zoals volkstuinen of marktkramen met een gezond aanbod
 - investeren in drinkwaterfonteinjes
 - in kaart brengen wat de drempels zijn bij inwoners van kwetsbare buurten om toegang te krijgen tot gezonde voeding
 - het goede voorbeeld geven bij het aankoopbeleid van de gemeente
- op nationaal niveau: wetgeving en regels rond bijvoorbeeld voedingslabels, kindermarketing, suikertaksen en andere prijsstrategieën

LESSUGGESTIE: WAT BEÏNVLOEDT MIJN EETGEDRAG? (5)

Laat je leerlingen de post-its op het bord opnieuw bekijken. Laat ze daaruit de contextfactoren (nl. factoren uit de voedselomgeving) selecteren en ze op de juiste plaats in het Gedragswiel kleven. Met de info die ze nu hebben, kunnen ze vast nog enkele fysieke, sociaal-culturele, economische of politieke factoren bedenken.

6 BIJLAGEN

Bijlage 1: het Gedragswiel toegepast op eetgedrag

Bijlage 2: de voedingsdriehoek

Bijlage 3: aantal suikerklontjes in dranken

Bijlage 4: aantal suikerklontjes in tussendoortjes

Bijlage 5: omgaan met emotioneel eten

Bijlage 1: het Gedragswiel toegepast op eetgedrag



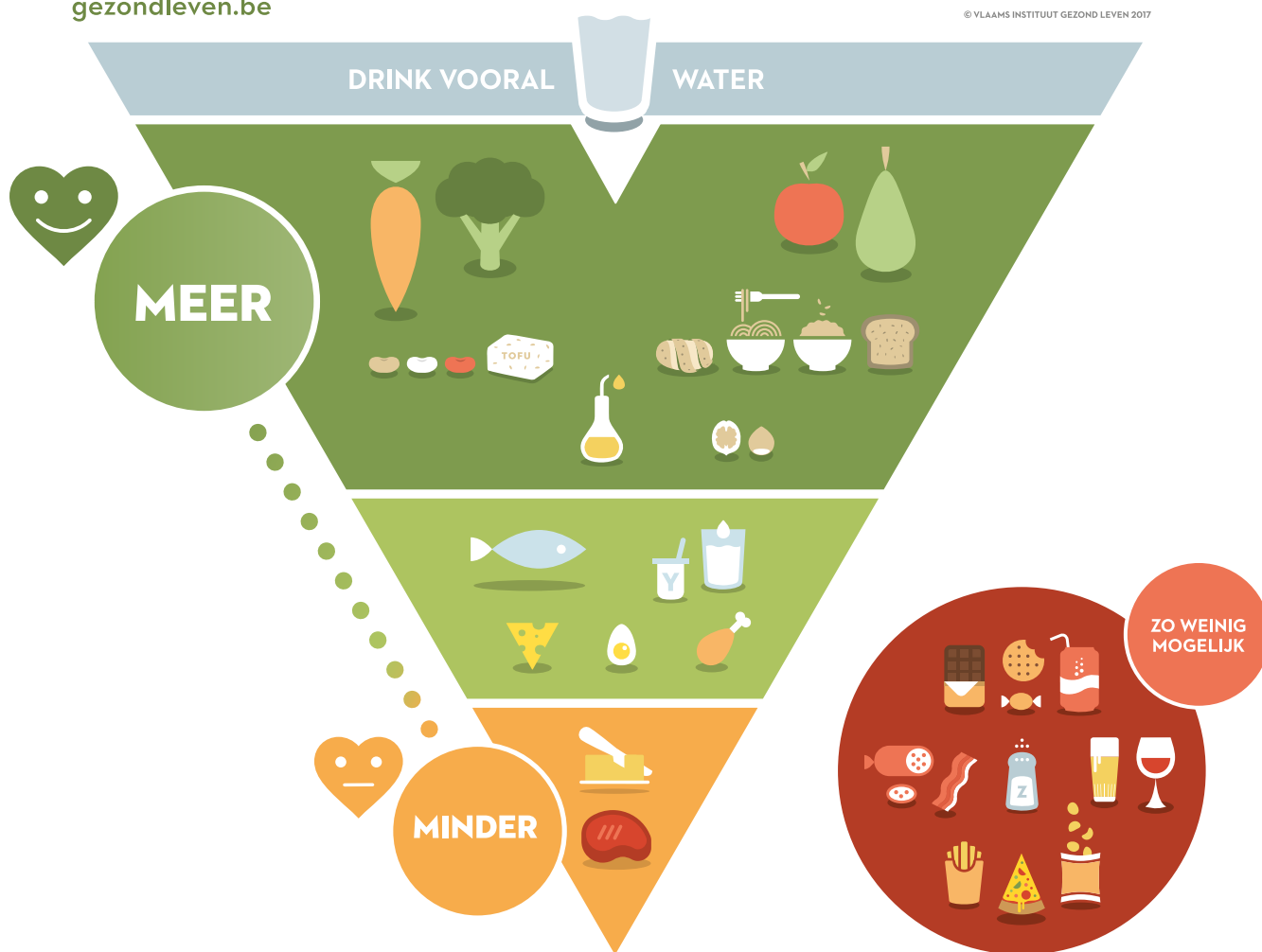
Bijlage 2: de voedingsdriehoek

VOEDINGSDRIEHOEK

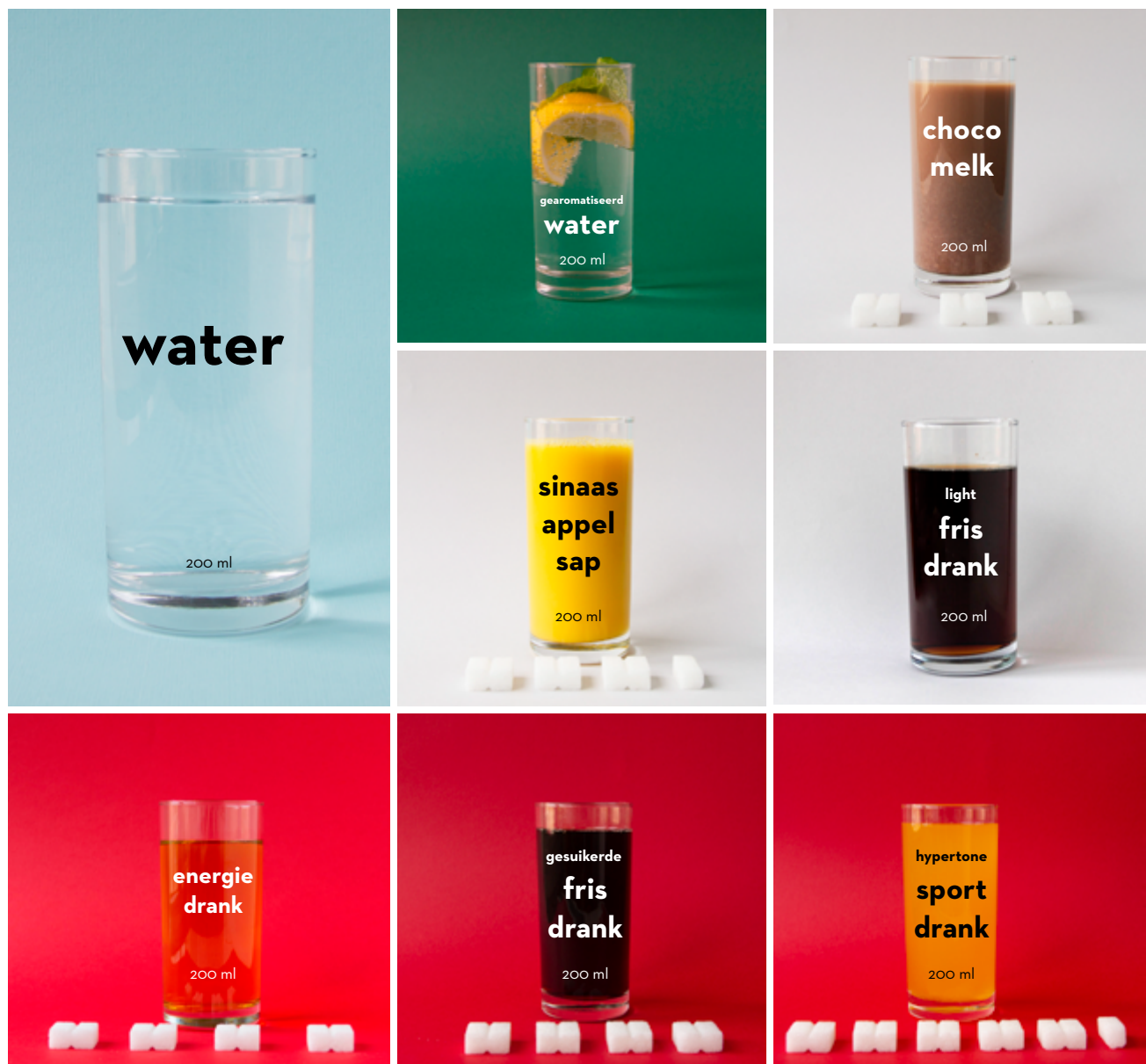
VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Bijlage 3 - aantal suikerklontjes in dranken



DRANKEN HOEVEEL SUIKER?*

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie. 1 suikerklontje = 5 à 6 gram suiker
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, sirophen en vruchtenconcentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips www.gezondleven.be



Bijlage 4 - aantal suikerklontjes in tussendoortjes



TUSSENDOORTJES HOVEEL SUIKER?*

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie. 1 suikerklontje = 5 à 6 gram suiker
 Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siropen en vruchtenconcentraat.
 Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips www.gezondleven.be



Bijlage 5 omgaan met emotioneel eten

Met deze oefening ontrafel je je eigen eetgedrag. Je leert situaties herkennen waarin je jezelf gaat overeten en hoe je daar op een andere manier mee kan omgaan.

Stap 1 - Eetgedrag in kaart brengen

Wanneer je weet waarom je iets al dan niet doet, kun je het veranderen. Hou een eetdagboek bij. Zo ontdek je zelf patronen. Noteer enkele dagen alles wat je eet en drinkt. Je zult versteld staan van hoeveel je eigenlijk meteen weer vergeet en niet echt meetelt.

Wanneer eet je te veel?

Selecteer 3 situaties of formuleer voor jezelf andere oorzaken die bij jou passen.

- ☐ als ik alleen ben
- ☐ als ik vermoeid ben
- ☐ na een lange dag
- ☐ als ik geïrriteerd ben
- ☐ als ik stress heb gehad op school
- ☐ ...

Stap 2 - Hoe voel je je op het moment dat je te veel eet?

Hieronder ontdek je een aantal positieve en negatieve emoties. Welke emoties zijn positief of negatief? Verbind ze met het juiste blok en denk ondertussen even na welke emoties je bij jezelf (soms) herkent wanneer je te veel eet. Duid deze aan.

- ☐ Trots ▶
- ☐ Nerveus ▶
- ☐ Dankbaar ▶
- ☐ Sombor ▶
- ☐ Jaloers ▶
- ☐ Gefrustreerd ▶
- ☐ Schuldig ▶
- ☐ Vermoeid ▶
- ☐ Gemoedelijk ▶
- ☐ Blij ▶
- ☐ Triestig ▶
- ☐ Uitgelaten ▶
- ☐ Geërgerd ▶
- ☐ Gezellig ▶

POSITIEVE EMOTIE

NEGATIEVE EMOTIE

Stap 3 - Waaraan heb je écht behoefte op dat moment?

Wanneer je niet goed in je vel zit of niet precies weet wát je voelt, vul je die leegte met emotioneel eten. Kies er nu eens voor om niet te eten wanneer je je slecht voelt. De lastige gevoelens komen dan naar de oppervlakte, maar alleen zo kun je ze verkennen.

Waaraan heb je echt behoefte op de momenten dat je te veel eet?

- ☐ troost
- ☐ een luisterend oor
- ☐ een boksbal
- ☐ afleiding
- ☐ nog iets anders, namelijk:

Stap 4 - Nieuwe gewoontes aanleren

Met de kennis van de 3 voorgaande stappen wandel je de leerzone in, waar je 2 opties hebt. We leggen de opties uit aan de hand van dit concrete voorbeeld:

Je hebt steeds opnieuw ruzie met je ouders over uitgaan met je vrienden. Jij wil meer uitgaan, maar je ouders vinden dat je dat al genoeg doet. Na een ruzie ben je boos op je ouders en wil je dat gevoel wegeten.

• Optie 1: probeer de situatie te veranderen:

Zoek samen met je ouders een oplossing waarin iedereen zich kan vinden. Kan je de situatie niet veranderen? Ga naar optie 2.

• Optie 2 : verander hoe je omgaat met de situatie:

- Aanvaard je gevoelens. Vecht niet tegen je trek in voedsel, maar accepteer dat die er is. *Bv.: Het is oké om me afen toe boos te voelen. Ik erken dit gevoel, laat het toe en ga na wat ik ermee wil doen. Ik reageer het niet af door te eten. Het zal voorbijgaan en daarmee ook mijn drang om te eten.*
- Leer om positief om te springen met je gevoelens. Dat kan via alternatieven die je lichaam tot rust brengen.
Bv.: In plaats van mijn gevoelens weg te eten, ga ik wandelen en luister ik ondertussen naar muziek, game ik even, ga ik mediteren, kickboxen, ...

Denk even na: wat werkt voor jou?

Boezemt zo'n gedragsverandering jou angst in? Dat is logisch: veranderingen roepen vaak weerstand op. Maar weet dat na een poosje die 'onbekende' leerzone jouw nieuwe comfortzone wordt.

Bijlage 6 omgaan met food cravings

Stap 1 - hou je doel voor ogen

Formuleer voor jezelf waarom je gezond wilt eten: de voordelen op korte termijn (zoals betere gezondheid en meer zelfvertrouwen) en lange termijn (zoals gewichtsverlies en controle over je leven). Herinner jezelf aan je vooropgestelde doelen wanneer je eetdrang voelt.

Tip: Visualiseer je doel door bijvoorbeeld een foto van je droomsituatie op te hangen op de gebruikelijke 'crime scene' (de koelkast, koekjestrommel, ...). Bv: Wil jij er graag fit uitzien? Hang een foto van een persoon waar je naar opkijkt op de koelkast of op de plaats waar de koeken liggen.

Stap 2 - pas mindfulness toe

Komaf maken met je food cravings? Test mindfulnesstraining dan eens. Binnen mindfulness staat aanvaarding centraal: je neemt je cravings zoals ze komen zonder ze te willen veranderen, controleren of mijden. Je merkt je drang naar eten op, oordeelt er niet over en probeert je er niet tegen te verzetten. Daardoor zie je je cravings van op een afstand. Je beseft dat ze voorbijgaan en dat je er ook niet meteen moet op reageren.

Stap 3 - doe ademhalingsoefeningen

Verlang je intens naar iets? Dan krijg je last van tunnelzicht: je ziet alleen nog het object van je verlangen, al de rest vervaagt. Pas de oefening '3 minuten ademruimte' toe en krijg zo weer meer perspectief.

Sta eerst stil bij de stress die je ervaart door het sterke verlangen en hoe die zich uit. Doorloop daarna deze 3 stappen:

- Word je bewust van je gedachten, gevoelens en ervaringen. Hoe gaat het met je?
- Verleg je focus naar je ademhaling.
- Breid je aandacht uit naar je hele lijf en omgeving.

Merk je nu dat er meer is in je aandachtsveld dan alleen dat (sterke) verlangen? En zie je hoe er meer manieren zijn om naar het voorwerp te kijken dan alleen maar hunkeren? Zo merk je bij chocolade op dat het maar een bruin vierkantje is. En leer je je impulsen te beheersen.

Stap 4 - vermijd triggers

Je verlangt naar wat je eet. Vervang je ongezonde door gezonde voedingsmiddelen of alternatieve activiteiten (zoals douchen, tanden poetsen, wandelen met de hond)? Dan kun je zelf je hunkering naar de ongezonde zaken doen afnemen en je drang naar de gezonde alternatieven versterken. De drang naar je guilty pleasure helemaal uitgommen, is niet mogelijk. Maar hoe langer je je gezonde gewoontes volhoudt, hoe minder behoefte je hebt aan de ongezonde.

