

# FLUITEND DOOR DE CHOCOLADEFABRIEK

Hoe jongeren hun weg vinden  
in de verleidelijke voedselomgeving





# **FLUITEND DOOR DE CHOCOLADEFABRIEK**

Hoe jongeren hun weg vinden  
in de verleidelijke voedselomgeving





# INHOUD

	VOORWOORD	5
	INLEIDING Eten als lust en last	7
	1. ZUINIG MET WILSKRACHT: Vermijd verleidingen	13
	2. NIET STERK, MAAR SLIM: Controleren van verleidingen	21
	3. ETEN VERGETEN: Afleiding zoeken	29
	4. GEWOON NEE ZEGGEN: Onderdrukken	37
	5. VAN VOORNEMEN NAAR ACTIE: Doelen en regels	43
	6. GEHEUGENSTEUNTJES: Stilstaan bij doelen	53
	NABESCHOUWING Een duwtje in de goede richting	61
	WETENSCHAPPELIJKE VERANTWOORDING	69
	DANKWOORD	70
	VERDER LEZEN	73





# VOORWOORD



# VOORWOORD

Jongeren weten heus wel dat groente en fruit goed zijn. En dat ze misschien wat gezonder zouden kunnen eten. Maar o wee als je als ouder of verzorger probeert dit te stimuleren. Dan ‘snap je er helemaal niks van’ en moet je het verder doen met wat gezucht en getergde uitroepen als ‘Jaaahaa’.

Hoe nu verder? Gelukkig komen gedragswetenschappers als Denise de Ridder en haar team te hulp. Zo werkten zij met andere onderzoekers mee aan het Europese TEMPEST onderzoek. Ze bekeken wat jongeren al doen om verleidingen van ongezond eten te weerstaan en op gewicht te blijven. Het resultaat is zeer verhelderend.

Zo blijkt dat tieners allerlei trucs verzinnen om minder te snacken. Dat ze op de goede weg zijn, maar dat die methoden wel verbeterd kunnen worden. En dat ze bovendien willen dat ouders helpen met gezond eten, door de juiste dingen in huis te halen en het goede voorbeeld te stellen.

Naast resultaten van het TEMPEST onderzoek biedt dit handboek volop antwoorden en de nieuwste inzichten op het gebied van gedragsverandering. Toegankelijk voor iedereen die te maken heeft met jongeren. Met deze handvatten kunnen we die ‘Jaaahaa’ ombuigen naar ‘Ja!’.

Laurent de Vries  
Directeur GGD Nederland





# INLEIDING

# INLEIDING

## Eten als lust en last

Stel je voor: je bent een kind in de chocoladefabriek van Willy Wonka en omringd door een oneindige hoeveelheid snoep en alle soorten chocolade. Deze kinderroom is voor de jongeren van vandaag werkelijkheid geworden. Hebben de jongeren de ene snoep- of snackgelegenheid links laten liggen, dan komen ze om de hoek de volgende alweer tegen. In het boek over de chocoladefabriek van Roald Dahl (*Sjakkie en de chocoladefabriek*) blijkt de jongen Caspar Slok niet opgewassen tegen de verleidingen: hij kan de chocoladerivier niet weerstaan en valt erin tijdens het drinken van de chocolade.

Tegenwoordig is het een uitdaging om de vele ongezonde voedselverleidingen te weerstaan en op een gezond gewicht te blijven. Jongeren zelf zeggen vaak dat ze gezond eten belangrijk vinden, maar het lukt hen niet altijd om verstandig te zijn. Ze hebben de steun van hun ouders en andere betrokken volwassenen nodig. In de chocoladefabriek van Willy Wonka kan Sjakkie, met de steun van zijn opa, de vele verleidingen goed weerstaan. De ouders van Caspar moedigen hun zoon juist aan om zo veel mogelijk van alles te proeven, met alle gevolgen van dien. Dit boek gaat over de vraag hoe ouders hun kind kunnen helpen succesvol met alle voedselverleidingen van ongezond eten om te gaan. En ook over de vraag hoe je jongeren leert niet te veel te eten. We bespreken niet welk eten gezond is. Vaak weten jongeren heel goed wat gezond of ongezond is, maar vinden ze het lastig die kennis goed in praktijk te brengen. We staan ook niet stil bij de jongeren bij wie de eetgewoonten helemaal mislopen en die te maken krijgen met eetstoornissen. Dit boek is geen zelfhulpboek, maar een bespreking van recente inzichten uit psychologisch onderzoek. Die inzichten kunnen helpen om jongeren



te leren niet meer te eten dan goed voor ze is. Iedereen die begaan is met gezond eetgedrag van jongeren - ouders, leerkrachten, diëtisten, artsen - kan uit dit boek nuttige adviezen halen.

Gezond eten vergt behoorlijk wat zelfregulatie. Zelfregulatie is alles wat mensen zelf kunnen doen om hun gedachten, gevoelens en gedrag zo te sturen dat hun persoonlijke doelen (bijvoorbeeld gezond eten of op gewicht blijven) behaald worden. Zelfregulatie is bijvoorbeeld nodig wanneer je dreigt te kiezen voor een zak chips, terwijl je die dag al meer dan genoeg gegeten hebt en op je gewicht wilt letten. Wij mensen zijn niet zomaar slaaf van onze impulsen, maar gebruiken onze hersenen om een verstandige keuze te maken.

Zelfregulatie komt niet alleen van pas als het om eten gaat. De meeste jongeren zijn zich ervan bewust dat ze de kans op een succesvol leven vergroten door goed hun best te doen op de middelbare school. Toch vinden velen het moeilijk elke dag hard te studeren. Vlak voor een proefwerk is een computerspelletje spelen zeker zo aantrekkelijk als woordjes Frans stampen. Zelfregulatie-strategieën dragen bij aan het leren weerstaan van dagelijkse verleidingen en het behalen van persoonlijke doelen. Niet alle jongeren zijn er even bedreven in. Sommigen, zoals Sjakie, kunnen hun gedrag prima zelf regelen, terwijl het de Caspar Slokken onder ons aanzienlijk meer moeite kost.

Wilskracht is een term die vaak wordt gebruikt bij zelfregulatie. Met wilskracht kan iemand een onmiddellijke beloning, zoals een lekker stuk taart, laten schieten om een toekomstig doel, zoals een gezond gewicht, te behalen. In staat zijn een beloning uit te stellen is een belangrijk onderdeel van zelfregulatie. Maar gemakkelijk is dit niet voor jongeren (ook niet voor hun ouders, maar dat is een ander verhaal). Dit komt doordat bijvoorbeeld chips eten bij de televisie, erg lekker is in het hier en nu. Laat je een snack staan, dan betalen de voordelen zich pas in de verre toekomst uit. Om de gevolgen van een keuze op lange termijn te kunnen zien is een vermogen nodig dat ontwikkeld moet worden en dat pas compleet is als iemand volwassen wordt. Toch zijn ook veel jongeren in staat aantrekkelijke prikkels te weerstaan. Er zijn manieren die dat makkelijker maken. Lees meer hierover in het kader hiernaast.



## Het Marshmallow experiment

Zet een vierjarig kind in een kamertje met de vraag: Wil je nu één marshmallow of twee marshmallows over een tijdje, zeg 15 minuten. Verrassend genoeg kan 28 procent van de vierjarigen – die niet bepaald bekend staan om hun geduld – wachten op de twee marshmallows. Psychologen noemen dit de uitgestelde, grotere beloning. Dit eenvoudige experiment van de Amerikaanse psycholoog Walter Mischel werd wereldberoemd. Kinderen die op vierjarige leeftijd konden wachten op twee marshmallows, hadden een succesvollere carrière en familielevens, tot zelfs 30 jaar later. Blijkbaar is het kunnen uitstellen van beloning een wezenlijke factor in het leiden van een gelukkig en succesvol leven.

Jongeren komen in hun dagelijks leven geregeld kwesties tegen die vergelijkbaar zijn met zulke keuzen: Wil ik de beloning nu, ook al heeft deze op lange termijn negatieve effecten? Neem ik bijvoorbeeld een stuk chocoladetaart? Dat smaakt heerlijk maar draagt niet bij aan een goed gewicht. Of ga ik voor de optie die pas op lange termijn grotere voordelen oplevert, dus de taart laten staan en slank blijven? De mate waarin zij kunnen wachten op een uitgestelde beloning hangt niet alleen af van de persoon, maar ook van de situatie. De omstandigheden kunnen het voor jongeren makkelijker of moeilijker maken een beloning uit te stellen. In het experiment van Mischel bijvoorbeeld slaagden meer kinderen erin om de ene marshmallow 'nu' te weerstaan als ze werden gevraagd de marshmallow als 'een witte wolk' te zien, dan wanneer ze werden gevraagd de marshmallow als 'lekker snoep' te zien. (Typ 'marshmallow experiment' in op YouTube voor filmpjes van deze experimenten).

Dit handboek beschrijft zelfregulatie-strategieën die jongeren kunnen helpen om beloningen uit te stellen en gezond te eten. Ons onderzoek met jongeren bracht drie categorieën van zelfregulatie-strategieën aan het licht die gericht kunnen zijn op:

- 1) het verminderen van het aantal verleidingen dat we dagelijks tegenkomen;
- 2) het verminderen van de aantrekkingskracht van verleidingen;
- 3) het versterken van het doel gezond te eten.



Deze categorieën kunnen ieder weer worden onderverdeeld in twee aparte strategieën. In totaal zijn er zes strategieën die ieder in een apart hoofdstuk aan bod komen. In het kader hieronder worden die verder uitgelegd.

## De zes zelfregulatie-strategieën van eetgedrag

CATEGORIE	STRATEGIE	VOORBEELD
Verminder de hoeveelheid verleidingen in de directe omgeving	Vermijden van verleidingen (Hoofdstuk 1)	In de supermarkt het gangpad met snoep vermijden
	Controleren van verleidingen (Hoofdstuk 2)	Een schaalpje chips nemen en de rest van de zak opbergen in een keukenkastje
Verminder de aantrekkingskracht van een verleiding	Afleiding zoeken (Hoofdstuk 3)	Iets anders gaan doen, als je al honger hebt voor het avondeten
	Onderdrukken (Hoofdstuk 4)	De geur van vers brood negeren als je voorbij een bakker loopt
Versterk het doel om gezond te eten	Doelen en regels stellen (Hoofdstuk 5)	Een regel maken over hoeveel snoepjes je op een dag mag
	Stilstaan bij doelen (Hoofdstuk 6)	Eerst een moment nemen om na te denken of je het echt wilt, als je de drang voelt om te snoepen

De inzichten over de zelfregulatie-strategieën zijn ontleend aan het TEMPEST-onderzoek onder Europese jongeren in negen landen. Hierbij is ook een vragenlijst ontwikkeld waarmee we nagaan welke zelfregulatie-strategieën jongeren voor eten gebruiken. De vragenlijst heet TESQ-E. Dit handboek volgt deze vragenlijst.



In elk hoofdstuk leggen we uit waarom een zelfregulatie-strategie belangrijk is, vatten we belangrijke onderzoeksbevindingen samen en beschrijven we de meningen en ervaringen van jongeren, maar ook die van hun ouders en professionals. Tot slot geven we voorbeelden van manieren waarop het gebruik van de zelfregulatie-strategie bevorderd kan worden.

De hoofdstukken bevatten ook citaten, onderzoeksresultaten en andere illustraties. In dit handboek wordt de term 'jongeren' gebruikt om de leeftijdsgroep van 10 tot 17 jaar aan te duiden, de leeftijd die de deelnemers in het TEMPEST-onderzoek hadden. Als we afwijken van deze leeftijdsgroep dan wordt dat duidelijk vermeld.





# ZUINIG MET WILSKRACHT: VERMIJD VERLEIDINGEN





# 1. ZUINIG MET WILSKRACHT: Vermijd verleidingen

Pieter van elf zit in groep zeven en mag sinds kort alleen naar school lopen. Onderweg komt hij langs een bakker en een supermarkt. Na een paar maanden merkt de moeder van Pieter dat hij een beetje dikker is geworden. Als ze dit met hem bespreekt, bekent hij dat zijn zakgeld opgaat aan lekkernijen: op weg naar school koopt hij vaak een warm saucijzenbroodje bij de bakker en op de weg terug gaat hij vaak de supermarkt in om snoep of chips te kopen.

Pieter zegt tegen zijn moeder dat hij zich elke ochtend voorneemt om niet bij de bakker of de supermarkt naar binnen te gaan. Hij heeft zelf gemerkt dat hij dikker is geworden.

Bovendien vindt hij het niet leuk dat al zijn zakgeld opgaat aan snoep. Maar op het moment dat hij langs die winkels met lekkers loopt, blijkt de verleiding te groot. De vader van Pieter wil al het zakgeld van Pieter intrekken zodat hij niks meer kan kopen. Pieters moeder heeft een ander idee en stelt voor een andere weg naar school te nemen. Samen met haar zoon stippelt ze een route uit die niet langs bakkerijen of supermarkten gaat. De rest van het jaar loopt Pieter deze alternatieve route en vermijdt zo met succes de verleiding van de bakker en het snoep.



## Wat houdt vermijden van verleidingen in?

Voedselverleidingen zijn etenswaren die iemand graag wil, maar eigenlijk niet mag van zichzelf, bijvoorbeeld omdat ze op gespannen voet staan met het doel om op lange termijn om slank en fit te blijven. Voedselverleidingen verschillen van persoon tot persoon: voor de een is chocolade heel verleidelijk, de ander houdt meer van chips. De strategie van het vermijden komt erop neer dat iemand afstand houdt van situaties en plekken waar verleidelijk eten of drinken aanwezig is.

Het vermijden van voedselverleidingen is een actieve strategie, in tegenstelling tot gewoon doen alsof er niks aan de hand is en hopen dat je jezelf kunt inhouden. Bekende voorbeelden zijn: wegstijgen wanneer je langs de etalage van een bakker loopt waarin lekkere taartjes uitgesteld staan, of niet de snackbar binnengaan waar ze lekkere, maar ongezonde kroketten verkopen. Iemand die dit soort verleidelijke situaties weet te vermijden, hoeft geen beroep te doen op wilskracht om de verleiding te weerstaan. Dat is belangrijk, want wilskracht is beperkt. Zo kan iemand wilskracht sparen voor verleidelijke situaties die niet of veel moeilijker zijn te vermijden.

Ons TEMPEST-onderzoek laat zien dat ongeveer 40 procent van de jongeren vaak gebruikmaakt van de vermijdingsstrategie, meisjes wat vaker dan jongens en 10- tot 13-jarigen wat vaker dan jongeren van 14 tot 17 jaar. De vragen uit de TESQ-E-vragenlijst zijn voorbeelden van hoe vermijding als strategie gebruikt kan worden om gezonder te eten. Deze vragen staan in het kader hieronder.

### TESQ-E vragenlijst: vermijden van verleidingen

1. Als ik in de stad ben, zorg ik ervoor dat ik niet in de buurt kom van McDonalds of de snackbar
2. Als ik langs een bakker kom, kijk ik niet naar het lekkers in de etalage
3. Als ik naar de supermarkt ga, vermijd ik de snoepafdeling
4. Als ik me verveel, blijf ik weg uit de keuken

## Wat weten we uit onderzoek?

Er zijn zoveel voedselverleidingen in onze omgeving dat het niet altijd lukt ze allemaal te weerstaan. Als iemand zijn eetgewoonten op een succesvolle manier wil regelen, is het belangrijk om een deel van de verleidingen op een slimme manier te vermijden. Onderzoek laat duidelijk zien dat de aanwezigheid van ongezond eten voor een groot deel bepaalt hoeveel en wat we eten. Zo zijn mensen die dichtbij een snackbar wonen gemiddeld zwaarder dan mensen die er verder vandaan wonen. Als iemand als Pieter verleidingen kan vermijden door bijvoorbeeld niet langs een snackbar te lopen op weg naar huis, dan leidt dat tot minder ongezond eten. Een ander goed idee is om in de supermarkt de schappen met koekjes vermijden.

Het TEMPEST-onderzoek heeft laten zien dat jongeren vaak niet doorhebben welke situaties voor hen verleidelijk zijn. Dit zijn de momenten waarop ze meer eten dan ze eigenlijk willen. Een manier om dit inzicht te vergroten, is het bijhouden van een eetdagboekje. Als jongeren dagelijks bijhouden wat ze eten en wanneer, krijgen ze makkelijker vat op situaties waarin ze te veel en/of te ongezond eten. De gemiddelde jongere houdt niet uit zichzelf een dagboekje bij met zijn eetgewoonten. Maar diegenen die dat in opdracht wel deden, vonden het achteraf best een eenvoudig taakje. Bovendien zijn de jongeren tevreden dat hun inzicht in hun eigen eetgedrag na afloop is vergroot. Vergeleken met een groep die geen eetdagboek bijhield, zeiden ze nu beter te weten welke situaties ze beter kunnen vermijden.

## Wat zeggen jongeren zelf?

Chips, snoep, pizza en andere ongezonde etenswaren zien jongeren als verleidingen omdat ze zo lekker smaken. Maar ze weten ook dat het niet goed voor hen is als ze er (te) veel van eten. Ze zeggen ook spontaan dat het soms handiger is om dit soort eten uit de weg te gaan dan om te proberen het te weerstaan. Zo vertelde een meisje dat meedeed aan ons onderzoek dat ze 'uit de buurt wilde blijven van plekken waar ze patat verkopen'. Een ander zei dat het gemakkelijker is geen snoep te kopen 'als je in de supermarkt niet langs de schappen met snoep loopt'. De strategie van vermijden is ook thuis toe te passen. Zo zei iemand met opzet niet in de keuken te komen als ze zin had in



iets lekkers. En een jongen vertelde ons dat wanneer hij zin had in snoep net voor het avondeten, hij op zijn kamer bleef. Zo zou hij niet in de verleiding komen om iets uit de koektrommel te pakken.

Deze voorbeelden geven aan dat jongeren goed snappen dat ze verleiding kunnen vermijden door uit de buurt te blijven van aantrekkelijk eten. Zo wordt hun weerstand niet op de proef gesteld. Tegelijkertijd weten de meesten dat het soms onmogelijk is om alle verleidingen uit de weg te gaan, zoals bijvoorbeeld op een feestje. Daar is het beter om de andere strategieën te gebruiken die in dit boek worden besproken.

### Hoe kunnen we gebruik van deze strategie verbeteren?

Verleidingen vermijden, vooral op momenten waarop het risico om toe te geven groot is, is een strategie die veel ouders en andere opvoeders herkennen en zelf toepassen in hun dagelijks leven. Zo zeggen sommige ouders bijvoorbeeld dat ze liever geen boodschappen doen als ze honger hebben, om op die manier de confrontatie met lekkere hapjes te vermijden. Andere ouders vertelden dat ze het goede voorbeeld geven aan hun kinderen door hen bijvoorbeeld alleen mee te nemen naar de winkel als ze fruit, groente en brood gaan kopen en niet wanneer ze de voorraad koek en snoep aanvullen. Een ouder liet weten dat haar kinderen niet naar televisiereclames mochten kijken om te vermijden dat ze blootgesteld worden aan verleidingen. Verleidingen op televisie zijn vaak nog extra aantrekkelijk, omdat ze aangeprezen worden door bekende acteurs. Ook op school kan de vermijdingsstrategie worden gebruikt: zo kunnen leerlingen de verleiding van snoep beter vermijden als de snoepautomaten op een minder prominente plaats in school worden gezet. Wat overigens beter is dan ze helemaal verbannen, omdat jongeren dan niet leren met verleidingen om te gaan.

Hoe leren jongeren deze strategie goed toe te passen? Bespreek met hen wat typische situaties zijn waarin ze dreigen toe te geven aan de verleidingen. Leg uit dat honger en vermoeidheid het moeilijker maken om weerstand te bieden aan verleidingen. Jongeren moeten dus ook de situaties leren herkennen waarin ze

hongerig en/of vermoeid zijn. Op zo'n moment kun je beter niet de supermarkt of de snackbar binnengaan. Het TEMPEST-onderzoek laat zien dat *self-monitoring* (of: zelf-observatie) makkelijk en snel kan worden geleerd. Een praktisch hulpmiddel is het bijhouden van een simpel snackdagboekje voor bijvoorbeeld een week. Een voorbeeld hiervan staat in het kader hieronder. Met dit eenvoudige hulpmiddel leren jongeren bepaalde patronen in hun eetgedrag herkennen, vooral de situaties waarin ze zich ongewild aan lekker eten te buiten gaan.

## Voorbeeld van snackdagboek voor jongeren

### WAAR WAS JE?

- |                                   |                                      |   |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> thuis       | <input type="radio"/> snackbar       | <input type="radio"/> anders, namelijk: |
| <input type="radio"/> school      | <input type="radio"/> winkelcentrum  |   |
| <input type="radio"/> bijbaantje  | <input type="radio"/> park           |   |
| <input type="radio"/> station     | <input type="radio"/> bioscoop       |   |
| <input type="radio"/> onderweg    | <input type="radio"/> op visite      |   |
| <input type="radio"/> café/terras | <input type="radio"/> op een feestje |   |

### MET WIE WAS JE?

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> alleen          | <input type="radio"/> familie           |
| <input type="radio"/> vriend(innet)je | <input type="radio"/> klasgenoten       |
| <input type="radio"/> vrienden        | <input type="radio"/> onbekenden        |
| <input type="radio"/> kennissen       | <input type="radio"/> anders, namelijk: |

### WAT VOOR GEVOEL HAD JE?

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> verveeld   | <input type="radio"/> gezellig          |
| <input type="radio"/> gespannen  | <input type="radio"/> bang              |
| <input type="radio"/> verdrietig | <input type="radio"/> prikkelbaar       |
| <input type="radio"/> opgewonden | <input type="radio"/> anders, namelijk: |
| <input type="radio"/> nerveus    |   |

### HAD JE ECHT TREK?

- ja  nee

© SelfRegulationLab Utrecht, alleen te gebruiken voor persoonlijke doeleinden



Gewapend met dat inzicht zouden jongeren beter moeten weten welke situaties ze het beste kunnen mijden. Zo kunnen ze bijvoorbeeld beter wegblijven uit de keuken waar al het eten is opgeborgen als ze vermoeid uit school thuiskomen, en gaan ze na school liever naar buiten in plaats van dat ze thuis blijven, waar snoep en snacks voor het grijpen liggen. Ouders kunnen het goede voorbeeld geven door de strategie van het vermijden zelf toe te passen. Als ze naar de supermarkt gaan en geen koek en snoep nodig hebben, kunnen ze beter die schappen links laten liggen. Denk je als ouder dat kinderen je mening over gezond eten toch niet op prijs stellen, dan heb je het mis. Uit onderzoek blijkt dat bijna de helft van de jongeren hun ouders de belangrijkste personen vinden om hen te helpen een gezond leven te leiden (zie het laatste kader).



## Habbo Hotel en de rol van ouders

Veel ouders worstelen met de vraag hoe ze hun kinderen kunnen helpen met gezonder eten. Vooral als hun kinderen de middelbare schoolleeftijd bereiken, en vaker in situaties terechtkomen waarin ze zelf beslissingen moeten nemen over wat ze eten. Hoe kunnen ouders een goede middenweg vinden tussen kinderen de gezonde keuze opleggen (wat niet te doen is in de praktijk) en kinderen helemaal vrijlaten in hun eetkeuzes? Voor ouders die worstelen met deze vraag is het belangrijk te weten dat jongeren de steun van hun ouders heel erg op prijs stellen. Zo laat onderzoek van de Nederlandse Nationale DenkTank zien dat bijna 45 procent van de Nederlandse kinderen die de internetsite Habbo Hotel bezochten het eens was met de stelling dat het advies van hun ouders op het gebied van gezond leven heel erg belangrijk is. Goed nieuws dus: dit betekent dat ouders niet te terughoudend moeten zijn in het openlijk bespreken van gezonde voedselkeuzes met hun kinderen.

Bijna de helft van de jongeren vindt dat hun ouders een belangrijke rol spelen in het sturen van hun eetgedrag



© De Nationale DenkTank





# NIET STERK, MAAR SLIM: CONTROLLEREN VAN VERLEIDINGEN

## 2. NIET STERK, MAAR SLIM: Controleren van verleidingen

John van veertien en zijn twaalfjarige zus Charlotte vinden allebei gezond eten belangrijk. Maar toch hebben ze soms problemen om zich aan hun goede voornemens te houden. Hun ouders houden daarom ongezonde snacks en snoep buitenshuis. Dat werkt prima zolang de tieners thuis zijn, maar vooral John merkt dat hij het heel moeilijk vindt om in de schoolkantine van verleidelijke snacks af te blijven. En Charlotte, die vaak na schooltijd de stad in gaat met haar vriendinnen, merkt dat ze bijna ongemerkt toegetrokken wordt naar *fastfood*ketens en kiosken met lekker eten. Buiten de veilige omgeving van hun huis zijn gewoon te veel verleidingen, klagen ze. De ouders van Charlotte's vriendin Floor halen wel ongezond eten in huis. Ze bieden het af en toe zelfs aan Floor en haar vriendinnen aan. Charlotte vindt dat heel onverantwoord, maar ze merkt dat Floor helemaal niet zo in de verleiding wordt gebracht door de *fastfood*ketens waar ze zelf bijna niet bij vandaan kan blijven. Het lijkt erop dat Floor beter kan omgaan met deze verleidingen dan Charlotte en John.

### Wat houdt controleren van verleidingen in?

Het controleren van verleidingen is een broertje van de strategie uit het eerste hoofdstuk, namelijk het vermijden. Bij het vermijden zorgt een jongere ervoor dat de verleiding helemaal ontweken wordt. Hij kan dan niet snoepen, omdat er bijvoorbeeld helemaal geen drop in huis is. Bij het controleren van verleidingen is de drop wel aanwezig, maar op een minder verleidelijke manier. Dit kan door gezonde alternatieven op de voorgrond te zetten. Wie erg van mandarijntjes houdt, legt bijvoorbeeld drop uit het zicht in de kast en zet een schaal mandarijntjes voor het grijpen op het aanrecht. Meer theoretisch geformuleerd: verleidingen controleren is het verwijderen van signalen die tot ongezond eten



kunnen leiden, en het toevoegen van signalen die gezond eetgedrag aanmoedigen. Dit vereist geen grote veranderingen in ons dagelijks leven of directe omgeving; het gaat juist om het maken van slimme, kleine veranderingen die makkelijk toe te passen zijn en waarvoor nauwelijks bewust moeite gedaan hoeft te worden. Het gaat niet om het *ontwijken* van verleidingen, maar om het veranderen van je omgeving op zo'n manier dat de lekkere verleidingen minder groot zijn.

Meer dan de helft van de jongeren uit het TEMPEST-onderzoek gebruikte het controleren van verleidingen regelmatig als een manier om gezond te eten. De vragen uit de TESQ-E-vragenlijst geven enkele voorbeelden van hoe deze strategie gebruikt kan worden. Deze vragen staan in het kader hieronder.

### **TESQ-E vragenlijst: controleren van verleidingen**

1. Als ik iets lekkers wil, neem ik een klein beetje en berg de rest op
2. Als ik tv kijk, zorg ik ervoor dat de chips buiten bereik ligt
3. Als ik achter de computer zit, zorg ik dat er iets gezonds te eten vlakbij is
4. Als ik snoepjes wil eten, neem ik er een paar en leg de rest weg

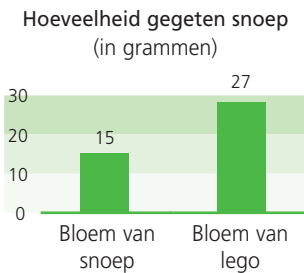
### **Wat weten we uit onderzoek?**

Er zijn verschillende manieren waarop je verleidingen kunt controleren. Voor de jongere tieners lijkt het verbieden van ongezond eten misschien het makkelijkst en het best. Zonder snoep en snacks in huis is er ook geen gelegenheid om het op te eten. Dit deden de ouders van John en Charlotte in het voorbeeld aan het begin van dit hoofdstuk. Uit onderzoek blijkt dat zo'n totaalverbod op latere leeftijd voor problemen kan zorgen: jongeren bij wie nooit ongezond voedsel in huis was, kunnen veel meer van zulk voedsel gaan eten als het opeens wel beschikbaar is dan jongeren die thuis altijd al (beperkt) mochten snoepen. Het lijkt er dus op dat jongeren af en toe met voedselverleidingen te maken moeten krijgen, zodat ze om leren gaan met verleidingen. Natuurlijk moet dat wel gebeuren met ondersteuning en begeleiding. Zo kunnen ouders hun kinderen

leren slim met verleidingen om te gaan en hun eetgedrag in de hand te houden. Onderzoek van het TEMPEST-team heeft een goede methode opgeleverd om dit te doen: laat jongeren de verleiding op een andere manier bekijken. Een voorbeeld: toen we jongeren vroegen een bloem te maken van kleine gekleurde snoepjes, aten ze na deze opdracht minder van deze snoepjes dan jongeren die deze opdracht hadden uitgevoerd met blokjes lego. Als jongeren de snoepjes eerst hadden gezien als 'bouwstenen' voor de bloem, in plaats van als 'iets lekkers', werden ze minder verleidelijk en konden de jongeren hun zin in de snoepjes beter controleren. Dit onderzoek wordt verder uitgelegd in het onderstaande kader.

## Snoep als bouwstenen

TEMPEST-onderzoekers vroegen basisschoolleerlingen een bloem te maken van snoepjes of blokjes lego. Daarna kregen ze een bakje snoepjes waarvan ze zo veel mochten eten als ze wilden. De kinderen die de snoepjes daarvoor al gebruikt hadden als bouwstenen voor de bloem aten minder dan degenen die de bloem van lego hadden gemaakt. Zij hadden de snoepjes nog niet eerder te zien gekregen. Het idee achter deze uitkomst is dat de kinderen die een bloem hadden gemaakt van de snoepjes op een subtiele manier hadden geleerd dat de snoepjes niet als voedsel dienden maar als bouwstenen en dat ze er niet van hoorden te eten. Hieronder staat een tabel met de resultaten en foto's van bloemen van snoepjes en van blokjes lego, die de jongeren in de opdracht moesten neerleggen.



© Katholieke Universiteit Leuven, België



Het is fijn als jongeren leren verleidingen te controleren. Maar het is geen oplossing om altijd maar kleine porties snoep aan te bieden en dan te hopen dat het vanzelf goed komt. Kleinere porties kunnen namelijk ook het signaal afgeven dat de jongere niet op zijn eten hoeft te letten. De kleine portie lijkt onschuldig en er gaat geen enkele alarmbel af, zodat de jongere niet in de gaten heeft dat de situatie 'gevaarlijk' is. Ze letten niet meer goed op, terwijl veel kleine porties samen uiteindelijk ook te veel kunnen zijn. Hoe belangrijk die alarmbel is blijkt uit onderzoek uit het TEMPEST-project met meisjes die zich aangewend hadden om op te letten op wat zij aten. Als deze meisjes snoep kregen waar ze een zwak voor hadden, waren ze direct alert en hielden ze zich in. Maar als ze snoep kregen dat ze niet bijzonder lekker of verleidelijk vonden, dan aten ze juist meer. Dit effect werd alleen gevonden bij meisjes die op hun eten letten. Meisjes die dat niet deden, aten evenveel van beide soorten snoep. Kleinere porties en minder verleidelijk voedsel zijn dus niet altijd een slimme manier om je eetgedrag onder controle te houden, zeker als je iemand bent die bewust eet.

### Wat zeggen jongeren zelf?

Uit onze gesprekken met jongeren van verschillende leeftijden en achtergronden is duidelijk geworden dat ze goed weten wat voedselverleidingen zijn, en hoe verleidelijk eten hun gedrag kan beïnvloeden. Ze beschrijven ook verschillende manieren waarop ze proberen goed met voedselverleidingen om te gaan. Sommigen zeggen bijvoorbeeld dat ze thuis boterhammen klaarmaken voor school, zodat ze daar niet verleid worden om ongezonde dingen in de kantine te kopen. Anderen zeiden dat je kunt zorgen dat je altijd een gezonde snack bij hebt, zoals een appel. Dit zijn manieren die jongeren gebruiken voor buitenshuis, op school of in de stad. Ze denken dat het kan helpen gezond eten bij de hand te hebben, wanneer je trek krijgt. En dat je zo verleidingen kunt controleren.

Thuis komen jongeren in aanraking met andere verleidingen, zoals snacken terwijl ze televisie kijken. Om dit te voorkomen, dragen ze vergelijkbare strategieën aan. Bijvoorbeeld: gezond eten binnen handbereik zetten voordat je tv gaat kijken, of de snoeppot in de kast zetten, zodat je niet verleid kunt worden door het zien van al die lekkere snoepjes.

Jongeren geven zelf aan dat ze niet willen dat alle verleidingen uit hun omgeving worden verwijderd, bijvoorbeeld door nooit meer snoep in huis te halen. In plaats daarvan stellen ze voor om de omgeving zo te maken dat ze deze verleidingen onder controle kunnen houden. Onderzoek van het TEMPEST-team bewijst dat jongeren goede strategieën kennen om verleidingen te controleren. Dit is natuurlijk positief, maar we weten ook dat jongeren hun eigen advies niet altijd opvolgen. Ouders en andere betrokkenen kunnen zelf het goede voorbeeld geven door ook deze zelfregulatie-strategieën te gebruiken. Daarnaast kunnen ze jongeren helpen de strategieën echt toe te passen op het moment dat ze met een verleiding worden geconfronteerd.

### Hoe kunnen we het gebruik van deze strategie verbeteren?

Binnen het TEMPEST-project hebben we vaak ouders gehoord die twijfelden over de beste aanpak om jongeren te leren omgaan met verleidingen. Zoals we al eerder aangaven, lijkt een totaalverbod op de lange termijn niet goed te werken. Een zekere blootstelling aan snoep is belangrijk om de verleidelijke kracht ervan te leren kennen. Maar dat is niet voldoende; ouders kunnen beter niet zomaar wat ongezond voedsel voor de neus van hun kind zetten en dan maar hopen dat het goed komt. Dit werkt waarschijnlijk averechts.

De beste resultaten komen van ouders die jongeren ondersteunen op het moment dat ze verleidingen onder hun neus krijgen. Zoals we in het kader over Habbo Hotel (Hoofdstuk 1) al lieten zien, verwachten veel jongeren ook daadwerkelijk van hun ouders dat zij helpen gezonde keuzes te maken. Zelf hebben ze nog niet alle vaardigheden die nodig zijn om goed met verleidingen om te gaan. Ze kunnen deze leren van hun ouders die als rolmodel laten zien

hoe je verleidingen succesvol kunt controleren. Ouders kunnen hun kinderen ook helpen zelf de controlestrategie van verleidingen toe te passen, bijvoorbeeld door samen te beslissen over de juiste hoeveelheid chips en de rest op te bergen. Een andere manier om jongeren te helpen verleidingen te controleren is door voedsel op een afstandje te zetten. Onderzoekers van het TEMPEST-team keken namelijk ook naar de invloed van afstand van snoep op de hoeveelheid die jongeren eten. Wat verder weg staat wordt daadwerkelijk minder gegeten. Dit wordt verder uitgelegd in het kader hieronder.

### **Mag het snoep iets verder weg?**

Studies onder oudere jongeren (universiteitsstudenten) lieten zien dat het verder weg zetten van voedsel enorme invloed kan hebben op de hoeveelheid die ervan gegeten wordt. Als een kom M&M's op 20 centimeter afstand werd gezet, aten de studenten ongeveer 17 M&M's. Stond de kom op 70 centimeter, dan aten de jongeren gemiddeld nog maar 3 M&M's. Bovendien koste het hen weinig moeite om er minder van te eten. Deze resultaten laten zien dat het vergroten van de afstand tot snoep ervoor zorgt dat het minder verleidelijk wordt. Dit is dus een heel makkelijke manier om verleidingen te controleren.

Een moeder die betrokken was bij het TEMPEST-onderzoek wilde haar kinderen leren dat het eten van een paar snoepjes niet slecht is. Dat het zelfs iets is om van te genieten, maar dat maat houden erg belangrijk is. Ze besloot dat ze hen, in plaats van ze elke dag een paar snoepjes, in één keer snoep zou geven voor de hele week. De kinderen mochten dit op hun eigen kamer bewaren. Ze konden het in één keer opeten, maar dan zou er niks meer over zijn voor de rest van de week. Of ze konden elke dag een paar snoepjes pakken en dus elke dag genieten van een verstandige hoeveelheid snoep. Door de kinderen zelf te laten beslissen hoeveel snoep ze zouden eten en wanneer, kregen ze de kans om verleidingen te leren controleren. De moeder vertelde dat haar kinderen de



eerste paar weken telkens al het snoep in één dag opaten. Maar geleidelijk aan raakten ze minder geïnteresseerd, tot ze zelfs snoep óver hadden aan het einde van de week.

Het is belangrijk de wisselwerking tussen het controleren en het vermijden van verleidingen te bespreken. Deze twee strategieën lijken elkaar misschien tegen te spreken, maar dat is niet het geval. Het vermijden van verleidingen is nu eenmaal niet altijd mogelijk of wenselijk. De TEMPEST-onderzoekers zien daarom het combineren van deze twee strategieën als de perfecte oplossing: verleidingen kunnen het best vermeden worden op momenten dat jongeren kwetsbaar zijn en de verleiding niet goed kunnen controleren, bijvoorbeeld omdat ze veel trek hebben of moe zijn. Blootstelling aan verleiding kan juist effectief zijn op momenten dat jongeren goed in staat zijn om verleidingen te controleren, bijvoorbeeld als ze worden ondersteund door hun ouders.





# ETEN VERGETEN: AFLEIDING ZOEKEN

## 3. ETEN VERGETEN: Afleiding zoeken

Marieke van veertien mag van haar ouders een avond alleen thuisblijven. Haar ouders hebben als traktatie verschillende lekkere dingen voor haar gekocht. Ze mag zelf kiezen wat ze wil eten. Marieke denkt eerst genoeg te hebben aan een handje chips, maar de rest van de zak blijft haar aanstaren. Het lukt haar niet om aan iets anders te denken. En dan ligt er ook nog chocolade, popcorn en drop in het keukenkastje. De gedachten daaraan blijven maar in haar hoofd rondspoken en binnen een uur heeft ze van alles iets gegeten. Net als ze opstaat om nog wat chips te pakken, belt haar vriendin. Ze kletsen wat aan de telefoon en Marieke denkt even helemaal niet meer aan eten. Nadat ze heeft opgehangen, realiseert ze zich dat ze kan stoppen met het denken aan eten, als ze zichzelf maar bezighoudt. De rest van de avond kijkt ze een enge film en chat wat online, zonder dat haar gedachten afdwalen naar het keukenkastje. Marieke heeft de kracht van afleiding ervaren.

### Wat houdt afleiding zoeken in?

We krijgen regelmatig met verleidingen te maken die we niet kunnen vermijden of controleren. Taart is bijvoorbeeld moeilijk te vermijden als je op een verjaardagsfeestje bent. Die is er nu eenmaal. Toch kunnen we slimme strategieën gebruiken, ook in situaties waarin we een verleiding niet zelf kunnen wegnemen of controleren. Deze strategieën helpen de aantrekkingskracht van een verleiding te verminderen. Een belangrijk hulpmiddel daarbij is aandacht: we kunnen kiezen waar we wel of geen aandacht aan schenken. Verleidingen met al hun aantrekkingskracht slurpen als het ware onze aandacht op. Als we onze aandacht



kunnen afleiden, is het makkelijker om de drang tot eten te weerstaan. Ongeveer 45 procent van de jongeren in het TEMPEST-onderzoek gaf aan regelmatig afleiding te zoeken. De vragen uit de TESQ-E-vragenlijst in het kader hieronder geven enkele voorbeelden van de strategie afleiding zoeken.

### **TESQ-E vragenlijst: Afleiding**

1. Als ik in de verleiding kom om snoep te kopen, leid ik mezelf af
2. Als ik zin heb om iets te eten, ga ik in plaats daarvan een vriend(in) bellen
3. Als ik honger krijg voor het avondeten, probeer ik mezelf bezig te houden
4. Als ik zin heb om te snoepen, ga ik iets anders doen

### **Wat weten we uit onderzoek?**

Afleiding zoeken en aandacht verdelen zijn al langer bekend als succesfactoren in zelfregulatie door jongeren. Bewijs hiervoor werd gevonden in de eerder genoemde marshmallow-experimenten (zie inleiding). Zo lukt het kinderen beter om van de ene marshmallow af te blijven als ze de kamer rondkijken in plaats van alleen naar de lekkernij. Sommige kinderen draaiden zich bijvoorbeeld om in hun stoel om hun aandacht af te leiden. Dit wordt ook wel ‘externe afleiding’ genoemd; je aandacht richten op andere zaken in je directe omgeving. Ook bestaat er ‘interne afleiding’, waarmee bedoeld wordt dat kinderen ‘in hun hoofd’ afleiding zoeken. Zo kunnen ze bijvoorbeeld bewust aan iets leuks denken, zodat hun gedachten niet naar de marshmallow afdwalen. Sommige kinderen in de experimenten begonnen een liedje te zingen of deden een dansje terwijl ze in hun stoel zaten. Interne en externe afleiding geven de gelegenheid je op iets anders te concentreren en kunnen daarmee de frustratie verminderen die jongeren voelen als ze proberen een verleiding te weerstaan.

## Wat zeggen jongeren zelf?

Jongeren geven aan dat voedselverleidingen hun aandacht erg kunnen trekken. Sommige tieners moeten bijna wel aandacht te besteden aan hun favoriete tussendoortje. Dit laat zien dat ze weten hoe aantrekkelijk sommige voedingsmiddelen zijn. Tegelijkertijd weten jongeren ook hoe goed afleiding kan werken. Afleiding vermindert de aantrekkingskracht van ongezond eten. Jongeren noemden verschillende voorbeelden van afleiding. Zo zeiden ze bijvoorbeeld dat ze een vriend of vriendin zouden kunnen bellen als ze zin hebben in een snack. Of dat ze een spelletje konden spelen, of met hun ouders kletsen. Eén jongere noemde zelfs tanden poetsen als afleidingsstrategie. Naar zijn zeggen leidt het een paar minuten af en na het poetsen smaakt het snoep ook niet meer zo lekker.



## Hoe kunnen we het gebruik van deze strategie verbeteren?

Afleiding zoeken is een strategie waarmee veel jongeren en hun ouders vermoedelijk al bekend zijn. Ouders gebruikten dit waarschijnlijk al vroeg in de opvoeding, bijvoorbeeld door hun kind af te leiden met een verhaal, muziek of een speeltje wanneer het verdrietig was of pijn had. Dezelfde technieken kunnen nu gebruikt worden om het eten van jongeren te sturen. Als je kind al voor het eten trek heeft, kun je hem bijvoorbeeld stimuleren te gaan lezen of gamen. Maar je kind kan ook leren zichzelf af te leiden. 'Als-dan'-plannen maken kan helpen afleiding te zoeken. In het kader hieronder wordt uitgelegd wat dat zijn.

### 'Als-dan'-plannen

'Als-dan'-plannen zijn eenvoudige hulpmiddelen om goede voornemens uit te voeren. Als Marieke gezonder wil eten en ongezonde snacks wil vermijden, kan ze het doel 'Ik wil minder ongezonde snacks eten' formuleren. Maar simpelweg een doel stellen is vaak niet genoeg, omdat mensen hun voornemen dreigen te vergeten zodra iets anders hun aandacht vraagt. Het formuleren van 'als-dan'-plannen biedt dan uitkomst. Het houdt in dat je een situatie ('als') koppelt aan het gewenste gedrag ('dan'). Marieke zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Als ik 's avonds televisie kijk en zin heb om te snoepen, dan bel ik mijn vriendin'.

De effectiviteit van dergelijke 'als-dan'-plannen is herhaaldelijk aangetoond in onderzoek. Zo blijkt dat wanneer mensen 'als-dan'-plannen maken om minder ongezonde tussendoortjes te eten, zij er gemiddeld 100 kilocalorieën per dag minder van eten. Zulke plannen kunnen ook helpen andere zelfregulatie-strategieën toe te passen, zoals het vermijden van verleidingen: 'Als ik op een feestje ben, dan blijf ik uit de buurt van de tafel met lekkere hapjes'. Of het controleren van verleidingen: 'Als ik zin heb in chips, neem ik een handjevol en berg de rest uit het zicht op'.



In een eenvoudig 'als-dan'-plan leg je vast wat je gaat doen in een bepaalde situatie. Iemand maakt bijvoorbeeld het volgende plan: 'Als ik zin heb in snoep leid ik mezelf af door een boek te gaan lezen'. Deze plannen worden aangepast aan individuele omstandigheden en doelen. Onderzoek heeft laten zien dat ook jongeren baat hebben bij het maken van goede 'als-dan'-plannen en dat deze plannen hun eetgedrag positief veranderen. In het onderstaande kader staat hoe je zo'n plan maakt.

---

## Hoe maak je een effectief 'als-dan'-plan?

Een goed 'als-dan'-plan maak je in drie stappen:

# STAP 1

### ***Wat is jouw persoonlijke aanleiding om ongezond te eten?***

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het helpt om van tevoren te bedenken wat voor jou de belangrijkste aanleiding is om ongezond te snacken. Een dergelijke aanleiding kan van alles zijn, bijvoorbeeld verveling, ontspanning of omgaan met negatieve gevoelens.

Denk terug aan de afgelopen week; wat was de belangrijkste aanleiding voor een ongezond tussendoortje? Schrijf deze aanleiding op in een paar woorden en begin met het woord 'als'. Maak het zo persoonlijk mogelijk.

Bijvoorbeeld: 'Als ik al honger heb voor het avondeten' of 'Als ik me verveel'.

ALS.....

# STAP 2

## **Oplösungen bedenken**

Neem de aanleiding uit stap 1 in gedachten en bedenk wat je op dat moment zou kunnen doen om niet te snacken. Schrijf deze oplossing in een paar woorden op en begin met het woord 'dan'. Let erop dat je woorden als 'niet', 'geen' en 'nooit' vermijdt. Het gaat er in het 'als-dan'-plan om wat je wél gaat doen en niet om wat je nalaat.

Bijvoorbeeld: 'Dan drink ik een glas water' of 'Dan bel ik een vriendin om mezelf af te leiden'.

DAN.....

# STAP 3

## **Het 'als-dan'-plan compleet maken**

In deze stap maak je het plan compleet door je antwoorden bij stap 1 en 2 te combineren. Schrijf het 'als-dan'-plan op en leg daarmee een verbinding tussen jouw persoonlijke aanleiding en een concrete oplossing.

Bijvoorbeeld 'Als ik al honger heb voor het avondeten, en ik heb zin in een ongezond tussendoortje, dan drink ik een glas water'.

Als....., en ik heb zin in een ongezond tussendoortje,  
dan.....

**Belangrijk:** Schrijf het plan met de aanleiding en oplossing op en herhaal het een paar keer in je hoofd. Hierdoor heb je meer kans om de verleiding van ongezond eten in deze situatie ook echt te weerstaan. Neem ook even de tijd om het voor je te zien. Stel je zo levendig mogelijk voor dat je de gekozen oplossing uitvoert.

---

© SelfRegulationLab Utrecht; mag alleen voor persoonlijke doeleinden gebruikt worden.







GEWOON NEE ZEGGEN:  
ONDERDRUKKEN

## 4. GEWOON NEE ZEGGEN: Onderdrukken

Jos is een jongen van twaalf en gek op televisiekijken. Hij heeft dan standaard een zak snoep naast zich liggen. Zijn moeder maakt zich zorgen over de grote hoeveelheden snoep die hij eet en zegt hem dat hij beter zijn best moet doen om minder te snoepen. 'Waar een wil is, is een weg', houdt ze hem voor. De volgende dag is het zaterdag en Jos gaat televisiekijken. Hij denkt aan wat zijn moeder vertelde en zegt tegen zichzelf: 'Ik moet sterk zijn en niet snoepen'. Tot zijn grote verrassing werkt deze strategie en lukt het hem om niet te snoepen. Blij met dit onverwachte succes besluit hij deze strategie vaker te gaan gebruiken. Maar de eerstvolgende keer dat hij dit doet is het maandagmiddag na een lange en vermoeiende dag op school. Dan gaat het mis en merkt hij dat 'gewoon nee zeggen' niet altijd helpt.

### Wat houdt onderdrukken in?

In het vorige hoofdstuk zagen we al dat afleiding zoeken een belangrijke manier is om grip te houden op je eetgewoonten. Onderdrukken heeft ook te maken met aandacht sturen, maar werkt rechtstreeks. Met wilskracht wordt de gedachte aan lekker eten onderdrukt. Dat kan bijvoorbeeld door jezelf te verbieden na te denken over hoe lekker eten ruikt of smaakt, of over hoe graag je het wilt hebben. Net als Jos zeg je 'nee' tegen jezelf, elke keer als je iets lekkers wil. Hier is nogal wat wilskracht voor nodig, want het onderdrukken van impulsen kost veel energie. In zekere zin zijn we dan afhankelijk van het stemmetje in ons hoofd dat zegt dat we onze onverstandige neigingen moeten bedwingen.

Uit het TEMPEST-onderzoek blijkt dat het onderdrukken van verleidingen de op een na populairste strategie onder jongeren is: bijna 40 procent maakt vaak gebruik van deze strategie. Meisjes en jongere tieners maken vaker gebruik van deze strategie dan jongens en oudere tieners. De vragen uit de TESQ-E-vragenlijst geven enkele voorbeelden van hoe onderdrukken helpt om gezonder te eten. Deze vragen staan in het kader hieronder.

### **TESQ-E Vragenlijst: Onderdrukken**

1. Als ik langs een bakker loop, negeer ik de geur van lekker eten
2. Als ik ongezonde dingen wil eten, dan zeg ik gewoon 'nee!' tegen mezelf
3. Ik gebruik mijn wilskracht om uit de buurt te blijven van ongezond eten
4. Als ik naar een feestje ga waar heel veel lekkers is, negeer ik het eten

### **Wat weten we uit onderzoek?**

Het onderdrukken van de neiging om te veel of ongezond te eten is een goede manier om eetgedrag te beheersen, maar helaas kunnen we het slechts beperkt toepassen. Uit onderzoek (zie kader hiernaast) blijkt namelijk dat het onderdrukken van gedachten, gevoelens en emoties niet vanzelf gaat, maar moeite kost. Ook het onderdrukken van gedachten aan verleidelijk eten of het onderdrukken van de neiging om te eten kost wilskracht. Helaas is de hoeveelheid wilskracht niet onbeperkt en raakt wilskracht uitgeput bij veelvuldig gebruik. Wilskracht wordt daarom ook wel vergeleken met een spier. Als we die te zwaar belasten, raken we vermoeid en hebben we daarna even geen energie over om nog meer lichamelijke inspanning te doen; tien zware dozen tillen lukt nog wel, maar bij de elfde moeten we het opgeven. Hetzelfde geldt voor de 'wilskrachtspier'.



## Denk niet aan een witte beer (of aan een chocoladekoekje)

Gewoon niet denken aan lekker eten lijkt een eenvoudige manier om niet aan een verleiding toe te geven. We zeggen tegen onszelf of anderen 'gewoon niet aan denken' of 'stop met erover na te denken'. Werkt dit goedbedoelde advies niet bij jou? Dan ben je niet de enige. Sterker nog, misschien heb je gemerkt dat hoe harder je probeert ergens niet aan te denken, hoe minder kans van slagen je hebt. Dit is een bekend verschijnsel dat psychologen het 'witte beer'-effect noemen. Die naam komt van een anekdote uit de kindertijd van de Russische schrijver Leo Tolstoi. Zijn oudere broer vertelde hem dat hij al zijn wensen zou vervullen als hij erin zou slagen in een hoek te staan en niet te denken aan een witte beer. Je begrijpt dat dit de jonge Leo Tolstoi niet lukte.

Aan het einde van de jaren tachtig deed de Amerikaanse psycholoog Daniël Wegner een reeks experimenten om te begrijpen hoe we onze gedachten onder controle kunnen houden. Dat onderzoek is klassiek geworden. Wegner toonde aan dat veel mensen last hebben van ongewenste gedachten die hen blijven achtervolgen. Mensen die aan de lijn doen bijvoorbeeld denken de hele dag aan 'verboden' eten. Ongewenste gedachten blijken lastig te onderdrukken en vaak denken we juist aan de dingen waaraan we niet willen denken. Dat komt doordat aandacht geven aan ongewenste gedachten ons juist bewuster maakt van deze ongewenste gedachten. Je hebt zin in wat lekkers en probeert de lekkere trek weg te drukken. Tegelijkertijd probeer je te controleren of het lukt om de trek weg te drukken, waardoor je er beter op let of je de trek toch niet waarneemt. De trek wordt zo alleen maar groter en opvallender. Om succesvol ongewenste gedachten te controleren, is het beter ze te accepteren dan ze te onderdrukken. *Mindfulness* maakt ook gebruik van deze strategieën.

Misschien kun je heel goed je verlangen naar een stuk chocoladetaart op een feestje onderdrukken en slaag je er ook nog in om niet te stoppen bij een *fastfood*keten op weg naar huis. Maar als je twee keer de behoefte aan iets lekkers hebt onderdrukt, is de kans groot dat je de derde keer voor de bijl gaat, bijvoorbeeld als je thuis probeert de zak chips te weerstaan die op de keukentafel ligt. Met andere woorden: als er te vaak een beroep wordt gedaan op wilskracht en er is geen tijd om te herstellen, dan is er op een gegeven moment geen wilskracht meer over om verleidingen te weerstaan. Daarom is het verstandig om strategieën die minder kracht kosten vaker in te zetten. Op die manier kan wilskracht om te kunnen onderdrukken gespaard worden voor echte noodsituaties.

Daarnaast zijn er aanwijzingen dat het onderdrukken van andere gedachten en gevoelens ook zijn weerslag heeft op het voornemen om gezonder te eten. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een enge of verdrietige film zagen met de opdracht hun emoties te onderdrukken tijdens de film, achteraf meer aten van ongezonde snacks dan mensen die tijdens het bekijken van de film hun emoties de vrije loop mochten laten. Dit onderzoek laat dus opnieuw zien dat het gebruik van wilskracht ertoe leidt dat mensen op een later moment in de problemen komen als ze wilskracht nodig hebben.

### Wat zeggen jongeren zelf?

Jongeren maken veel gebruik van het onderdrukken van de neiging te eten. Dat komt ook naar voren in wat ze er zelf over zeggen. 'Om zeker te zijn dat ik gezond eet, zeg ik 'nee' tegen mezelf als ik iets lekkers wil pakken' is een veelgehoorde uitdrukking. Hetzelfde geldt voor: 'Zelfs als ik heel veel zin in snoep heb, besteed ik geen aandacht aan dat gevoel'. Helaas werkt deze strategie maar korte tijd. Het is daarom best jammer dat het onderdrukken van verleidingen onder jongeren zo populair is. Want zo kunnen ze zich misschien niet inhouden bij veel voedselverleidingen of wanneer ze langere tijd met voedselverleidingen te maken hebben. Hoe komt het dat zoveel jongeren denken dat ze verleidingen goed kunnen onderdrukken? Een mogelijke verklaring is dat hun vermogen om zichzelf in de hand te houden nog niet goed is ontwikkeld (zie ook het laatste hoofdstuk van dit boek). Het kan ook zijn dat het moeilijk is voor jongeren om goed in te schatten hoe lang verleidelijk eten aantrekkelijk blijft, omdat ze nog weinig ervaring hebben met zelfregulatie. In het ideale geval zouden ze meer

gebruik moeten maken van alternatieve strategieën en alleen in noodgevallen een beroep moeten doen op hun wilskracht.

## Hoe kunnen we het gebruik van deze strategie verbeteren?

Onderdrukken is een strategie die veel inzet vergt en daarom slechts kort kan worden ingezet. Daarna moet de wilskracht zich eerst herstellen. Het is van groot belang om jongeren ervan bewust te maken dat onderdrukking maar beperkt kan worden gebruikt. Maar in situaties waarin voedselverleidingen niet vermeden of gecontroleerd kunnen worden, kan onderdrukken wel nuttig en effectief zijn.

Hoeveel wilskracht er wordt verbruikt en hoeveel wilskracht iemand heeft, verschilt per persoon. Het goede nieuws is dat iedereen zijn wilskracht met training sterker kan maken. In het kader hieronder staan enkele voorbeelden van oefeningen.

### **Trainen van de wilskracht**

In experimenten met oudere jongeren (universiteitsstudenten) zijn onderzoekers erachter gekomen dat onderdrukken moeilijk vol te houden is, omdat het veel geestelijke energie kost. Onderdrukken wordt echter makkelijker als je de 'wilskrachtspier' traint om ongewenste gedachten en impulsen beter in toom te houden. Die training is verbazingwekkend eenvoudig: doe bijvoorbeeld elke dag een paar minuten iets wat je eigenlijk niet zo leuk vindt en houdt dat een paar weken vol. Hoe kan het dat deze simpele oefening zo goed werkt? Het idee achter de herhaalde training van wilskracht is dat je eraan gewend raakt dingen te doen die niet overeenkomen met je neigingen. Op die manier leer je lastige verlangens te weerstaan en kun je langer iets doen wat je eigenlijk niet wilt. Als een kind het niet leuk vindt zijn kamer op te ruimen, helpt het om elke dag vijf minuutjes op te ruimen. Op deze manier wordt opruimen een gewoonte die niet zo veel energie kost. Als je je wilskracht traint door elke dag even je kamer op te ruimen, heb je daar ook op andere vlakken profijt van. Wat betekent dit voor Jos uit het begin van dit hoofdstuk, die graag snoept tijdens het televisiekijken? Waarschijnlijk kan hij deze snoeperijen beter weerstaan als hij gedurende een aantal weken elke dag de tafel zou dekken. Waar hij een hekel aan heeft, omdat hij liever televisie kijkt zo vlak voor het eten.



A photograph of two young women sitting on a windowsill, eating burgers. They are both smiling and looking at each other. The woman on the left has long dark curly hair and is wearing a dark long-sleeved shirt and light blue jeans. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a red jacket and red pants. They are sitting on a concrete windowsill. Behind them is a large window with a view of a brick building and some greenery. The text 'VAN VOORNEMEN NAAR ACTIE: DOEL EN REGELS' is overlaid in white capital letters on the lower half of the image.

VAN VOORNEMEN  
NAAR ACTIE:  
DOEL EN REGELS

## 5. VAN VOORNEMEN NAAR ACTIE: Doelen en regels

Aukje is dertien jaar en net begonnen in de brugklas van de middelbare school. Van haar ouders krijgt ze lunchgeld. Voor het eerst kan ze nu zelf kiezen wat ze wil eten. De eerste weken geniet Aukje volop van deze nieuwe vrijheid door steeds een vette hap voor de lunch te kopen. Maar na een tijdje merkt ze dat ze wat zwaarder is geworden en dat ze niet meer zo snel kan rennen tijdens de gymlessen. Aukje besluit dat ze haar nieuwe gewoonte moet doorbreken en in plaats daarvan thuis boterhammen moet maken. Aukje heeft zich dus tot doel gesteld gezonder te eten.

Ook Catharine van vijftien heeft zich zo'n doel gesteld: zij heeft besloten dat ze graag wat wil afvallen. Hoewel ze haar doel erg belangrijk vindt, merkt ze toch dat ze in de schoolpauzes vaak naar snacks grijpt. Ze is dan zo druk aan het kletsen met haar vriendinnen dat ze niet de tijd neemt verstandig te eten. Daarom neemt ze zich voor tijdens de pauzes rustig ergens te gaan zitten met haar vriendinnen en tijd te nemen een gezonde boterham te eten. Met deze nieuwe regel kan Catharine makkelijker haar doel bereiken.

### Wat houdt doelen en regels stellen in?

Doelen stellen is het helder en beknopt beschrijven wat iemand graag wil bereiken in de toekomst. Het doel 'gezond eten' houdt meer in dan een vage wil om gezonder te gaan eten. Uit gesprekken met jongeren weten we dat de meesten dit wel willen. Ze hebben echter lang niet allemaal de eetgewoonten die daarbij passen. Gezond eten tot doel stellen betekent dat iemand serieus heeft

nagedacht over zijn eetgewoonten en daar ook echt iets aan wil veranderen. Een doel hebben helpt; het gevoel dat de toekomst anders zal zijn levert inspiratie. Overigens kan ook iemand die op dit moment tevreden is met zijn eetgewoonten een doel stellen, bijvoorbeeld het doel om op dezelfde voet verder te gaan.

Een doel alleen is onvoldoende om veranderingen teweeg te brengen, hoe helder en inspirerend ook. Doelen vertellen ons namelijk niet wat we dagelijks moeten doen om ons gedrag te veranderen. Een manier om een doel concreet te maken is regels stellen die aangeven wat je op bepaalde momenten moet doen of juist niet moet doen. Iemand die regels heeft gesteld heeft nagedacht over de manieren en de momenten waarop doelgericht kan worden gewerkt en wil zich ook volgens die regels gedragen. Zeker voor jongeren is het belangrijk op deze manier een groot langetermijndoel op te breken in kleinere doelen en duidelijke regels die helpen om bij de les te blijven.

Jongeren gebruiken deze strategie veelvuldig. Ongeveer 47 procent geeft aan dat ze regelmatig doelen en regels stellen. De vragen uit de TESQ-E-vragenlijst geven enkele voorbeelden van deze strategie. Deze vragen staan in het kader hieronder.

### **TESQ-E Vragenlijst: doelen en regels stellen**

1. Ik maak plannen om fruit mee naar school te nemen
2. Ik spreek met mezelf af hoeveel snoepjes ik mag hebben per dag
3. Als ik iets lekkers wil eten, neem ik eerst een stuk fruit
4. Ik stel doelen voor mezelf om gezond te eten

## Wat weten we uit onderzoek?

Niet alle doelen zijn even geschikt om een goed resultaat te halen. 'Ik wil gezonder eten' is geen goed doel, omdat het erg moeilijk is te bepalen wanneer je vooruitgang boekt: is één appel extra per dag eten een vooruitgang? Of moet je ook ongezonde snacks uit je dieet halen voordat we kunnen zeggen dat je vooruitgang boekt? Alleen heldere en specifieke doelen helpen ons vooruit. Dit is zeker voor jongeren van belang, omdat ze meer dan volwassenen behoefte hebben aan heldere, meetbare doelen. Zij kunnen moeilijk omgaan met onduidelijke doelen op een tijdstip ver in de toekomst. Het doel om twee stuks fruit per dag te eten is dus beter dan het minder specifieke doel 'ik wil meer fruit eten'.

Doelen met een duidelijke tijdlijn zijn ook handig. Een kind dat de komende week meer fruit wil eten, heeft een grotere kans om daarin te slagen dan een kind dat meer fruit wil eten zonder dat duidelijk is wanneer dit moet gebeuren. Daarnaast is het ook belangrijk dat een doel haalbaar is. Het heeft geen zin om naar het onmogelijke te streven door als doel te stellen om nooit meer een snoepje te eten. Dat is bij voorbaat gedoemd te mislukken. En op zo'n mislukking volgt teleurstelling en misschien zelfs frustratie. Dit alles is gemakkelijk te voorkomen door een beter doel te stellen, bijvoorbeeld: 'ik eet de komende week maar één snoepje per dag'.

TEMPEST-onderzoek heeft uitgewezen dat jongeren zich altijd moeten afvragen of ze hun doel wel echt belangrijk vinden. Hoe haalbaar en makkelijk ook, de jongere zal het doel niet bereiken als hij het zelf niet belangrijk en wenselijk vindt. Dit betekent ook dat jongeren geen doelen moeten worden opgedrongen; doelen werken het beste als ze door de jongere zelf bepaald worden, en betrekking hebben op iets dat de jongere zelf graag wil bereiken.

Zelfs als doelen weerspiegelen wat iemand echt wil, dan nog zijn er allerlei dagelijkse situaties die het bereiken van doelen moeilijk maken. Jongeren vergeten bijvoorbeeld hun doel omdat andere activiteiten belangrijker zijn. Misschien voelen ze zich tijdelijk minder gemotiveerd om hun doel te bereiken en



hebben ze even geen zin in gezond eten. Regels helpen hen op deze moeilijke momenten toch door te zetten. Met een vooraf bedachte regel hoeven ze op het moment zelf niet meer na te denken over het goede gedrag. De regel zorgt ervoor dat ze vanzelf bij het juiste gedrag blijven. TEMPEST-onderzoek toonde aan dat jongeren erg creatief zijn in het maken van hun eigen regels.

## Wat zeggen jongeren zelf?

Uit de gesprekken tussen jongeren en TEMPEST-onderzoekers bleek heel duidelijk dat de meesten van hen niet uit zichzelf doelen voor gezond eten konden noemen waaraan ze zich wilden houden. Dit is opvallend, omdat ze gezond eten over het algemeen wel belangrijk vonden. Ze kunnen dus hulp gebruiken bij het vaststellen van doelen om gezond te eten. Vaak maken jongeren wel spontaan regels om hun voedselinname te reguleren, zodat ze niet op verleidelijke momenten hoeven te beslissen.

Een door jongeren veelgenoemde regel is het creëren van routines of gewoonten, zoals 'elke dag meteen na school een stuk fruit eten'. Dit soort regels duidt een specifieke tijd en plaats aan om een gedrag uit te voeren. Ook noemden jongeren vaak regels om een gezond alternatief te eten op moeilijke momenten, zoals tijdens het televisiekijken, of als ze verveeld of gespannen zijn. Jongeren weten blijkbaar wat situaties zijn waarin ze gezond eten dreigen te vergeten, en kunnen duidelijke regels stellen om daarmee om te gaan. Daarnaast noemen ze vaak regels over het toestaan van ongezond voedsel op speciale momenten. Bijvoorbeeld 'alleen chips in het weekend' of 'maximaal twee keer per maand pizza als avondeten'.

Jongeren gaven ook aan dat hun ouders kunnen helpen, door thuis een omgeving te creëren die gezond eten ondersteunt, zodat ze zich gemakkelijker aan hun doelen en regels kunnen houden. Ze vinden het makkelijker als hun ouders minder snoep en chips kopen of alleen op speciale momenten, zodat regels als 'alleen chips in het weekend' makkelijker uitvoerbaar zijn. Ouders kunnen dus prima hun kind helpen bij het stellen van regels en de omgeving zo aanpassen dat die regels ook nageleefd kunnen worden. De kunst is alleen om niet autoritair over te komen, omdat dit averechts kan uitpakken.

## Hoe kunnen we het gebruik van deze strategie verbeteren?

Verschillende ouders gaven aan dat ze niet precies weten wat hun rol is bij het stellen van doelen en regels. Zij drongen hun kinderen liever niets op waarmee zij het niet eens zouden zijn. Veel ouders waren bang dat dit averechts zou werken en dat hun kinderen achter hun rug alsnog ongezond zouden eten. Onderzoek laat inderdaad zien dat doelen het beste werken als ze door de jongere zelf bepaald worden. Aan de andere kant hebben ouders wel het gevoel dat ze iets moeten doen, omdat 'laat-maar'-gedrag van hun kant ook niet tot de beste eetgewoonten van hun kind leidt.

Een belangrijke middenweg is dat ouders helpen doelen en regels te stellen die aansluiten bij zowel de wens van het kind als bij hun eigen ideeën. Jongeren verwachten zulke begeleiding ook; ze geven aan dat ze meestal niet in staat zijn om helemaal alleen te zorgen dat ze gezond eten.

Uit gesprekken van TEMPEST-onderzoekers met jongeren blijkt dat ze het soms moeilijk vinden goede doelen voor gezond eten te kiezen. Omdat jongeren de toekomst nog niet altijd goed kunnen overzien, kunnen ze wat hulp gebruiken bij het bedenken wat zij graag zouden bereiken.

## Hoe stel je doelen en regels op?

In onderstaand kader staan een aantal 'do's en don'ts'.

### Do's en don'ts voor het stellen van doelen en regels

Stel doelen en regels die SMART zijn. Dit wil zeggen:

- Specifiek
- Meetbaar
- Haalbaar
- Realistisch
- Tijdgebonden

**Specifiek:** Maak het doel zo concreet mogelijk. Zeg liever: 'Ik wil elke dag een appel eten' dan 'Ik wil meer fruit eten'.

**Meetbaar:** Zorg dat je gemakkelijk kunt vaststellen wanneer je het doel bereikt hebt. Beschrijf wat je precies wilt doen, hoe vaak, en wanneer.

**Haalbaar en realistisch:** De kans dat je het doel ook daadwerkelijk haalt is groot. Nooit meer snoep eten gaat niet lukken, maar 'alleen in het weekend' is wel haalbaar.

**Tijdgebonden:** Zet een duidelijk eindpunt om te bepalen of je vooruitgang hebt geboekt. Prik dat moment niet te ver in de toekomst; een doel voor de komende twee weken is goed, maar een doel voor 'de toekomst' dus niet.

Het stellen van SMART-doelen maakt de kans op succes groter, maar vergeet niet dat het doel altijd belangrijk en wenselijk moet zijn voor iemand. Het heeft geen zin een doel te stellen dat alleen anderen belangrijk vinden. Doelen nastreven kost moeite en daartoe moet je bereid zijn. Effectieve doelen maken niet ongerust, maar inspireren. Maar pas op dat eetdoelen het leven van de jongeren niet overheersen; ze hebben ook nog andere belangrijke bezigheden, zoals schoolwerk, hobby's, vrienden en familie.

Een type doel dat slecht werkt, zijn zogeheten 'vermijdingsdoelen'. Zulke doelen zeggen wat je absoluut niet moet doen: 'ik ga geen chocolade eten deze week'. Onderzoek toont aan dat je hiermee niets bereikt, omdat de aandacht zich dan richt op wat iemand niet mag. Elke keer dat een jongere aan dit doel denkt, worden zijn gedachten juist beheerst door chocolade. Dit maakt het bijna onmogelijk het doel te bereiken. Een zogenaamd 'vervangingsdoel' werkt beter: 'als ik zin heb in chocolade, neem ik in plaats daarvan een appel'.

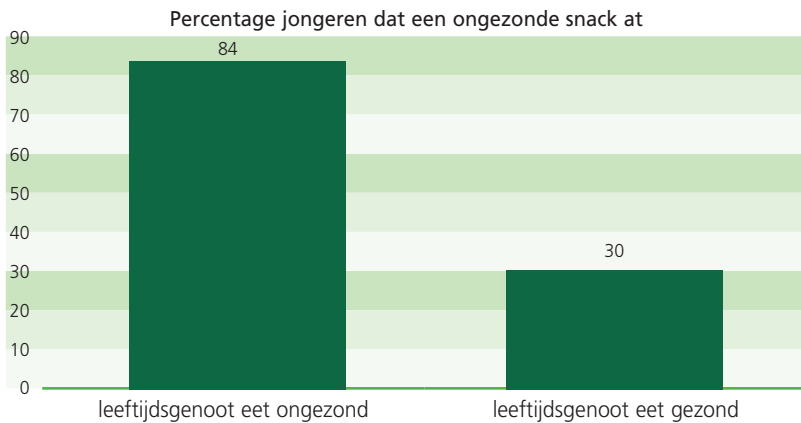
Uit het TEMPEST-onderzoek blijkt dat jongeren erg enthousiast zijn over regels. We waren als onderzoekers onder de indruk van de ingenieuze regels die jongeren soms noemden. Hun regels komen overeen met de nieuwste inzichten uit psychologisch onderzoek. Veel jongeren merken bijvoorbeeld dat ze vaak aandachtloos eten, bijvoorbeeld wanneer ze tegelijkertijd televisie kijken of een computerspelletje spelen. Automatisch en zonder aandacht eten blijkt bijna onmogelijk te stoppen, tenzij de jongere een regel stelt om zich voor te bereiden op zo'n 'gevaarlijk moment'. Moedig jongeren dus vooral aan om na te denken over die gevaarlijke momenten, zodat ze zich daarop kunnen voorbereiden door een regel te bedenken.



Scholen en docenten spelen hierin ook een belangrijke rol. Jongeren kunnen van elkaar leren en samen goede en bruikbare regels bedenken. Geef jongeren ook op school duidelijke regels over eten, zoals een fruihap in de ochtendpauze voor basisschoolleerlingen of alleen op vrijdag hamburgers in de kantine van de middelbare school. Omdat de eetgewoonten van leeftijdsgenoten veel invloed hebben op jongeren (zie onderstaand kader), kunnen zulke regels een positief sneeuwbal effect veroorzaken. Iemand die ziet dat leeftijdsgenoten ongezond eten laten staan en voor een gezond alternatief kiezen, maakt zelf ook eerder die keuze.

## De invloed van eetgedrag van leeftijdsgenoten

Of jongeren ongezond eten, en hoe veel, is sterk afhankelijk van de eetgewoonten van hun vrienden, zo blijkt uit het TEMPEST-onderzoek. Als een populaire leeftijdsgenoot ongezond eet, zullen andere jongeren dat ook doen. En als een populaire leeftijdsgenoot een stuk fruit eet, zullen de meeste jongeren zelf geen ongezonde snack nemen, zelfs niet als die recht voor hun neus staat. Daarom is het belangrijk om regels voor gezond eten in te stellen op scholen en bijvoorbeeld sportclubs. In de grafiek hieronder zie je dat het percentage jongeren dat een ongezonde snack neemt afhangt van wat een populaire leeftijdgenoot eet.







# GEHEUGENSTEUNTJES: STILSTAAN BIJ DOELEN

## 6. GEHEUGENSTEUNTJES: Stilstaan bij doelen

Jessie is zestien jaar en vindt een gezond gewicht belangrijk. Ze ziet er graag mooi uit en vindt dat een slank figuur daarbij helpt. Toch houdt ze ook erg van ongezond eten, vooral van chocolade. Hoe hard ze ook probeert om het niet te eten, soms geeft Jessie toe aan de verleiding en eet dan uiteindelijk de hele reep op zonder er echt bij na te denken. Achteraf snapt ze niet waarom dit gebeurt en waarom ze zich niet in kan houden. Ze voelt zich er slecht over. Ze neemt zich voor om voortaan, als ze toe wil geven aan de chocolade, even twee minuten de tijd te nemen om na te denken of ze het echt wel wil en hoe ze zich daarna zal voelen. Als ze na daarna nog steeds de chocolade wil eten, dan kan dat. Maar al na een tijdje merkt Jessie dat ze na die twee minuten daar eigenlijk geen zin meer in heeft. Soms realiseert ze zich dat ze eigenlijk alleen maar zin heeft in chocolade omdat ze zich verveelt. Ze gaat dan niet snoepen, maar iets anders doen. Op andere momenten herinnert ze zich dat ze graag slank wil blijven en kiest ze er bewust voor de zoetigheid te laten staan. Op momenten dat ze wel chocolade eet, geniet ze ook echt en voelt ze zich na afloop niet zo schuldig. Jessie heeft zichzelf aangeleerd de strategie van hetilstaan bij doelen toe te passen.

### Wat houdtilstaan bij doelen in?

In het vorige hoofdstuk hebben we uitgebreid besproken hoe het stellen van doelen en regels over eten kan helpen om gezonder te eten. Soms is het nodig om gestelde doelen weer even op te rakelen. Mensen streven vaak meerdere doelen tegelijkertijd na. Jongeren willen het bijvoorbeeld goed doen op school, aardig zijn voor anderen, bij de groep horen of een leuke tijd hebben. Het doel



'gezond eten' heeft lang niet altijd de hoogste prioriteit en kan regelmatig in tegenspraak zijn met andere belangrijke doelen. Een tiener die graag gezond wil lunchen, terwijl zijn klasgenoten een patatje halen bij de snackbar om de hoek, zal snel merken dat zijn doel om gezond te eten botst met zijn doel om bij de groep te horen.

Er zijn trucs die jongeren zelf kunnen toepassen om zich aan hun doel herinneren of er even bewust bij stil te staan. Dit wordt ook wel reflectie genoemd. Eenvoudige voorbeelden zijn: denk bewust na over de gevolgen van ongezond eten, bijvoorbeeld voor je uiterlijk en conditie, en kijk regelmatig naar de vooruitgang die je boekt met gezond eten. Stilstaan bij hun doelen helpt jongeren zich aan hun doel te houden, zelfs als ze in de verleiding komen hun doel overboord te gooien.

Stilstaan bij doelen over eten is de strategie die door jongeren het meest gebruikt wordt. Meer dan 53 procent van de jongeren in het TEMPEST-onderzoek gaf aan dit regelmatig te doen. Voorbeelden hiervan zijn de vragen uit de TESQ-E-vragenlijst in het kader hieronder.

### **TESQ-E Vragenlijst: Stilstaan bij doelen**

1. Als ik iets lekkers wil, denk ik eraan dat snoep ongezond is
2. Als ik het gevoel heb dat ik te veel eet, denk ik eraan dat dit niet goed is voor het sporten
3. Als ik zin heb in iets lekkers, bedenk ik dat ik er leuk wil blijven uitzien
4. Als ik zin heb in iets ongezonds, denk ik na of ik het echt wel wil

### **Wat weten we uit onderzoek?**

Uit het TEMPEST-onderzoek blijkt dat jongeren die op hun gewicht letten en die gezond willen eten, de strategie van stilstaan bij doelen het vaakst gebruiken. Ook werd duidelijk dat jongeren die wilskracht hebben en goed voedselverleidingen kunnen weerstaan deze strategie vaak gebruiken om doelen in de toekomst te bereiken, zoals een gezond gewicht houden. Zij zijn goed in

het uitstellen van beloningen (zie ook het kader in het inleidende hoofdstuk). We zagen al eerder dat niet iedereen even goed is in het uitstellen van beloningen. Een belangrijke voorwaarde hiervoor is dat jongeren over de toekomst na kunnen denken. Jongeren die (nog) geen goed inzicht hebben in de latere gevolgen van hun keuzes, kunnen deze ook niet goed meewegen in hun beslissing. Het TEMPEST-onderzoek laat inderdaad zien dat jongeren die dit wel kunnen, vaker gebruikmaken van de strategie stilstaan bij doelen (zie voor meer informatie het onderstaande kader).

## **Gericht op de toekomst**

Sommige mensen denken bij beslissingen alleen aan vandaag, zoals de tiener die al haar zakgeld aan kleding besteedt zonder te bedenken dat daardoor uitgaven later in de maand onmogelijk zijn. Daartegenover staat de jongere die elk gevolg van keuzes wil onderzoeken, zoals de middelbare scholier die volop informatie verzamelt over de carrièremogelijkheden na een bepaalde opleiding. Mensen zoals deze middelbare scholier hebben een sterke oriëntatie op de toekomst. Zij hechten waarde aan plannen en maken zich druk als bepaalde klussen niet op tijd klaar zijn. Ze delen grote, complexe opdrachten op in kleinere taken en handelen deze op een systematische manier voor de deadline af.

Zo'n oriëntatie op de toekomst ontwikkelt zich tussen de leeftijd van 10 en 25 jaar, wanneer de toekomst nog relatief ver weg is. Nadenken over hoe je leven er over 10 jaar uitziet, is heel anders voor een 10-jarige dan voor zijn 40-jarige ouder. Toch levert het nadenken over de toekomst ook dan al iets op. Ons onderzoek laat zien dat als jongeren sterker op de toekomst georiënteerd zijn, zij ook vaker strategieën gebruiken om doelen te stellen en daarop te reflecteren, dan jongeren die minder op de toekomst gericht zijn. Daarnaast bleken deze jongeren met toekomstoriëntatie beter in staat beloningen uit te stellen. Als ze mogen kiezen tussen een stuk snoep meteen of twee stukken snoep na een week, dan kunnen ze twee keer zo vaak wachten op de uitgestelde, grotere beloning.

## Wat zeggen jongeren zelf?

Toen TEMPEST-onderzoekers jongeren vroegen wat zij zelf zoal deden om gezond te eten, kwamen er veel antwoorden die wezen op de strategie stilstaan bij doelen. Uit al deze antwoorden haalden we drie verschillende manieren waarop ze deze strategie toepassen.

Allereerst denken jongeren na over de nadelen van ongezond eten en de voordelen van gezond eten. Dit herinnert hen aan hun doel om gezond te eten. Jongeren zeiden bijvoorbeeld dat ze bewust bedenken dat ze niet dik willen worden, of ze beelden zich in hoe ze eruit zouden zien met overgewicht. Anderen gaven juist aan dat ze bedenken hoe gezond eten hen helpt om aantrekkelijk, sportief en gezond te blijven.

Een tweede manier om de strategie stilstaan bij doelen toe te passen, is door bewust te eten. Ongezond eten gebeurt vaak onbewust, waardoor we vaak ongemerkt onze eetregels schenden. Een groot aantal jongeren zei hun bewustzijn te vergroten door zich bijvoorbeeld af te vragen of ze wel echt honger hadden voordat ze een tussendoortje namen. Door bewust zo'n pauzemoment in te lassen word je je meer bewust van je eetmomenten.

Op de derde plaats noemen de jongeren het kijken naar waar, wanneer en waarom ze eten (of: monitoren) als manier om zich te richten op gezond eten. Dit lijkt op de strategie uit hoofdstuk 1 waarmee wordt bepaald welke verleidelijke situaties jongeren beter kunnen vermijden. Maar monitoren is daarnaast een handig hulpmiddel om stil te staan bij doelen. Als mensen hun eetgewoonten in de gaten houden, zien ze ook wanneer het voornemen om gezond te eten verslapt en wanneer ze hun eigen eetregels overtreden. Dit mechanisme is bewezen onder volwassenen, maar nog weinig jongeren lijken dit te gebruiken. Gelukkig is het heel goed mogelijk om hen dit te leren.

## Hoe kunnen we het gebruik van deze strategie verbeteren?

Er zijn verschillende manieren om het stilstaan bij doelen te verbeteren. Ouders en verzorgers stimuleren deze strategie vaak al spontaan, bijvoorbeeld door kinderen over de negatieve gevolgen van hun eetgedrag na te laten denken: 'Eet niet zoveel chips, anders word je te dik' of 'Neem wat fruit, dan word je niet verkouden'. Ze geven daarmee hun kinderen een duidelijk voorbeeld van de strategie stilstaan bij doelen. Die boodschappen komen blijkbaar duidelijk aan, want veel jongeren doen vergelijkbare uitspraken. Jongeren die zo over de toekomstige gevolgen van hun huidige eetpatroon nadenken, kunnen hun eetgedrag beter reguleren. Meer praktische technieken zijn in het onderstaande kader verder toegelicht.

### **Mentaal contrasteren**

Uit ons onderzoek weten we dat veel jongeren graag gezonder zouden willen eten. Maar dat is lang niet altijd genoeg. Een fantasie over de toekomst veranderen in een doel waaraan je bent toegewijd, vraagt extra inzet. Onderzoekers hebben een eenvoudige methode ontwikkeld om die toewijding te versterken. Dat wordt 'mentaal contrasteren' genoemd. Dit houdt in dat je eerst nadenkt over je verlangens voor de toekomst en die dan zet tegenover hoe het er nu voor staat. Omdat doelen altijd wijzen naar het gewenste eindresultaat, word je waarschijnlijk niet gelukkig van het nadenken over het hier en nu. Als je bijvoorbeeld graag meer fruit wilt eten, dan betekent het vergelijken van de gewenste situatie met de huidige situatie dat je moet toegeven dat het nog niet is gelukt om genoeg fruit te eten. Ook al confronteert 'mentaal contrasteren' je met een negatieve werkelijkheid, het zet ook aan tot actie. Het helpt je te realiseren dat er iets moet gaan gebeuren om je doel te bereiken. En dat het niet altijd gemakkelijk zal zijn je doel te bereiken, dus dat je je echt zal moeten inspannen.



Het stilstaan bij doelen gaat verder dan alleen het verbinden van huidig gedrag aan toekomstige gevolgen. Een andere manier deze strategie te verbeteren, is oefeningen te doen die bewust eten bevorderen. Als jongeren een ongezond tussendoortje willen, zou het goed zijn als ze eerst even nadenken. Zo'n moment kunnen ze gebruiken om de volgende vragen te beantwoorden 'Heb ik wel echt honger?', 'Wil ik dit eten echt nu eten?' en 'Hoe zal ik me voelen als ik het gegeten heb?' Het verlangen naar een bepaald hapje duurt meestal maar een paar minuten. Als dat kan worden overbrugd met een bezinningsmoment, zal het verlangen afzwakken. De kans dat een jongere toch gaat eten, neemt af naarmate het verlangen afzwakt.

Een laatste manier om het stilstaan bij doelen over eten te verbeteren, is door het toepassen van self-monitoring (zelf-observatietechnieken, zie ook Hoofdstuk 1). Zo leren zij moeilijke situaties herkennen en hiermee omgaan. Jongeren gaan misschien inzien dat ze vooral als ze alleen thuis zijn chips eten. Of dat ze vaak met vrienden na een voetbalwedstrijd in een snackbar eindigen. Door het herkennen van deze patronen zullen jongeren beter kunnen omgaan met moeilijke en verleidelijke situaties. Ze kunnen zich dan ook beter weren.



# NABESCHOUWING EEN DUWTJE IN DE GOEDE RICHTING



# NABESCHOUWING

## Een duwtje in de goede richting

In de voorgaande hoofdstukken is duidelijk geworden dat er verschillende zelfregulatie strategieën zijn voor een gezond eetpatroon. Jongeren die hiervan vaker gebruikmaken, gaven aan meer fruit en groente te eten en minder snacks en frisdrank te nemen. Dit laat zien dat het zin heeft de zes zelfregulatie-strategieën uit dit boek te gebruiken. Het is dan ook verheugend nieuws dat Nederlandse jongeren (net als veel andere Europese jongeren) deze in hun dagelijks leven al zeggen toe te passen. Opvallend is dat meisjes dit vaker doen dan jongens, waarschijnlijk omdat ze meer begaan zijn met gezond eten. Ook is opvallend is dat jongere tieners deze strategieën vaker gebruiken dan oudere tieners. De meest voor de hand liggende verklaring is dat oudere tieners meer buitenshuis zijn en daardoor meer in aanraking komen met voedselverleidingen. Het is dus mogelijk dat oudere tieners in absolute zin net zo vaak gebruik maken van strategieën als jongeren, maar gegeven het grotere aantal situaties waarin ze daarop een beroep moeten doen, relatief minder gebruik maken van de zelfregulering. Het TEMPEST-onderzoek wijst verder uit dat motivatie en een gevoel van zelfstandigheid belangrijke voorwaarden zijn om de strategieën goed toe te passen. Jongeren die gezond willen eten en die verantwoordelijkheid willen dragen voor hun eigen gedrag zijn meer geneigd de zes besproken strategieën toe te passen.



Ouders en andere volwassenen vragen zich soms af hoe zij invloed kunnen uitoefenen op de eetgewoonten van jongeren, vooral bij oudere tieners. De adolescentieleeftijd wordt gekenmerkt door een sterke drang naar zelfstandigheid en onafhankelijkheid, waardoor ouders (en ook leerkrachten of andere professionals die met jongeren te maken hebben) soms het gevoel krijgen dat vrienden meer invloed hebben op het gedrag van hun kinderen dan zijzelf. Daarom willen we nogmaals opmerken dat jongeren de steun van hun ouders in hun pogingen om gezond te eten erg belangrijk vinden. Ouders hebben ook een belangrijke invloed op hun kinderen in de manier waarop ze denken over, en omgaan met eten, zoals blijkt uit de invloed van eetcultuur in landen en bij families (zie onderstaand kader).

## Verschillen in eetculturen

Overgewicht komt vaak voor onder jongeren (en volwassenen) in alle rijke Europese landen en vooral in de Verenigde Staten. Tegelijkertijd zijn er grote verschillen tussen die landen in de mate waarin overgewicht voorkomt en de gevolgen die dat heeft voor de gezondheid van de mensen. Het meest opmerkelijke verschil doet zich voor als je Frankrijk met de Verenigde Staten vergelijkt. Zo hebben onderzoekers in kaart gebracht dat Fransen meer vet eten dan Amerikanen, maar vreemd genoeg minder last hebben van hart- en vaatziekten; een fenomeen dat wordt aangeduid met de term de 'Franse paradox'. Om goed te begrijpen hoe het kan dat deze aandoeningen minder voorkomen in Frankrijk (terwijl iedereen dacht dat ze juist vaker zouden voorkomen), hebben de Amerikaanse psycholoog Paul Rozin en de Franse socioloog Claude Fischler samen onderzocht wat nu precies de verschillen zijn tussen de Verenigde Staten en Frankrijk in eetcultuur.

Eerst toonden ze aan dat er grote verschillen zijn in de manier waarop er over eten wordt gedacht. Voor de Fransen is eten een bron van plezier, terwijl het voor de Amerikanen vooral een bron van bezorgdheid over hun gezondheid is. Door observaties in restaurants en supermarkten, en analyses van kookboeken en restaurantgidsen, kwamen Rozin en Fischler erachter dat er ook verschillen zijn in

de manier waarop de voedselomgeving is ingericht. In een poging te verklaren waarom de Fransen slanker zijn, terwijl ze meer van eten genieten, lieten ze zien dat de Fransen meer belang hechten aan kwaliteit dan aan kwantiteit, en dat het bij de Amerikanen precies andersom is. Het gevolg is dat de Amerikanen meer eten in minder tijd en er ook nog eens minder plezier beleven, zoals blijkt uit observaties van etende klanten van McDonalds vestigingen in Parijs en Philadelphia.

In weer een andere studie lieten Rozin en Fischler zien dat Amerikanen keuzevrijheid belangrijk vinden. Zo vinden ze het belangrijker dan Fransen dat ze kunnen kiezen uit een groot aantal ijssmaken of uit een uitgebreider restaurantmenu. Dat komt, zo leggen Rozin en Fischler uit, omdat Amerikanen het belangrijk vinden dat hun individuele smaakvoorkeuren worden bediend, terwijl de Fransen juist de smaakvoorkeuren die gelden voor de Franse eetcultuur voorop stellen.

In het TEMPEST-project vonden we iets vergelijkbaars op het niveau van families. Jongeren die opgroeien in gezinnen die gezamenlijke maaltijden belangrijk vinden, waarbij met aandacht gegeten wordt en waarin de maaltijd een plezierige en sociale gebeurtenis is, eten minder snacks en frisdrank. Net als de Fransen ervaren deze jongeren in hun familie een eetcultuur waarin eetplezier en matigheid samengaan. Hieruit blijkt dat het niet altijd kiezen of delen hoeft te zijn, maar dat je ook plezier kunt beleven aan eten zonder dat het te veel wordt.

Ouders spelen dus een belangrijke rol in de eetgewoonten van hun kinderen, ook als ze de tienerleeftijd hebben bereikt. Uiteraard zijn ook andere partijen van belang, zoals scholen en de lokale overheid, door de diensten die ze aanbieden en de regels die ze opstellen.

Gevraagd naar hun mening bevestigden jongeren dat de raad en daad van volwassenen belangrijk zijn. Maar ook benadrukken ze dat ze niet beperkt willen worden in hun keuzes. Ze zien ook weinig heil in een hogere prijs voor ongezonde voedingswaren en willen ook niet dat ongezond eten minder goed te krijgen is of dat advertenties worden verboden (zie kader op de pagina hiernaast).



## Hoe jongeren denken over verschillende benaderingen om hun eetgedrag te beïnvloeden

In het TEMPEST-project hebben bijna 3000 jongeren uit Nederland, Polen, Portugal en het Verenigd Koninkrijk hun mening gegeven over een aantal uiteenlopende manieren waarop getracht wordt het eetgedrag van jongeren te beïnvloeden. De onderstaande tabel geeft aan hoeveel procent van de jongeren positief denkt over verschillende typen aanpakken.

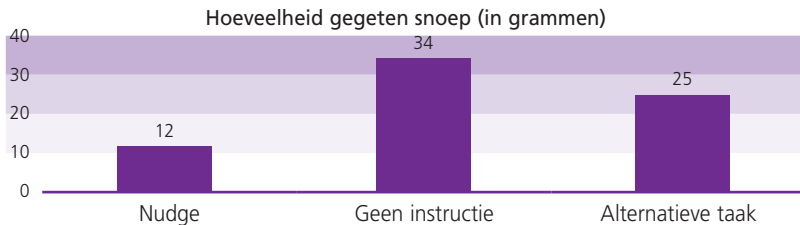
TYPE AANPAK	% MEE EENS
Het is belangrijk dat ouders met hun kinderen praten over het belang van gezond eten	69.9%
Het is een goed idee om thuis regels te hebben over het eten van fruit en groenten	57.2%
Jonge mensen zouden op school meer moeten leren over gezond eten	60.1%
Scholen zouden geen ongezonde tussendoortjes en frisdranken moeten verkopen	33.4%
Leraren en docenten zouden jonge mensen moeten aanmoedigen om gezond te eten	60.0%
De prijzen van snacks en frisdranken zouden verhoogd moeten worden zodat jonge mensen er minder van nemen	31.6%
Gezond eten en drinken zou goedkoper moeten zijn dan ongezonde producten	61.2%
Ongezond eten en drinken zou niet aan jonge mensen verkocht mogen worden	18.8%
Reclame voor snacks en frisdranken die speciaal gemaakt is voor jonge mensen zou verboden moeten worden	21.9%
Snacks en frisdranken zouden etiketten moeten hebben waarop staat dat het slecht is voor de gezondheid	47.9%



Als jongeren zich beperkt voelen in hun keuzes is de kans groot dat er weerstand ontstaat tegen maatregelen. Daarom is het belangrijk zorgvuldig om te gaan bij het beïnvloeden van de eetkeuzes van jongeren. Subtiele steuntjes in de rug, zoals de letterlijke vertaling van de Engelse term *nudges* luidt, hebben waarschijnlijk meer effect dan verboden en geboden. Nudges zijn subtiele hints om minder ongezond te eten, zonder dat de ongezonde keuze expliciet verboden wordt of onmogelijk wordt gemaakt. Met andere woorden, nudges bestaan uit pogingen om de gezonde keuze te beïnvloeden op zo'n manier dat jongeren nog steeds zelf kunnen kiezen wat ze doen (zie kader hiernaast). Het gebruik van nudges om eetkeuzes te beïnvloeden lijkt eerder te leiden tot betere eetgewoonten, dan het verbieden van ongezond eten, of niks doen en de verantwoordelijkheid voor de keuze helemaal bij jongeren te leggen. Kinderen hebben er weinig profijt van als je ze te veel tegemoet komt, maar profiteren ook niet van het stellen van al te veel beperkingen. Ze willen niet opgelegd krijgen wat ze moeten doen, maar ze hebben wel advies en steun nodig van volwassenen.

## Nudging

De onderzoekers van het TEMPEST-project wilden weten of subtiele hints om minder te eten beter zouden uitwerken dan instructies om niet te veel te eten. Om daarachter te komen zetten we basisschoolleerlingen verschillende soorten snoep en verschillende snoeppapiertjes voor, met de vraag of ze wilden aangeven welk papiertje het best bij welk snoepje paste. Ze moesten dus steeds een papiertje en een snoepje aan elkaar koppelen. Er waren drie varianten van deze opdracht. De eerste groep kinderen kreeg te horen dat ze niet van het snoep mochten eten tijdens de opdracht. De tweede groep kreeg geen instructies, ervan uitgaand dat de opdracht zelf een subtiele hint bevatte dat niet van het snoep gegeten mocht worden, omdat het moeilijker is de opdracht te maken als je het materiaal opeet. Een derde groep kinderen kreeg een taak waaraan geen snoep te pas kwam. Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat de kinderen die een nudge kregen - de snoepjestaak zonder expliciete instructie - achteraf tijdens een zogenaamde smaaktest waarin ze moesten aangeven hoe lekker ze het snoep vonden, minder aten van het snoep dan kinderen die geen snoeptaak hadden gedaan of kinderen aan wie verteld was dat ze niet van het snoep mochten eten. Het is dus beter om kinderen subtiel aan te moedigen niet te veel eten, dan om ze dat duidelijk te verbieden.





# WETENSCHAPPELIJKE VERANTWOORDING

# WETENSCHAPPELIJKE VERANTWOORDING

Dit boek is één van de resultaten van het TEMPEST-project. TEMPEST is een onderzoeksproject dat van 2009 tot 2013 is uitgevoerd in negen Europese landen: Nederland, België, Denemarken, Finland, Duitsland, Polen, Portugal, Roemenië en het Verenigd Koninkrijk. Het project werd gefinancierd vanuit het onderzoeksprogramma van de Europese Unie, *het 7th Framework Program*. TEMPEST staat voor *Temptations to Eat Moderated by Personal and Environmental Self-regulatory Tools*. De naam beschrijft het belangrijkste doel van het project: onderzoeken op wat voor manier jongeren kunnen leren hun eetgewoonten te regelen in een omgeving waarin voedsel alomtegenwoordig is. Bijna 15.000 jongeren in de leeftijd van 10 tot 17 jaar hebben aan het TEMPEST-onderzoek meegedaan en gaven ons informatie over de manier waarop zij omgaan met voedselverleidingen. Voor meer informatie over het project kun je onze website bezoeken: [www.tempestoproject.eu](http://www.tempestoproject.eu).





# DANKWOORD

Wij zijn dankbaar voor de financiële ondersteuning voor het TEMPEST-project vanuit het EU Zevende Kader programma – gebied Gezondheid (Subsidienummer Health-F2-2008-223488). Het TEMPEST consortium bestaat uit:

## Universiteit Utrecht, Nederland (coördinerend team)

- Denise T.D. de Ridder, PhD
- John B.F. de Wit, PhD
- Jerry Andriessen, PhD
- Emely de Vet, PhD
- Marijn Stok, Msc

## Katholieke Universiteit Leuven, België

- Siegfried Dewitte, PhD
- Aiste Grublauskienė, Msc
- Cara de Boer, Msc
- Evi Dierickx, Msc

## Universiteit van Konstanz, Duitsland

- Britta Renner, PhD
- Harald Schupp, PhD
- Tabea Reuter, PhD
- Helge Giese, MSc
- Rita Juhász, MSc

## University College London, Verenigd Koninkrijk

- Jane Wardle, PhD
- Fiona Johnson PhD
- Michelle Pratt, PhD
- Maria Chu, PhD

### Universiteit Aarhus, Denemarken

- Karen Brunso, PhD
- Bjarne Sorensen, PhD
- Alice Gronhoj, PhD
- Liliya Nureeva, Msc

### Universiteit van Cluj-Napoca, Roemenië

- Adriana Baban, PhD
- Diana Taut, PhD
- Catrinel Craciun, Msc
- Lavinia Damian, Msc

### Technische Universiteit van Lissabon, Portugal

- Margarida Gaspar da Matos, PhD
- Tania Gaspar, PhD
- Gina Tomé, PhD
- Teresa Santos, MSc
- Mafalda Ferreira, MSc

### Warschau School voor Sociale Psychologie, Polen

- Alexandra Luszczynska, PhD
- Magda Safron, PhD
- Anna Januszewicz, MSc
- Natalia Liszewska, MSc

### Nationaal Instituut voor Gezondheid en Welzijn, Helsinki, Finland

- Pilvikki Absetz, PhD
- Piia Jallinoja, PhD
- Hanna Ollila, Msc



VERDER LEZEN

## VERDER LEZEN

Voor meer informatie over gerelateerde onderwerpen kun je de volgende boeken raadplegen:

- De Grote Voedselverleiding (Denise de Ridder)
- Hamburgers in het Paradijs (Louise Fresco)
- Wat Is Nu Gezond? (Martijn Katan)
- Gezond Eten, Gewoon Doen (Frans Kok & Broer Scholtens)
- Tegenwicht (Jaap Seidell & Jutka Halberstadt)
- Het Puberende Brein (Eveline Crone)
- Wilskracht (Roy Baumeister & John Tierney)
- De Kracht van Wilskracht (Kelly McGonigal)
- Opvoeden tot Geluk (Jacqueline Boerefijn en Ad Bergsma)
- Het Nieuwe Eten (Voedingscentrum)

De wetenschappelijke referenties voor het onderzoek dat in dit boek wordt besproken zijn beschikbaar op de TEMPEST-website: [www.tempestproject.eu](http://www.tempestproject.eu).





# COLOFON

## Auteurs:

Marijn Stok, Denise de Ridder, Emely de Vet, John de Wit en het TEMPEST Consortium

## Tekstverwerking:

Tekstbewerking: Ad Bergsma  
Eindredactie: Chantal van der Leest  
Fotografie: Anaïs López & Jessie de Witt Huberts

## Copyright:

© TEMPEST Project Coordinators  
De oefeningen in dit handboek mogen gebruikt worden voor privédoeleinden. Elke substantiële of systematische reproductie, distributie, herdistributie, verkoop, uitleen of systematisch aanbod in welke vorm dan ook, aan wie dan ook, is verboden.

## Disclaimer:

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

