

**De ervaren invloed van ouders, school, vrienden en de supermarkt op het
eetpatroon van middelbare scholieren in de gemeente Amersfoort**

Rianne van Eijk & Renée van der Meulen

De ervaren invloed van ouders, school, vrienden en de supermarkt op het eetpatroon van middelbare scholieren in de gemeente Amersfoort

Een onderzoek naar de boodschappen die middelbare scholieren ervaren uit hun sociale omgeving over gezonde voeding



Rianne van Eijk 5623731

Renée van der Meulen 5612667

Begeleider: Dr. Chris Baerveldt

Bachelorthesis Pedagogische Wetenschappen

Premaster Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken

22 juni 2015

Abstract

Doel: Deze studie onderzoekt hoe het eetpatroon van middelbare scholieren in de leeftijd van 12 tot en met 14 jaar eruit ziet en of er samenhang bestaat tussen het eetpatroon van middelbare scholieren en de boodschappen die zij ervaren van hun ouders, school, vrienden en de supermarkt. Hierbij is ook gekeken naar de samenhang tussen eetpatroon en de controlevariabelen: leeftijd, sekse, opleidingsniveau en attitude. **Design:** Er is een digitale survey afgenomen bij 173 middelbare scholieren op één school in de gemeente Amersfoort. **Resultaten:** Ten eerste is er een significant positief verband gevonden tussen de ervaren boodschap van de ouders en het eetpatroon. Ten tweede hangen een hoger opleidingsniveau en attitude positief samen met het eetpatroon. Ten slotte is er geen significant verband gevonden tussen de controlevariabelen sekse, leeftijd en het eetpatroon. **Conclusie:** Van alle boodschappen die scholieren ervaren uit hun omgeving, blijkt de boodschap van ouders het meest gericht op het stimuleren van een gezond eetpatroon. De boodschap die het minst gericht is op het stimuleren van gezonde voeding, is de boodschap die scholieren ervaren vanuit de supermarkt. Daarnaast blijkt dat middelbare scholieren die ervaren dat hun ouders gezond eten het meeste stimuleren, ook een gezonder eetpatroon hebben. Van alle vier de partijen blijkt dat niet de ouders, maar de vrienden van de scholieren daadwerkelijk de grootste invloed hebben op hun eetpatroon. Deze uitkomsten suggereren dat het handig kan zijn om meer gebruik te maken van de doorslaggevende rol van ouders en vrienden bij interventies of voorlichtingen over gezonde voeding.

Inleiding

Volgens het RIVM (2004) moet het eetgedrag van de bevolking in Nederland drastisch veranderen. Door het eten van te weinig groente, fruit, vis en te veel calorieën en snacks, ontstaat in combinatie met te weinig beweging steeds meer gewichtstoename onder de Nederlandse bevolking (De Looze et al., 2014). In de komende 20 jaar zal 3% van alle sterfgevallen te wijten zijn aan overgewicht. In Nederland heeft ongeveer 10% van de volwassenen ernstig overgewicht. Dit aantal is in de afgelopen 25 jaar verdubbeld. Verwacht wordt dat het percentage van volwassenen met overgewicht in de komende 20 jaar zal stijgen tot 15%. Volgens het RIVM (2004) is bij jongeren een soortgelijke stijging te verwachten. Ernstig overgewicht (obesitas) is het grootste gezondheidsprobleem onder kinderen en jongeren in Europa (Stevenson, Dohertya, Barnett, Muldoon & Trew, 2007; Story, Nanney & Schwartz, 2009).

In verschillende onderzoeken wordt het stijgende aantal jongeren met ernstig overgewicht zorgelijk genoemd, omdat voor jongeren gezond eten cruciaal is (e.a. Croll, Neumark-Sztainer, & Story, 2001; Vereecken, De Heanau, & Maes, 2005; Moreno et al., 2007; Jenkins & Horner, 2005). Gezond eten is voor jongeren essentieel omdat eetpatronen zich vooral ontwikkelen in de adolescentieperiode (Videon & Manning, 2003). Volgens Lien, Lytle en Klepp (2001) zetten eetgewoonten zich voort in de volwassenheid, waarin het lastig is om eetgewoonten nog te veranderen. Zij stellen dat slechte eetpatronen onder jongeren ernstige gevolgen kunnen hebben voor de gezondheid en het welzijn in de volwassenheid. Hoe eerder een ongezonde levensstijl ontstaat, hoe eerder er waarschijnlijk gezondheidsproblemen zullen ontstaan (Lien et al., 2001).

Door middel van preventie kan gezond eten onder jongeren gestimuleerd worden. Bij preventie wordt vaak de sociale omgeving van jongeren betrokken (De Bourdeaudhuij et al.,

2010; Haerens et al., 2007). De sociale omgeving van jongeren bestaat uit ouders, vrienden, school en eventuele andere instanties zoals de supermarkt of (sport)verenigingen. De sociale omgeving kan door middel van aanmoediging, modelling en het geven van sociale steun het eetpatroon van jongeren beïnvloeden (Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). Ook door middel van het aanbod wordt invloed uitgeoefend, bijvoorbeeld door het aanbieden van schoolfruit of door het creëren van een gezonde schoolkantine. In deze studie zal de sociale omgeving van middelbare scholieren in de gemeente Amersfoort worden onderzocht.

De gemeente Amersfoort telde in 2014 150.897 inwoners in 26 verschillende wijken, waarvan 11.474 jongeren in de leeftijd van 12 tot 17 jaar (CBS, 2014; Van Acht & Van de Burgwal, 2013). De Gemeente Amersfoort voert een eigen beleid. Dit beleid is gericht op de preventie van overgewicht en het stimuleren van gezonde voeding (Gemeente Amersfoort, 2013). Het project ‘de Gezonde Schoolkantine’ en ‘B.slim’ zijn hier voorbeelden van (Felix & Westerveld, 2014). Deze projecten zijn wijkgericht en betrekken voornamelijk de school en in mindere mate de ouders bij de uitvoering (Gemeente Amersfoort, 2013). Andere omgevingsfactoren worden nauwelijks betrokken. Deze studie niet alleen de invloed van ouders, maar ook de invloed van de school, de vrienden én de supermarkt. Deze combinatie maakt het onderzoek uniek en is zelden eerder onderzocht. De onderzoeksvragen luiden: Hoe ziet het eetpatroon van middelbare scholieren eruit? Welke boodschappen ervaren zij vanuit de omgeving? En tot slot, welke invloed hebben deze boodschappen op het eetpatroon?

Literatuuronderzoek

In dit hoofdstuk wordt eerst omschreven wat gezonde- en ongezonde eetpatronen inhouden. Vervolgens worden verschillende onderzoeken uiteengezet die het daadwerkelijke eetpatroon van adolescenten beschrijven. Daarna wordt de adolescentie besproken. Wat is de

adolescentieperiode precies en waarom is het belangrijk om juist in de adolescentie gezond te eten? Hierna wordt omschreven welke invloed de sociale omgeving heeft op het eetpatroon van adolescenten. Tot slot worden de consequenties voor dit onderzoek besproken.

Wat is een (on)gezond eetpatroon?

Voeding wordt omschreven als de hoeveelheid en samenstelling van wat er aan voedingsmiddelen gegeten wordt en wordt voornamelijk bepaald door de leefstijl (RIVM, 2004). Welke voeding wordt ingenomen, wordt onder andere beïnvloed door de sociale omgeving, persoonlijke factoren, het voedselaanbod en de beschikbaarheid van voedsel (RIVM, 2004). De leefstijl van mensen omtrent voeding wordt ook wel voedingsgedrag of voedingsgewoonten genoemd. Voedingsgedrag bestaat enerzijds uit de ongezonde of gezonde voedselkeuze en anderzijds uit het bereiden en bewaren van voedsel. Welke voeding gekozen wordt, wanneer en hoe dit gegeten wordt, wordt een eetpatroon genoemd (RIVM, 2004).

Van een gezond eetpatroon is geen eenduidige definitie voorhanden. Instanties die gericht zijn op gezondheidsbevordering hanteren verschillende definities van een gezond eetpatroon. Een voorbeeld van een definitie van een gezond eetpatroon is het eten van weinig vetten, natuurlijke en onbewerkte producten en gevarieerd en evenwichtig eten (Croll et al., 2001). Gezond eten richt zich op het balanceren van verschillende voedingsstoffen, het voorkomen van ziektes en het op gewicht blijven (Winter-Falk, Sobal, Bisogni, Connors, & Devine, 2001). Van een gezond eetpatroon is sprake als men niet te veel of te weinig eet (wanneer de energie-inname in balans is met het energieverbruik) en wanneer de voedingssamenstelling is zoals aanbevolen (RIVM, 2004). Het Voedingscentrum (2011) stelt dat een gezond eetpatroon bestaat uit gevarieerde voeding met een laag vet- en suikergehalte, een hoog gehalte aan voedingsvezels, dagelijks ontbijten en voldoende inname van fruit en groente. In richtlijnen van het Voedingscentrum (2011) wordt gesteld dat ontbijten nodig is

voor het behouden van een gezond gewicht, mensen die niet ontbijten hebben een groter risico op overgewicht. Voor het opgroeien tot gezonde volwassenen is het nodig dat jongeren elke dag ontbijten, dagelijks twee stuks fruit eten en 200 gram groente eten. Op deze manier krijgen jongeren voldoende vitaminen, bouwstoffen en vezels binnen (Voedingscentrum, 2011). Gemeenschappelijke elementen in bijna alle voedselvoorschriften van een gezond eetpatroon zijn: het voldoende eten van groenten en fruit en het nuttigen van een ontbijt. Onder een ontbijt wordt verstaan: ‘‘Een maaltijd met (volkoren)brood of andere vezelrijke graanproducten (bijv. muesli)’’ (Voedingscentrum, 2011, p. 6).

In tegenstelling tot een gezond eetpatroon zijn de definities van een ongezond eetpatroon veel eenduidiger. Een ongezond eetpatroon bestaat uit het regelmatig eten van tussendoortjes zoals koekjes, chips, chocola en snoep, maar ook het eten van fastfood en het consumeren van suikerrijke frisdranken. Laatst genoemde voedingsmiddelen leiden tot overgewicht of obesitas (Voedingscentrum, 2011). Tevens is een ongezond eetpatroon verantwoordelijk voor een aanzienlijk deel van de ziekte- en sterfgevallen bij hart- en vaatziekten, kanker en diabetes (RIVM, 2004).

Volgens het RIVM (2004) bestaat een ongezond eetpatroon uit het binnenkrijgen van te veel verzadigde vetten en te weinig vis, groente en fruit. Gemeenschappelijke opvattingen uit de literatuur over wat een ongezond eetpatroon is, omvatten de volgende zaken: veel slechte vetten, veel zouten, veel suikers en meer calorieën innemen dan je verbruikt (Voedingscentrum, 2011).

Het eetpatroon van adolescenten

Met de studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) werd in 2013 onderzocht hoe het eetpatroon van Nederlandse jongeren tussen de 12 en 16 jaar eruit ziet. Er is gekeken naar hoe vaak zij ontbijten, fruit, groente, snoep en chocola eten, maar ook hoe

vaak zij frisdrank en energiedrankjes drinken. Uit dit onderzoek is gebleken dat één derde van de jongeren dagelijks fruit eet en ongeveer 45% van de jongeren eet dagelijks groente.

Ongeveer één derde van de jongeren snoept elke dag en 31% van de jongeren drinkt dagelijks frisdrank (De Looze et al., 2014).

Jongens blijken significant vaker frisdrank te drinken dan meisjes. Meisjes eten significant vaker groente en fruit dan jongens, terwijl jongens vaker ontbijten (Keski-Rahkhonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003; Van Dorsselaer, Zeijl, Van den Eeckhout, Ter Bogt, & Vollebergh, 2007; Xie, Gilliland, Li, & Rockett, 2003). Deze bevindingen zijn in lijn met andere onderzoeken die aantonen dat meisjes over het algemeen gezonder eten (Ambrosini et al., 2009; Morse & Driskell, 2009; Riediger, Shooshtari & Moghadasian, 2007; Wardle, Haase & Steptoe, 2004; Westenhofer, 2005). Dit kan verklaard worden doordat meisjes meer waarde hechten aan gezonde voeding (Morse & Driskell, 2009; Riediger et al., 2007; Wardle et al., 2004; Westenhofer, 2005). Daarnaast zijn meisjes meer geneigd dan jongens om te diëten of af te vallen (Morse & Driskell, 2009; Wardle et al., 2004; Westenhofer, 2005). Er zijn dus duidelijke verschillen te zien tussen jongens en meisjes.

In de literatuur zijn geen eenduidige uitspraken te vinden wat betreft leeftijdsverschillen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat adolescenten in de leeftijd van 15 tot 19 jaar minder groente en fruit eten dan adolescenten van 12 tot 15 jaar (e.a. Larson, Nelsonm Neumark-Sztainer, Story, & Hannan, 2009; Riediger et al., 2007). Maar er zijn ook tegenovergestelde resultaten gevonden. Onderzoek van Pearson, Atkin, Biddle, Gorely, & Edwardson (2009) laat juist zien dat oudere adolescenten in de leeftijd van 14 tot 16 jaar meer groente en fruit eten dan adolescenten van 12 tot 14 jaar. Deze bevindingen zijn in lijn met andere onderzoeken die stellen dat naarmate jongeren ouder worden, zij juist meer frisdrank en energiedrankjes drinken, minder ontbijten en groente en fruit eten (De Looze et al., 2014;

Van Dorsellaer et al., 2007). Het is dus niet duidelijk of er gezonder gegeten wordt naarmate adolescenten ouder worden. Uit verschillende onderzoeken blijkt wel dat opleidingsniveau positief samenhangt met een gezond eetpatroon (Lopez-Azpiazu et al., 2003; Vereecken & Maes, 2005; van der Horst et al., 2007; Vereecken, Legiest, Bourdeaudhuij & Maes, 2009).

De adolescentieperiode

De adolescentie wordt juridisch gezien omschreven als de periode tussen het twaalfde en het achttiende levensjaar (De Wit, Slot & van Aken, 2005). In de ontwikkelingspsychologie wordt adolescentie echter gedefinieerd als de periode tussen elf en 23 jaar (Verhulst, 2000). Deze laatste definitie wordt aangehouden in dit onderzoek, maar middelbare scholieren behoren in beide gevallen tot deze leeftijdscategorie en kunnen dus gezien worden als adolescenten. De adolescentie wordt vaak aangeduid als de overgangperiode van de kindertijd naar de volwassenheid. Het is een periode waarin belangrijke ontwikkelingen zich voordoen op verschillende terreinen, zowel op cognitief als op sociaal- en emotioneel gebied. De Wit, Slot en Van Aken (2005) benoemen als centrale taak in de adolescentie het ontwikkelen van een eigen identiteit. Hieronder valt het vormen van eigen normen en waarden over wat goed en slecht is. Adolescenten vormen in deze periode dus ideeën over wat goed en slecht is voor bijvoorbeeld je gezondheid.

Naast het vormen van normen en waarden, is de adolescentie ook een periode waarin lichamelijke veranderingen plaats vinden. Dit gebeurt vooral in de vroege adolescentie. De groeispurt is hier een voorbeeld van (De Wit, van der Veer, & Slot, 1995). De adolescentieperiode wordt omschreven als een tijd voor groei en ontwikkeling waarin een adequate inname van voedingsmiddelen en energiebronnen essentieel is (Croll et al., 2001). Het draagt bij aan bijvoorbeeld de ontwikkeling van gezonde beenderen, een gezonde huid en een voldoende hoog energieniveau. Een slechte inname van fruit en groenten zorgt tevens

voor een verhoogd risico op chronische ziekten zoals kanker, diabetes en hart- en vaatziekten. Daarnaast verlaagt gezond eten het risico op tandcariës, eetstoornissen, constipatie en ijzertekorten in het bloed (Videon & Manning, 2003). Kortom, ongezond eten kan leiden tot een verhoogd risico op aandoeningen en ziektes, terwijl gezond eten deze risico's verlaagt.

Visie van adolescenten

Onderzoek laat zien dat adolescenten gezond eten over het algemeen beschrijven als vetvrij eten, of het eten van weinig vetten. Ook het eten van verse producten, kleurrijk voedsel, natuurlijke producten, weinig calorieën en vezels worden gelabeld als gezond (Winter-Falk et al., 2001). Specifieke producten die geassocieerd worden met gezond eten zijn voornamelijk groente en fruit, rijst, brood, pasta, spinazie, kip, granen, yoghurt, shakes en salade (Croll et al., 2001). Adolescenten beschrijven ongezonde producten als patat, chips, snoep, fastfood, frisdrank, koekjes, taart, pizza, boter, chocolade en ijs. Opvallend is dat adolescenten veel meer ongezond voedsel dan gezond voedsel beschrijven (Croll et al., 2001). Uit onderzoek blijkt ook dat ongezonde voeding gemakkelijker beschikbaar is en dat het er veel aantrekkelijker uitziet dan gezonde voeding (Croll et al., 2001). Verschillende onderzoeken laten zien dat adolescenten vaker ongezond eten dan anderen (e.a. Van Dorsselaer et al., 2007; Van Kooten, De Ridder, Vollebergh, & Van Dorsselaer, 2007; Xie et al., 2003). Veel adolescenten leven ongezond door overwegend ongezond te eten en te weinig bewegen. Deze combinatie zorgt voor een ongezonde leefstijl (e.a. Adams & Colner, 2008; Croll et al., 2001; De Henauw e.a., 2007; Van Dorsselaer et al., 2007).

Bewustwording en preventie

Volgens Videon & Manning (2003) is het zorgelijk dat veel adolescenten ongezond leven omdat de adolescentie juist een periode is waarin de inname van gezonde voeding cruciaal is omdat er zoveel veranderingen plaats vinden. Hoe komt het dan dat jongeren in

deze periode juist ongezond leven? Uit onderzoek blijkt dat veel adolescenten ongezond leven terwijl de meerderheid van hen aangeeft dat zij zich wel gezond voelen. Dus als men zich gezond voelt, dan denkt men ook dat hij of zij gezond leeft (Adams & Colner, 2008). Bewustwording speelt dus een rol bij het wel of niet gezond leven en jezelf gezond voelen. Om de bewustwording te vergroten, kan bijvoorbeeld voorlichting of preventie worden ingezet (De Bourdeaudhuij et al., 2010; Haerens et al., 2007; Story et al., 2002).

Omgevingsinvloeden

Bij preventie op scholen, gericht op het voorkomen van overgewicht, wordt vaak de sociale omgeving betrokken. Vooral de school zelf en in mindere mate de ouders worden bij de aanpak betrokken (Gemeente Amersfoort, 2013). De ouders spelen een belangrijke rol omdat eetpatronen al vanaf de geboorte worden overgenomen van ouders, waarbij kinderen van hen afhankelijk zijn. De beschikbaarheid en het aanbod van voeding in de thuisomgeving is bepalend voor wat een kind eet. Dit verandert op latere leeftijd wanneer kinderen in aanraking komen met anderen. De sociale omgeving wordt groter, kinderen gaan bijvoorbeeld naar school, maken vrienden of gaan op een sport. Op latere leeftijd zullen ook de school, vrienden en de supermarkt het eetpatroon beïnvloeden. Jongeren nemen dus veel gedrag over van hun ouders, maar ook van andere leden uit hun sociale omgeving. Naast ouders spelen vrienden, leeftijdsgenoten en andere rolmodellen zoals docenten dus ook een grote rol (Kubik et al., 2003).

Adolescenten leren bewust en onbewust gedrag aan, ook wel socialisatie genoemd. Gedrag wordt voornamelijk aangeleerd door de opvoeding van ouders. Dit gebeurt bijvoorbeeld door middel van bekrachtiging, modelling en steun. Socialisatie wordt gedefinieerd als de overdracht van kennis, vaardigheden, normen en waarden. Vaak wordt dit door ouders en/of opvoeders overgedragen aan de jongere generatie (Klaassen, 1981). De

jongere generatie maakt zich dit eigen, waardoor een eigen identiteit wordt gevormd. Zo wordt het gedrag als het ware overgenomen (Erikson & Wagenaar-Cornelissen, 1971).

Op latere leeftijd beïnvloeden niet alleen de ouders, maar ook de rest van de sociale omgeving het gedrag van adolescenten. De setting van de gemeenschap is hier een voorbeeld van. Dit betreft met name het aanbod van voeding voor adolescenten, bijvoorbeeld vanuit de school, snackbars, (fastfood)restaurants en supermarkten. De school, als omgeving, heeft impact op de voedselkeuzes van scholieren (Kubik, Lytle, Mstat, Perry, & Story, 2003; De Bourdeaudhuij et al., 2010). Kinderen brengen namelijk meer tijd op school door dan in elke andere omgeving, behalve thuis (Story et al., 2009). Focusgroepen met adolescenten toonden aan dat jongeren ongezonder eten wanneer ze ergens anders dan thuis eten (Fitzgerald, Heary, Nixon & Kelly, 2010). Kortom, de omgeving van de adolescent heeft invloed op het eetpatroon van een adolescent. In de volgende paragraaf zal verder in worden gegaan op de rol van de sociale omgeving in de adolescentie.

Tijdens de adolescentieperiode vinden omvangrijke veranderingen plaats binnen het relationele netwerk van adolescenten (Weiss, 1982). Zo vindt er een verschuiving plaats in de hoeveelheid tijd die adolescenten doorbrengen met hun ouders ten opzichte van leeftijdsgenoten. Adolescenten brengen steeds minder tijd door met hun ouders en steeds meer tijd met hun leeftijdsgenoten (Larson, Richards, Moneta, Holmbeck, & Duckett, 1996). In de adolescentie staat ontwikkeling van autonomie en identiteit centraal. De verandering in de relatie met ouders loopt parallel met veranderingen in relaties met leeftijdsgenoten. De rol van leeftijdsgenoten neemt langzaam toe terwijl tegelijkertijd de rol van ouders afneemt. Hoewel adolescenten zich steeds meer gaan identificeren met leeftijdsgenoten, is er ook aanzienlijk bewijs dat ouders toch invloedrijk blijven in de adolescentie (Dijkstra & Veenstra, 2011). In de adolescentie moeten jongeren namelijk nog veel vaardigheden leren en hierin spelen

ouders nog steeds een rol. Zo blijven ouders bijvoorbeeld invloed uitoefenen op de morele ontwikkeling van hun kind (Carlo, Fabes, Lailble, & Kupanoff, 1999).

De sociale omgeving om adolescenten heen kan beschreven worden aan de hand van het sociaal-ecologische model van Bronfenbrenner (1986). Dit model beschrijft vier systemen die de ontwikkeling van een kind beïnvloeden. Ten eerste beschrijft dit model het microsysteem dat bestaat uit het geheel van relaties tussen een adolescent en zijn directe omgeving, zoals het gezin en de vriendengroep. Ten tweede is er sprake van het mesosysteem wat bestaat uit het geheel van alle microsystemen samen. Ten derde is er sprake van het exosysteem. Dit verwijst naar de bredere maatschappelijke context en de sociale structuren rondom het gezin waar de adolescent deel van uitmaakt. Hieronder vallen bijvoorbeeld het sociale netwerk van ouders, de buurt en religieuze gemeenschap waar iemand deel van uitmaakt. Ten slotte benoemt het model het macrosysteem wat betrekking heeft op de cultuur of heersende ideologie in een samenleving (Bronfenbrenner, 1986). De invloed vanuit het macrosysteem gaat veelal via massamedia en marketing en uit zich in sociale normen rondom eten en de productie en distributie van voeding (Story et al., 2002). Binnen dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van partijen op verschillende systeemgebieden. Zo staan de ouders en vrienden dichtbij adolescenten (microsysteem) en de school en de supermarkt bevinden zich verder weg (respectievelijk meso- en exosysteem) (Bronfenbrenner, 1986). Samenvattend kan gesteld worden dat de sociale omgeving (vrienden, leeftijdsgenoten en anderen uit het sociale netwerk) grote invloed heeft op de identiteitsontwikkeling in de adolescentieperiode (Erikson & Wagenaar-Cornelissen, 1971). Hierbij gaat het om invloed op het gedrag van adolescenten en dus ook op het eetpatroon (Stevenson et al., 2007; Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2008; Kubik et al., 2003).

Consequenties voor dit onderzoek

Het is lastig om een precieze definitie te geven gezonde voeding. In de literatuur worden namelijk veel verschillende definities gehanteerd. Het eetpatroon, de afhankelijke variabele, is daarom opgesplitst in meer gezonde voeding en meer ongezonde voeding. Meer gezonde voeding is gespecificeerd aan de hand van de Schijf van Vijf-regels. Deze regels geven aan wat gezonde voeding inhoudt, namelijk: gevarieerd eten, niet te veel eten en genoeg bewegen, minder verzadigde vetten nuttigen, veel groente, fruit en brood eten en tot slot veilig eten. (Voedingscentrum, 2015). Omdat het lastig is om te meten of mensen gevarieerd eten, niet te veel eten en veilig eten, is alleen gemeten hoe vaak er groente en fruit gegeten wordt. Het eten van groente en fruit wordt als gemeenschappelijk element in veel literatuur benoemd als gezond. Uit de literatuur is ook gebleken dat het dagelijks nuttigen van een ontbijt onderdeel is van gezonde voeding (Voedingscentrum, 2011). Daarom is ook bevraagd hoe vaak respondenten ontbijten. Echter wordt niet duidelijk beschreven waaruit een ontbijt dient te bestaan. Een ontbijt kan dus zowel gezond als ongezond zijn, afhankelijk van de samenstelling. In het onderzoek wordt daarom enkel gemeten hoe vaak de scholieren ontbijten: hoe vaker per week, hoe gezonder het eetpatroon. Omdat uit de literatuur duidelijker naar voren komt wat ongezonde voeding is en het gemakkelijker is om ongezonde voeding te meten, is uitgegaan van de gemeenschappelijke elementen uit de literatuur. Onder meer ongezonde voeding wordt verstaan: koekjes, chips, chocola, snoep, fastfood en suikerrijke frisdranken (Voedingscentrum, 2011). Het vermijden van deze meer ongezonde voeding wordt als meer gezond gezien.

De onafhankelijke variabelen zijn de verschillende boodschappen die middelbare scholieren ervaren vanuit hun sociale omgeving: de ouders, school, supermarkt en vrienden. De ervaren boodschap die de adolescent van de school ontvangt is één onafhankelijke

variabele, zo ook die van vrienden, school en ouders afzonderlijk. Deze ervaren boodschap kan gedefinieerd worden als een enkele communicatieve eenheid tussen personen (Watzlawick, Bavelas, Jackson, & O'Hanlon, 2011). Deze boodschap bestaat ten eerste uit inhoudelijke informatie over voeding die de adolescent ontvangt. Ten tweede bestaat het uit informatie over hoe de zender van de boodschap tegen het onderwerp voeding aankijkt. Ten slotte bevat de boodschap een appellerend aspect wat slaat op bepaalde verwachtingen ten aanzien van een handeling of reactie (NEVI, 2015). De boodschappen van ouders, vrienden, school en de supermarkt komen uit verschillende hoeken en kunnen verschillende richtingen aannemen. De belangen van de supermarkt zijn anders dan de belangen van ouders. De boodschappen van deze vier partijen zullen dus waarschijnlijk van elkaar verschillen. Om te meten of er verschil bestaat tussen deze boodschappen, is de (in)consistentie tussen deze vier boodschappen gemeten. Dit houdt in dat gemeten is of de scholieren ervaren dat de ouders een andere boodschap uitzenden dan bijvoorbeeld de supermarkt, school en vrienden. Ook is gemeten of deze inconsistentie invloed heeft op het eetpatroon van scholieren. De verwachting is hoe hoger de inconsistentie tussen de boodschappen is, hoe minder gezond het eetpatroon van jongeren zal zijn.

Vanuit de literatuur zijn onderzoeksvragen geformuleerd. De onderzoeksvragen zijn: Hoe ziet het eetpatroon van middelbare scholieren eruit? Welke boodschappen ervaren zij vanuit de omgeving? Welke invloed hebben deze boodschappen op het eetpatroon? Op basis van de literatuur kunnen niet over alle onderzoeksvragen hypothesen worden opgesteld. Daarom zullen de volgende hypothesen met name gaan over de controlevariabelen sekse, leeftijd en opleidingsniveau.

De eerste hypothese is dat meisjes doorgaans een gezonder eetpatroon hebben dan jongens (Van Dorsselaer et al., 2007; Xie et al., 2003). De tweede hypothese is dat een hoger

opleidingsniveau samenhangt met een gezonder eetpatroon (Lopez-Azpiazu et al., 2003; Vereecken & Maes, 2005; van der Horst et al., 2007; Vereecken, Legiest, Bourdeaudhuij & Maes, 2009). De derde hypothese is dat er geen eenduidige relatie bestaat tussen leeftijd en eetpatroon. (Larson et al., 2009; Pearson et al., 2009; Riediger et al., 2007).

Methoden

Onderzoeksdesign en dataverzameling

Binnen dit onderzoek is gebruik gemaakt van kwantitatieve dataverzameling. Door middel van een digitale enquête zijn op drie scholen aan scholieren anoniem vragen gesteld. De enquête bestaat uit vragen over hun eetpatroon en boodschappen die zij dagelijks vanuit hun omgeving daarover krijgen. Deze enquête is afgenomen met behulp van het online programma 'Thesistools'. School A is een middelbare school en biedt onderwijs voor vmbo, havo en vwo. School B en C zijn beiden mbo-scholen. De drie scholen liggen binnen de gemeente Amersfoort.

Steekproef

Binnen de gemeente Amersfoort is een aselechte steekproef getrokken. Er zijn verschillende scholen in Amersfoort benaderd en uiteindelijk is besloten om bij drie scholen een enquête af te nemen. Dit besluit werd genomen op basis van de volgende criteria: het waren scholen binnen de gemeente Amersfoort en zij waren bereid om binnen de tijd van het onderzoek mee te doen en respondenten te leveren voor het invullen van de enquête. Bij scholen B en C lag de respons (15%) te laag waardoor deze data niet meegenomen konden worden in het onderzoek. Bij school A ($n = 173$) lag de respons hoger: 15,3% meer dan het vooraf afgesproken aantal van 150 respondenten. Er is daarom besloten om alleen de data van de enquêtes van school A mee te nemen in de analyses. Omdat in dit onderzoek de enquêtes

digitaal werden afgenomen, is er van te voren rekening gehouden met een lagere respons dan wanneer ze schriftelijk zouden worden afgenomen.

Meetinstrument

Om te kunnen meten hoe het eetpatroon van middelbare scholieren eruit ziet, is gebruik gemaakt van een gesloten vragenlijst: een survey ($n = 173$). Met deze vragenlijst zijn de verschillende variabelen gemeten die gehaald zijn uit de literatuur. De sociaaldemografische kenmerken die zijn meegenomen, zijn: leeftijd in jaren (1 = 12 jaar, 2 = 13 of 14 jaar), sekse (1 = man, 2 = vrouw) en opleidingsniveau (1 = vmbo, 2 = vmbo/havo, 3 = havo, 4 = havo/vwo, 5 = vwo).

Variabelen

Eetpatroon. De afhankelijke variabele eetpatroon is aan de hand van in de literatuur vastgestelde vormen van gezonde en ongezonde voeding gemeten (RIVM, 2014; Voedingscentrum, 2011). Met de schaal *Eetpatroon* is gemeten of scholieren een meer gezond (gezonder) of meer ongezond (ongezonder) eetpatroon hebben. Om dit te meten is eerst gekeken of en hoe vaak scholieren ontbijten, waarbij hoe vaker leidt tot een meer gezond eetpatroon. Voor het ontbijt is de scholieren gevraagd hoe vaak zij in een normale week ontbeten. De antwoorden zijn gegeven op een 6-puntsschaal: 1 = *nooit*, 2 = *zelden (een keer per maand)*, 3 = *soms (een keer per week)*, 4 = *regelmatig (meerdere keren per week)*, 5 = *bijna altijd (vrijwel iedere dag)*, 6 = *elke dag*. Daarna is gemeten hoe vaak scholieren meer gezonde en meer ongezonde voeding eten. Over gezonde en ongezonde voeding zijn aan de hand van dezelfde antwoordcategorieën de scholieren de volgende vragen gesteld: 'Hoe vaak eet of drink je de volgende dingen in één week?: fruit, groente (gezond), frisdrank, snoep, zoute snacks, chocola, koekjes, energiedrankjes en fastfood (ongezond).' Na het ompolen van zes items en het verwijderen van één item waar de samenhang te laag van was, had de schaal

‘eetpatroon’ uiteindelijk een zwakke Cronbach’s alpha ($\alpha = .62$). Toch is er besloten om deze schaal verder mee te nemen in de analyse. Voor het berekenen van deze variabele is het gemiddelde van de items genomen.

Boodschappen vanuit de sociale omgeving over gezonde voeding. Hoe de scholieren de boodschappen vanuit de omgeving ervaren over voeding, is gemeten door vragen te stellen over wat de boodschappen voor hen en hun voedingsgedrag betekenen. Bijvoorbeeld: ‘Van mijn ouders krijg ik het idee dat zij het belangrijk vinden dat ik gezond eet.’ De schaal bestond in totaal uit vijf vragen, die op exact dezelfde manier bij de andere partijen (school, vrienden en supermarkt) zijn gesteld. De antwoordcategorieën bestonden uit een Likertschaal met: 1 = *klopt helemaal niet*, 2 = *klopt niet*, 3 = *klopt een beetje*, 4 = *klopt wel*, 5 = *klopt helemaal*. Voor elke partij uit de sociale omgeving waarvan scholieren een boodschap ervaren met betrekking tot voeding is een schaal gemaakt. Zo is er de schaal *Boodschap ouders* met een hoge Cronbach’s alpha ($\alpha = .81$), de schaal *Boodschap school* ($\alpha = .88$), de schaal *Boodschap vrienden* met ($\alpha = .92$), en de schaal *Boodschap Supermarkt* ($\alpha = .91$). Omdat het hier gaat om hoge Cronbach’s alpha’s is er gecontroleerd op opvallende zaken en onregelmatigheden, maar deze zijn niet gevonden en de interne consistentie van deze schalen was dus hoog. Met deze hoge Cronbach’s alpha’s is de homogeniteit van deze schalen dus aangetoond.

Attitude. De controlevariabele attitude ($\alpha = .62$) bestaat uit drie items: ‘Ik zie mezelf als een gezonde eter’, ‘ik ben bewust bezig met de gevolgen voor mijn gezondheid in de voedingskeuzes die ik maak’ en ‘ik vind het belangrijk om gezond te eten.’

Inconsistentie tussen boodschappen. Om te bekijken of de boodschappen die de scholieren krijgen vanuit de omgeving over gezonde voeding (in)consistent zijn, is er gekeken naar de totale schaal van de boodschappen. Dit wordt de *boodschapschaal* genoemd. Deze

schaal bestaat uit vijf items, dus voor elke partij uit de omgeving zijn dezelfde vijf vragen gesteld. Per partij (school/ouders/vrienden/supermarkt) zijn gemiddelden en standaarddeviaties uitgerekend over vijf items. De gemiddelde scores op de boodschapschaal geven aan welke partijen zich het meest bemoeien met het eetpatroon van de scholieren. Als maat voor de inconsistentie werd de standaardafwijking van de verschillen tussen de partijen onderling berekend, hiermee werd een inconsistentieschaal gemaakt. Vervolgens is een correlatie uitgevoerd om te kijken of deze inconsistentie invloed heeft op het eetpatroon.

Verwachte betrouwbaarheid en validiteit

Er waren een aantal bedreigingen voor de betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid van het onderzoek die we op verscheidene manieren hebben proberen te voorkomen. Ten eerste is de homogeniteit van de steekproef een mogelijke bedreiging. Er is geprobeerd om een heterogene steekproef te realiseren door twee mbo-scholen en een middelbare school in de steekproef te betrekken. Dit is niet gelukt omdat de respons van de mbo-scholen te laag was. Bij de middelbare school (school A) hebben alleen scholieren uit de brugklas de enquête ingevuld waardoor de leeftijd nauwelijks varieert. Hierdoor is er weinig variatie in de steekproef. Dit heeft mogelijk invloed op de generaliseerbaarheid van de resultaten. De verdeling meisjes/jongens in de steekproef is bijna gelijk.

Ten tweede is sociale wenselijkheid een mogelijke bedreiging voor de betrouwbaarheid van het onderzoek. Sociaal wenselijke antwoorden zijn geprobeerd te voorkomen door niet te vragen naar gevoelige onderwerpen en de anonimiteit te waarborgen.

Daarnaast is aan de scholieren gevraagd wat zij van de vragenlijst vonden. Aan de hand van vijf stellingen konden zij aangeven in hoeverre het klopte voor hen (op een vijfpuntsschaal). De stellingen waren: leuk onderwerp, de vragenlijst was makkelijk in te vullen, de vragen waren duidelijk, ik had te weinig tijd en er werd te veel gepraat tijdens het

invullen. 26.6% van de scholieren was het helemaal eens met de stelling dat de vragenlijst makkelijk in te vullen was, 36.4% was het er wel mee eens en voor 24.9% van de scholieren gold dit een beetje. Slechts 5.8% van de scholieren vond de vragenlijst niet gemakkelijk en 0.6% helemaal niet gemakkelijk, dit zijn respectievelijk tien en één scholieren. Daarnaast vond 29.5% van de scholieren de vragen helemaal duidelijk, 36.4% de vragen duidelijk, voor 22% van de scholieren klopte deze stelling een beetje, 4.6% van de scholieren vond de vragen niet duidelijk en 1.2% van de scholieren vond de vragen helemaal niet duidelijk. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de lijst begrijpelijk en goed in te vullen was.

Verder is de betrouwbaarheid van de resultaten vergroot door een minimum aantal respondenten van 150 te gebruiken en door literatuuronderzoek in het onderzoek te betrekken. Omdat in dit onderzoek sprake is van een selecte steekproef en alleen de resultaten van enquêtes binnen één school zijn gebruikt, is de externe validiteit van dit onderzoek laag. Hierdoor is het lastig om te generaliseren naar de populatie van alle middelbare scholieren omdat deze steekproef de populatie mogelijk niet goed representeert.

Data-analyses

Allereerst is er door middel van kruistabellen en frequentietabellen gekeken naar de scores en gemiddelden van respondenten op verschillende items. Daarna is de afhankelijke variabele *eetpatroon* bekeken. Vervolgens zijn er kruistabellen en frequentietabellen gebruikt om de onafhankelijke variabelen (*boodschap ouders, school, vrienden en supermarkt*) in kaart te brengen. Als laatste zijn er verschillende correlaties getoetst.

Ten eerste is tussen eetpatroon en sekse een puntbiseriële correlatie berekend. Ten tweede is tussen eetpatroon en opleidingsniveau een Spearman correlatie berekend. Ten derde is tussen de controlevariabele leeftijd en eetpatroon, een Pearson correlatie berekend.

Vervolgens is een Pearson correlatie berekend voor eetpatroon en attitude. Tenslotte is voor

de inconsistentie aan de hand van de standaardafwijkingen een Pearson correlatie berekend. Wanneer er sprake was van twee variabelen van interval- of ratio meetniveau, werd een Pearson correlatie berekend. Bij twee variabelen van ordinaal meetniveau, werd een Spearman correlatie berekend (Field, 2013).

Resultaten

In dit onderdeel worden de statistische bevindingen gerapporteerd. De resultaten bestaan uit verschillende onderdelen. Ten eerste zullen de demografische gegevens en controlevariabelen worden beschreven. Ten tweede worden de afhankelijke variabele en de onafhankelijke variabelen beschreven. Tot slot zullen de verschillende uitgevoerde correlaties worden beschreven.

Sociaaldemografische kenmerken

Aan dit onderzoek hebben in totaal 173 participanten deelgenomen, waarvan 91 meisjes en 82 jongens. Van de in totaal 173 ondervraagde middelbare scholieren ($M = 13$, $SD = .54$) waren 52.6% meisjes en 47.4% jongens. Er waren 83 scholieren van 12 jaar, 86 van 13 jaar en vier scholieren van 14 jaar. De verdeling per sekse, leeftijd en opleidingsniveau is te zien in Tabel 1.

Tabel 1. *Beschrijving van sociaal demografische kenmerken in aantallen en procenten*

	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Sekse</i>		
Meisje	91	52.6
Jongen	82	47.4
<i>Leeftijd</i>		
12	83	48.0
13	86	49.7
14	4	2.3
<i>Opleidingsniveau</i>		
vmbo	24	13.9
vmbo/havo	26	15.0
havo/vwo	43	24.9
vwo	80	46.2

Eetpatroon van de scholieren

Om het eetpatroon van scholieren vast te stellen is gekeken naar de mate waarin scholieren ontbijten en meer gezonde en meer ongezonde voeding nuttigen. Opvallend is dat scholieren hoog scoren op ontbijt. 125 van de 173 scholieren eten elke dag ontbijt: een percentage van 72.3%. Er zijn geen scholieren die nooit ontbijten en 15.6% van de scholieren geeft aan vrijwel iedere dag te ontbijten, 8.1% ontbijt meerdere keren per week, 2.9% soms (1 keer per week) en 1.2% zelden (1 keer per maand). Van de scholieren die elke dag ontbijten (125) is de verdeling tussen jongens en meisjes bijna gelijk: 63 jongens en 62 meisjes.

Wat betreft gezonde voeding, gemeten met de items over het aantal fruit en groente wat scholieren eten per week, geeft 30.6% van de scholieren aan elke dag groente te eten en 19.7% eet elke dag fruit. Met betrekking tot groente en fruit eten de scholieren overwegend meer gezond: slechts een enkeling geeft aan zelden of soms groente of fruit te eten.

Ervaren boodschappen vanuit ouders, school, vrienden en supermarkt.

De boodschappen die middelbare scholieren ervaren vanuit de sociale omgeving zijn berekend aan de hand van de gemiddelde scores gegeven over alle vijf de items van de boodschapschaal (zie Tabel 2). Een hoge gemiddelde score betekent dat de leerling ervaart dat de desbetreffende partij (school/ouders/vrienden/supermarkt) het heel belangrijk vindt dat hij/zij gezond eet. Over alle items zijn het vooral de ouders waarvan de scholieren ervaren dat zij het belangrijk vinden dat scholieren gezond eten ($M = 4.1$). Zo vindt 54.0% van de scholieren dat het helemaal klopt dat hun ouders het belangrijk vinden dat zij gezond eten. 42.8% van de scholieren krijgt het idee dat zij worden aangemoedigd om gezond te eten door hun ouders en 30.1% krijgt het idee dat hun ouders hun voedingskeuzes proberen te beïnvloeden. Er zijn grote verschillen te zien tussen de verschillende partijen. De boodschap die het minst gericht is op het stimuleren van gezonde voeding is de boodschap die scholieren

ervaren vanuit de supermarkt. Bij het item waarin gevraagd werd naar hoe belangrijk scholieren de mening vinden van de verschillende netwerken bij het maken van hun voedselkeuzes, waren opnieuw verschillende uitkomsten te zien. De mening van ouders wordt hier het belangrijkste gevonden. Zo vindt 28.9% de mening van de ouders heel belangrijk bij het kiezen van eten en drinken. Slechts 1.7% vindt de mening van de school heel belangrijk, 2.9% vindt de mening van vrienden heel belangrijk. De mening van de supermarkt werd door geen enkele scholier heel belangrijk gevonden.

Tussen de ervaren boodschap van ouders met betrekking tot gezonde voeding en het eetpatroon van de scholieren is een significante positieve relatie gevonden, $r(166) = .22, p < .01$, tweezijdig getoetst. Ook tussen de andere partijen (school, vrienden en supermarkt) en het eetpatroon zijn significante positieve relaties gevonden, zie Tabel 2. Uit de tabel is ook af te lezen dat de daadwerkelijke invloed van ouders niet het grootst is, dat is namelijk de invloed van vrienden ($r = .26$).

Correlaties tussen eetpatroon en controlevariabelen sekse, leeftijd, opleidingsniveau en attitude

Er bestaat geen significante relatie tussen sekse en het eetpatroon, $r(167) = .05, p = .27$, éézijdig getoetst. Wel hangt een hoger opleidingsniveau significant positief samen met een gezonder eetpatroon, $r(167) = .16, p < .05$, éézijdig getoetst. Tussen de leeftijd van de respondenten en hun eetpatroon bestaat geen significante relatie, $r(167) = .02, p = .84$, tweezijdig getoetst. Wat betreft de attitude over gezonde voeding en het eetpatroon is een significante positieve relatie gevonden, $r(167) = .42, p < .001$.

Inconsistentie tussen boodschappen

Aan de hand van de standaardafwijking per partij (school/ouders/vrienden/supermarkt) zijn gemiddelden en standaarddeviaties uitgerekend (zie Tabel 2). De gemiddelde scores op

de boodschapschaal in tabel 2 geven aan welke partijen zich het meest bemoeien met het eetpatroon van de scholieren. Vervolgens is aan de hand van de standaardafwijkingen een inconsistentieschaal gemaakt ($M = 1.2$, $SD = .42$) die de inconsistentie tussen de verschillende boodschappen aantoont. Er bleek geen significante relatie te bestaan tussen de inconsistentie en het eetpatroon $r(164) = .003$, $p = .20$, ééNZijdig getoetst, oftewel de correlatie is bijna 0. Dit kan verklaard worden doordat de ouders sterk afwijken ($SD = .7$) van de andere drie partijen. Er wordt dus wel inconsistentie ervaren, maar de correlatie hiervan met eetpatroon is niet significant en daarom kon geen regressie-analyse worden uitgevoerd.

Tabel 2. *Gemiddelden, standaarddeviaties en correlatie met het eetpatroon van alle vijf items over ervaren boodschappen m.b.t. voeding vanuit school, ouders, vrienden en de supermarkt*

Omgeving	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r</i>
Ouders	170	4.1	.7	.22
School	170	2.3	.9	.21
Vrienden	169	2.2	.9	.26
Supermarkt	169	1.8	.9	.21

Conclusie en discussie

Het voornaamste resultaat van het onderzoek is het significante positieve verband dat is gevonden tussen de ervaren boodschap van de ouders en het eetpatroon. De boodschap die scholieren van hun ouders ervaren blijkt het meest gericht te zijn op het stimuleren van gezonde voeding. De boodschap die het minst gericht is op het stimuleren van gezonde voeding, is de boodschap die scholieren ervaren uit de supermarkt. De scholieren die ervaren

dat hun ouders gezonde voeding het meest stimuleren, hebben ook een gezonder eetpatroon. Echter blijkt van alle vier de partijen dat niet de ouders, maar de vrienden van de scholieren de grootste invloed hebben op hun eetpatroon. Ouders bemoeien zich dus het meest met het eetpatroon van de scholieren, maar ze hebben kennelijk niet de meeste invloed op het daadwerkelijke eetpatroon van de scholieren, dat zijn de vrienden. De rol van ouders is dus dominant, maar de invloed die zij uitoefenen niet. Dit komt overeen met bevindingen uit de literatuur waarin beschreven wordt dat ouders nog steeds invloedrijk zijn tijdens de adolescentie. Ouders bemoeien zich dus nog met het eetpatroon van adolescenten, maar het belang van vrienden wordt steeds groter naarmate adolescenten ouder worden (e.a. Larson et al., 1996; Dijkstra & Veenstra, 2011; Carlo et al., 1999). Vrienden hebben dus in de adolescentie daadwerkelijk de meeste invloed op het eetpatroon.

Verder is uit het onderzoek naar voren gekomen dat de scholieren goed scoren op ontbijt, wat inhoudt dat zij bijna dagelijks ontbijten. Tevens eet ruim dertig procent van de scholieren elke dag groente en bijna twintig procent elke dag fruit. Deze percentages liggen iets lager dan de bevindingen uit de literatuur die laten zien dat ongeveer 45% van de jongeren dagelijks groente eet en één derde van de jongeren dagelijks fruit (De Looze et al., 2014). Dit komt enigszins overeen met de bevindingen uit de literatuur.

Wat betreft de controlevariabelen en het eetpatroon bleek een hoger opleidingsniveau positief samen te hangen met het eetpatroon. Dit is in overeenstemming met andere onderzoeksresultaten uit de literatuur, die laten zien dat een gezonder eetpatroon vaak samenhangt met een hoger opleidingsniveau (Lopez-Azpiazu et al., 2003; Vereecken & Maes, 2005; van der Horst et al., 2007; Vereecken et al., 2009). Er kan geconcludeerd worden dat scholieren met een hoger opleidingsniveau een gezonder eetpatroon hebben. Tussen attitude en eetpatroon bleek ook een significante positieve relatie te bestaan.

De controlevariabelen sekse en leeftijd bleken niet significant samen te hangen met het eetpatroon. Dit is niet in overeenstemming met de verwachtingen uit de literatuur, waarin wel gesteld wordt dat er een significante samenhang is met sekse. Meisjes eten volgens de literatuur vaak gezonder (Ambrosini et al., 2009; Morse & Driskell, 2009; Riediger, et al., 2007; Wardle et al., 2004; Van Dorsselaer et al, 2007; Westenhofer, 2005; Xie et al., 2003). Ook is er geen significante relatie gevonden tussen leeftijd en eetpatroon. Dit is in overeenstemming met de literatuur (Larson et al., 2009; Pearson et al., 2009; Riediger et al., 2007) waar geen eenduidige resultaten over bestonden.

Tussen de inconsistentie die bestaat binnen de ervaren boodschappen van scholieren uit de omgeving en het eetpatroon is geen significante relatie gevonden. Er wordt wel inconsistentie ervaren omdat ouders sterk afwijken van de andere drie partijen, maar deze is niet significant. Het was niet mogelijk om de invloed van de inconsistentie tussen de boodschappen te meten. Daarentegen is wel gemeten óf er inconsistentie bestaat tussen de boodschappen, maar doordat de standaardafwijkingen hiervan niet in het kritieke gebied lagen, kan deze inconsistentie niet als significant worden beschouwd.

In het onderzoek zijn niet overal significante relaties gevonden. Zo werden er geen significante relaties gevonden met enerzijds het eetpatroon en anderzijds sekse, leeftijd en de ervaren inconsistentie tussen de verschillende boodschappen. Wel zijn de verbanden in de richting zoals te verwachten was vanuit de literatuur. Dat er niet overal significante resultaten zijn gevonden, wil niet zeggen dat deze resultaten niet van betekenis zijn. Er zijn namelijk wel een aantal standaardzaken gemeten die overeenkomen met de literatuur en gevonden resultaten uit eerdere onderzoeken. Zo zijn er met de controlevariabelen opleidingsniveau en attitudes wel significante relaties gevonden. Bij leeftijd is mogelijk geen significant verband gevonden vanwege de kleine spreiding op deze variabele. Omdat in het onderzoek alleen

scholieren deelnamen in de leeftijd van 12 tot en met 14 jaar, is de variatie in leeftijd erg klein. Naast de beperkte spreiding in leeftijd is een andere verklaring voor het niet vinden van significante verbanden de zwakke schaal van het eetpatroon ($\alpha = .62$). Deze geringe power heeft er mogelijk voor gezorgd dat deze verbanden niet als significant te beschouwen waren, alhoewel deze wel in de juiste richting werden gevonden.

Aanbeveling voor verder onderzoek zou zijn om een oudere of uitgebreidere leeftijdsgroep te gebruiken voor de steekproef. Mogelijk worden dan wel significante verbanden gevonden omdat de spreiding in leeftijd dan groter is. Zo kan met een vergelijkend onderzoek met oudere scholieren in de leeftijd van 16 tot 18 jaar gekeken worden of de boodschap van ouders over gezond eten dan nog steeds zo belangrijk gevonden wordt. Mogelijk vinden bijvoorbeeld 17-jarigen de mening van hun ouders veel minder belangrijk en dit kan voor andere uitkomsten zorgen.

Een grotere steekproef zou ook kunnen helpen bij het vinden van meer significante verbanden. Omdat de respondenten in dit onderzoek afkomstig zijn van één middelbare school in Amersfoort en de spreiding in leeftijd en sekse niet erg hoog is, is het lastig om generaliserende uitspraken te doen naar de populatie. In vervolgonderzoek kan dit probleem voorkomen worden door een grotere steekproef te trekken. Een andere aanbeveling zou zijn om voor het eetpatroon een sterkere schaal te ontwikkelen zodat eerder significante resultaten kunnen worden gevonden.

De resultaten suggereren dat het handig kan zijn om meer gebruik te maken van de doorslaggevende rol van ouders en vrienden bij interventies of voorlichtingen over gezonde voeding. Veel campagnes zijn primair gericht op scholen en voorlichting, maar het zou een goed idee zijn om ouders en vrienden hier meer bij te betrekken. Scholen die willen werken aan gezondere voeding onder scholieren kunnen deze bevinding meenemen in hun aanpak

voor gezondere voeding. Ook kunnen scholen in hun aanpak voor gezonde voeding aandacht geven aan de attitude van scholieren, omdat uit de resultaten blijkt dat een positieve attitude ten opzichte van voeding significant en positief samenhangt met een gezond eetpatroon.

Referenties

- Ambrosini, G., Oddy, W. H., Robinson, M., O'Sullivan, T. A., Hands, B. P., De Klerk, N. H., Silburn, S. R., Zubrick, S. R., Kendall, G. E., Stanley, F. J., & Beilin, L. J. (2009). Adolescent dietary patterns are associated with lifestyle and family psycho-social factors. *Public Health Nutrition*, *12*, 1807-1815. doi:10.1017/S1368980008004618
- Bronfenbrenner, U. (1986). The ecology of the family as a context for human development. *Developmental Psychology*, *22*, 723-742. doi:10.1037/0012-1649.22.6.723
- De Bourdeaudhuij, I., Van Cauwenberghe, E., Spittaels, H., Oppert, J. M., Rostami, C., Bruge, E., Van Lenthe, F., E., Lobstein, T., & Maes, L. (2010). School-based interventions promoting both physical activity and healthy eating in Europe: A systematic review within the HOPE project. *Obesity Reviews*, *12*, 205-216. doi:10.1111/j.1467-789X.2009.00711.x
- Carlo, G., Fabes, R. A., Laible, D., & Kupanoff, K. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior II: The role of social and contextual influences. *Journal of Early Adolescence*, *19*, 133-147. doi:10.1177/0272431699019002001
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2014). Demografische kerncijfers per gemeente 2014. Den Haag/Heerlen: CBS
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, *33*, 193-198. doi:10.1016/S1499-4046(06)60031-6
- De Looze, M., Van Dorsselaer, S., De Roos, S., Verdurmen, J., Stevens, G., Gommans, R., van Bon-Martens, M., Ter Bogt, T., & Vollebergh, W. (2014). HBSC 2013. Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland. Universiteit Utrecht.

- Erikson, E. H., & Wagenaar-Cornelissen, A. A. (1971). *Identiteit, jeugd en crisis*.
Utrecht/Antwerpen: Uitgeverij Het Spectrum.
- Felix, J., & Westerveld, M. (2014). *B.Slim Amersfoort in 2013. Inhoudelijk en financieel verslag*. Gedownload op 18 juni 2015, van <http://bslim.nu/download/jaarverslagen/B-Slim-jaarverslag-2013.pdf>
- Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using SPSS*. London, England : SAGE.
- Fitzgerald, A., Heary, C., Nixon, E. & Kelly, C. (2010). Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. *Health Promotion International, 25*, 289-298. doi:10.1093/heapro/daq021
- Gemeente Amersfoort (2013). *Doen wat helpt: Amersfoort gezond en vitaal. Beleidskader lokaal gezondheidsbeleid Amersfoort 2013-2016*. Amersfoort: Mailfors BV.
Gedownload op 17 juni 2015, van <https://www.amersfoort.nl>
- Haerens, L., De Bourdeaudhuij, I., Maes, Vereecken, C., Brug, J., & Deforche, B. (2007). The effects of a middle-school healthy eating intervention on adolescents' fat and fruit intake and soft drinks consumption. *Public Health Nutrition, 10*, 443-449
doi:10.1017/S1368980007219652
- Jenkins, S., & Horner, S. D. (2005). Barriers that influence eating behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing, 20*, 258-267. doi:10.1016/j.pedn.2005.02.014
- Klaassen, C. A. C. (1981). *Sociologie van de persoonlijkheidsontwikkeling: verkenningen in de socialisatietheorie. Sociology of personality-development: orientations in socialization theory*. Utrecht: Klaassen.
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition, 57*, 842-853. doi:10.1038/sj.ejcn.1601618

- Kubik, M. Y., Lytle, L. A., Hannan, P. J., Perry, C. L., & Story, M. (2003). The association of the school food environment with dietary behaviors of young adolescents. *American Journal of Public Health, 93*, 1168–1173. doi:10.2105/AJPH.93.7.1168
- Larson, N., Nelson, M., Neumark-Sztainer, D., Story, M. & Hannan, J. (2009). Making time for meals: meal structure and associations with dietary intake in young adults. *Journal of the American Dietetic Association, 109*, 72-79. doi:10.1016/j.jada.2008.10.017
- Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G. & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology, 32*, 744-754. doi:10.1037/0033-2909.125.6.701
- Lien, N., Lytle, L. A. & Klepp, K. I. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Preventive Medicine, 33*, 217-226. doi:10.1006/pmed.2001.0874
- Lopez-Azpiazu, I., Sanchez-Villegás, A., Johansson, L., Petkeviciene, J., Pratattala, M., Martinez-González, M. A. (2003). Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. *Journal of Human Nutrition and Dietetics, 16*, 349-364. doi:10.1046/j.1365-277X.2003.00466.x
- Moreno, L. A., Gonzalez-Gross, M., Kersting, M., Beghin, L., Sjostrom, M., Hagstromer, M., Manios, Y. (2007). Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in European adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutrition, 11*, 288–299. doi:10.1017/S1368980007000535

- Morse, K. & Driskell, J. (2009). Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. *Nutrition Research*, 29, 173–179. doi:10.1046/j.1365-277X.2003.00466.x
- NEVI (z,d.). *Communiceren. Vier aspecten van de boodschap*. Gedownload op 2 juni 2015, van <https://www.nevi.nl/sites/default/files/kennisdocument/ORG-COMP-kre-021-bl.pdf>
- Pearson, N., Atkin, A., Biddle, S., Gorely, T. & Edwardson, C. (2009). Parenting styles, family structure and adolescent dietary behaviour. *Public Health Nutrition*, 13, 1245-1253. doi:10.1017/S1368980009992217
- Riediger, N. D., Shooshtari, S., & Moghadasian, H. M. (2007). The Influence of sociodemographic factors on patterns of fruit and vegetable consumption in canadian adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 1511-1518. doi:10.1016/j.jada.2007.06.015
- RIVM (2004). *Ons eten gemeten. Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Stevenson, C., Dohertya, G., Barnett, J., Muldoon, O. T., & Trew, K. (2007). Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating. *Journal of Adolescence*, 30, 417-434. doi:10.1016/j.adolescence.2006.04.005
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272. doi:10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926
- Story, M., Nannery, M. S., Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Mailbank Quarterly*, 87, 71-100. doi:10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x

- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association, 102*, 40-51. doi:10.1016/S0002-8223(02)90421-9
- Van Acht, M., & Van de Burgwal, B. (2013). *Bevolkingsprognose van Amersfoort 2013-2030*. Amersfoort: Gemeente Amersfoort.
- Van der Horst, K., Kremers, S., Ferreira, I., Singh, A., Oenema, A. & Brug, J. (2007). Perceived parenting style and practices and the consumption of sugar-sweetened beverages by adolescents. *Health Education Research, 22*, 295-304. doi:10.1093/her/cyl080
- Van Dorsselaer, S., Zeijl, E., Van den Eeckhout, S., Ter Bogt, T., & Vollebergh, W. (2007). *HBSC 2005. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Van Kooten, M., De Ridder, D., Vollebergh, W., & Van Dorsselaer, S. (2007). What's so special about eating? Examining unhealthy diet of adolescents in the context of other health-related behaviours and emotional distress. *Appetite, 48*, 325-332. doi:10.1016/j.appet.2006.09.010
- Vereecken, C. A., De Heanau, S., & Maes, L., (2005). Adolescents' food habits: Results of the Health Behaviour in School-aged Children survey. *British Journal of Nutrition, 94*, 423–431. doi:10.1079/BJN20051513
- Vereecken, C., Maes, L. A. (2005). Belgian study on the reliability and relative validity of the Health Behaviour in School-Aged Children food frequency questionnaire. *Public Health Nutrition, 6*, 581-588. doi:10.1079/PHN2003466
- Vereecken, C., Legiest, E., De Bourdeaudhuij, I. & Maes, L. (2009). Associations Between General Parenting Styles and Specific Food-Related Parenting Practices and

- Children's Food Consumption. *Journal of Health Promotion*, 23, 233-239.
doi:10.4278/ajhp.07061355
- Videon, T. M., & Manning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*, 32, 365–373.
doi:10.1016/S1054-139X(02)00711-5
- Voedingscentrum (2011). *Richtlijnen voedselkeuze*. Gedownload op 10 juni 2015, van <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/Richtlijnen.aspx>
- Voedingscentrum (2015). *De schijf van vijf*. Geraadpleegd op 20 april 2015, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/schijf.aspx>
- Wardle, J., Haase, A. & Steptoe, A. (2004). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27, 107–116. doi:10.1207/s15324796abm2702_5
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., Jackson, D. D., & O'Hanlon, B. (2011). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies and paradoxes*. New York: WW Norton & Company.
- Westenhofer, J. (2005). Age and gender dependent profile of food choice. *Forum of Nutrition*, 57, 44-51. doi:10.1159/000083753
- Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 71-80.
- Xie, B., Gilliland, F. D., Li, Y., & Rockett, H. R. H. (2003). Effects of ethnicity, family income, and education on dietary intake among adolescents. *Preventive Medicine*, 36, 30-40. doi:10.1006/pmed.2002.1131

Bijlage 1. Survey

1. Wat is je leeftijd?

- 11 jaar of jonger
- 12 jaar
- 13 jaar
- 14 jaar
- 15 jaar
- 16 jaar
- 17 jaar
- 18 jaar
- 19 jaar
- 20 jaar
- 21 jaar
- 22 jaar
- 23 jaar of ouder

2. Wat is je geslacht?

- Man
- vrouw

3. Wat is de locatie van je school?

- Amersfoort
- Leusden

4. Wat is het niveau van je opleiding op dit moment?

- vmbo
- vmbo/havo
- havo
- havo/vwo
- vwo
- mbo niveau 1
- mbo niveau 2
- mbo niveau 3
- mbo niveau 4

5. In welk jaar van de opleiding zit je?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

De volgende vragen gaan over voeding: over wat je eet en drinkt. Als het gaat om hoe vaak je iets eet of drinkt, ga dan uit van een gewone week of maand die niet anders is dan normaal en waarin je naar school gaat.

6. Hoe vaak ontbijt je?

- Nooit
- Zelden (1 keer per maand)
- Soms (1 keer per week)
- Regelmatig (meerdere keren per week)
- Bijna altijd (vrijwel iedere dag)
- Elke dag

7. Hoe vaak eet je groenten?

- Nooit
- Zelden (1 keer per maand)
- Soms (1 keer per week)
- Regelmatig (meerdere keren per week)
- Bijna altijd (vrijwel iedere dag)
- Elke dag

8. Hoe vaak eet je fruit?

- Nooit
- Zelden (1 keer per maand)
- Soms (1 keer per week)
- Regelmatig (meerdere keren per week)
- Bijna altijd (vrijwel iedere dag)
- Elke dag

9. Hoe vaak of drink je de volgende dingen?

	Noo it	Zelden (1 keer per maand)	Soms (1 keer per week)	Regelmatig (meerdere keren per week)	Vaak (bijna elke dag)	Elke dag
Frisdrank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snoep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zoute snacks (Chips/nootjes etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koekjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiedrankjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fastfood (Mc Donalds, Burger King, Snackbar, Kebab	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Geef aan of de volgende uitspraken voor jou kloppen:

	Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt wel	Klopt helemaal
Ik zie mezelf als een gezonde eter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind gezond eten lekker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ik maak over het algemeen gezonde voedingskeuzes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben bewust bezig met de gevolgen voor mijn gezondheid in de voedingskeuzes die ik maak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het belangrijk om gezond te eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind fruit lekker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind groente lekker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik eet vaak ongezond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zou graag anders willen eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De volgende vragen gaan over school en wat je daar eet en drinkt.

11. Hoe vaak koop je eten of drinken op school?

<input type="radio"/> Nooit
<input type="radio"/> Zelden (1 keer per maand)
<input type="radio"/> Soms (1 keer per week)
<input type="radio"/> Regelmatig (meerdere keren per week)
<input type="radio"/> Bijna altijd (vrijwel iedere dag)
<input type="radio"/> Elke dag

12. Hoe vaak koop je de volgende dingen op school?

	Nooit	Zelden (1 keer per maand)	Soms (1 keer per week)	Regelmatig (meerdere keren per week)	Vaak (bijna elke dag)	Elke dag
Frisdrank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flesje water	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiedrankjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zoute snacks (chips, nootjes etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snoep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koekjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gezonde belegde broodjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vette snacks (saucijzenbroodje, frikadel/kroketbroodje etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Geef aan of de volgende uitspraken voor jou kloppen. Vul aan: Van school krijg ik het idee dat...

	Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt wel	Klopt helemaal
...zij het belangrijk vinden dat ik gezond eet	0	0	0	0	0
...zij mij aanmoedigen om gezond te eten	0	0	0	0	0
...het uitmaakt of ik gezond of ongezond eet	0	0	0	0	0
...zij mijn voedingskeuzes proberen te beïnvloeden	0	0	0	0	0
...ongezond eten slecht is	0	0	0	0	0

14. Geef aan of je het eens bent met de volgende uitspraken:

	Helemaa l niet mee eens	Niet mee eens	Niet mee eens of oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
De kantine is een gezellige ruimte	0	0	0	0	0
Er is genoeg toezicht van docenten	0	0	0	0	0
Er is genoeg plek om te zitten	0	0	0	0	0
Er wordt hygiënisch gewerkt bij het klaarmaken van het eten	0	0	0	0	0
De school doet haar best om leerlingen te beschermen tegen ongezond eten dat te koop is buiten de school, bijvoorbeeld bij de supermarkt of snackbar	0	0	0	0	0

15. Een gezonde schoolkantine vind ik:

<input type="radio"/> Helemaal niet belangrijk
<input type="radio"/> Niet belangrijk
<input type="radio"/> Niet onbelangrijk of belangrijk
<input type="radio"/> Belangrijk
<input type="radio"/> Heel belangrijk

16. Het aanbod in de schoolkantine is op dit moment:

<input type="radio"/> Heel ongezond
<input type="radio"/> Ongezond
<input type="radio"/> Niet gezond, niet ongezond
<input type="radio"/> Gezond
<input type="radio"/> Heel gezond

17. Wat vind je van de prijs van de gezonde producten?

- Heel duur
- Duur
- Niet goedkoop, niet duur
- Goedkoop
- Heel goedkoop

De volgende vragen gaan over wat je thuis eet en drinkt.

18. Wie bepaalt thuis wat jij mag eten en drinken?

- Dat mag ik zelf bepalen
- Mijn ouders samen
- Mijn moeder
- Mijn vader
- Iemand anders die mij opvoedt
- Mijn broer of zus

19. Geef aan of de volgende uitspraken voor jou kloppen. Vul aan: Van mijn ouders krijg ik het idee dat...

	Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt wel	Klopt helemaal
...zij het belangrijk vinden dat ik gezond eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...zij mij aanmoedigen om gezond te eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...het uitmaakt of ik gezond of ongezond eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...zij mijn voedingskeuzes proberen te beïnvloeden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...ongezond eten slecht is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De volgende vragen gaan over de supermarkt. Hiermee wordt de supermarkt bedoeld die vlakbij school zit en waar je onder schooltijd heen gaat.

20. Hoe vaak koop je eten of drinken in de supermarkt tijdens schooltijd?

- Nooit
- Zelden (1 keer per maand)
- Soms (1 keer per week)
- Regelmatig (meerdere keren per week)
- Bijna altijd (vrijwel iedere dag)
- Elke dag

21. Hoe vaak koop je de volgende dingen in de supermarkt tijdens schooltijd?

	Noo it	Zelden (1 keer per maand)	Soms (1 keer per week)	Regelmatig (meerdere keren per week)	Vaak (bijna elke dag)	Elke dag
Frisdrank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Flesje water	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiedrankjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zoute snacks (chips, nootjes etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snoep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koekjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gezonde belegde broodjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vette snacks (saucijzenbroodje, frikadel/kroketbroodje etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Geef aan of de volgende uitspraken voor jou kloppen. Vul aan: Van de supermarkt krijg ik het idee dat...

	Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt wel	Klopt helemaal
...zij het belangrijk vinden dat ik gezond eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...zij mij aanmoedigen om gezond te eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...het uitmaakt of ik gezond of ongezond eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...zij mijn voedingskeuzes proberen te beïnvloeden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...ongezond eten slecht is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De volgende vragen gaan over je vrienden.

23. Wat drink jij het meest met je vrienden?

- Frisdrank
- Alcoholische dranken
- Koffie/thee
- Energiedrankjes
- Anders

24. Als jij met je vrienden bent, waar haal/ga jij dan meestal eten?

- Supermarkt
- School
- Fastfoodketens (McDonalds, Burger King, KFC, etc.)
- Lunchcafé
- Snackbar/Kebabzaak
- Restaurant
- Tankstation

25. Geef aan of de volgende uitspraken voor jou kloppen. Vul aan: Van mijn vrienden supermarkt krijg ik het idee dat...

	Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt wel	Klopt helemaal
...zij het belangrijk vinden dat ik gezond eet	0	0	0	0	0
...zij mij aanmoedigen om gezond te eten	0	0	0	0	0
...het uitmaakt of ik gezond of ongezond eet	0	0	0	0	0
...zij mijn voedingskeuzes proberen te beïnvloeden	0	0	0	0	0
...ongezond eten slecht is	0	0	0	0	0

Dit laatste deel bestaat uit wat algemene vragen ter afsluiting.

26. Hoe belangrijk vind jij hun mening bij het kiezen van eten en drinken?

	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Een beetje belangrijk	Belangrij k	Heel belangrijk
Mijn ouders	0	0	0	0	0
Mijn vrienden	0	0	0	0	0
Mijn school	0	0	0	0	0
De supermarkt	0	0	0	0	0

27. Geef aan in hoeverre de volgende uitspraken voor jou kloppen:

	Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt wel	Klopt helemaal
Mijn school verkoopt veel gezond eten	0	0	0	0	0
De supermarkt verkoopt voornamelijk ongezond eten	0	0	0	0	0
De supermarkt vindt het niet belangrijk wat ik eet	0	0	0	0	0
In de lessen is er genoeg aandacht voor gezond eten	0	0	0	0	0

Mijn ouders vertellen mij wat gezond en ongezond eten is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn vrienden vertellen mij wat gezond en ongezond eten is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind dat ik genoeg weet over gezond eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als de school meer gezond eten verkoopt, dan zou ik gezonder eten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Geef je top 3 van favoriete eten:

1.

2.

3.

29. Wat vind je van deze vragenlijst?

	Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt wel	Klopt helemaal
Leuk onderwerp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De vragenlijst was gemakkelijk in te vullen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De vragen waren duidelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had te weinig tijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er werd teveel gepraat tijdens het invullen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Heb je nog tips voor jouw school hoe zij gezond eten kunnen stimuleren?