

Ervaringen met advies op maat, wat werkt in de praktijk?

24 november 2017

Jovanka Vis

Afdelingshoofd kennis en communicatie Voedingscentrum

Missie Voedingscentrum:

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Visie



- Het Voedingscentrum is een autoriteit op het gebied van voorlichting en gedrag ten aanzien van voeding en voedsel
- Het Voedingscentrum kiest voor een integrale benadering
- Het Voedingscentrum geeft wetenschappelijk onderbouwde en onafhankelijke informatie
- Het Voedingscentrum is een verbindende kracht en zoekt samenwerking met andere partijen
- Financiering: volledig door de overheid

Twée strategieën

- **Individuen** motiveren om goed te eten en te laten beschikken over de kennis en vaardigheden om gezonde, veilige en duurzame keuzes te kunnen maken.
- De **omgeving**, zowel thuis als buitenshuis, zo in te richten dat de gezonde, veilige en duurzame keus vanzelfsprekend en bereikbaar is.

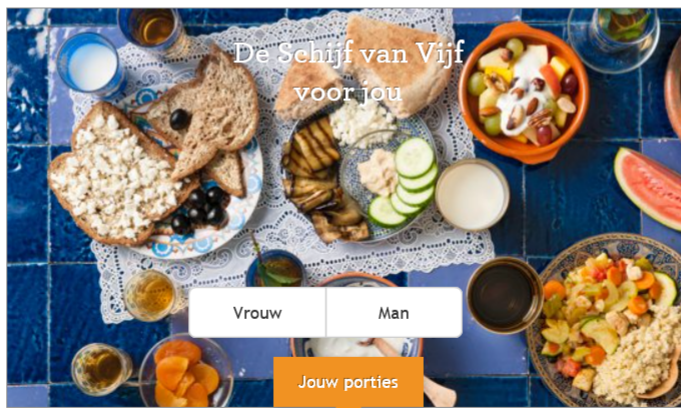




De Gezonde Kantine Maak gezond kiezen gemakkelijk

Onze omgeving zit vol ongezonde verleidingen. Dat maakt kiezen voor gezond soms knap lastig, vooral als er niet eens een gezonde optie te krijgen is. Met de Richtlijnen Gezondere Kantines werk je naar een kantine waar gezond de norm is.

Aan de slag



Mijn Voedingscentrum

Alle tools voor een gezonde en duurzame leefstijl

Voedzaam eten, genoeg bewegen, gezonde gewoonten aanleren... Hoe blijf je nou het beste gezond en fit? Mijn Voedingscentrum biedt handvatten. Hier vind je alle handige digitale hulpmiddelen van het Voedingscentrum. Maak een gratis account aan en neem vandaag nog je eerste stap naar een gezonder leven.

Meer dan 1.000.000 mensen gingen je voor!

Eerste keer hier?

registreren

Al een account?

inloggen

BMI-meter

Blijf je goed op gewicht of probeer je juist af te vallen? Hou het verloop van je gewicht bij met de [BMI-meter](#). met een inlog op Mijn Voedingscentrum heb je altijd je gegevens bij de hand.

Mijn Eetmeter



Krijg je voldoende voedingsstoffen en energie binnen? En eet jij volgens de Schijf van Vijf? Mijn [Eetmeter](#) geeft inzicht. Vul dagelijks je eetdagboek in en krijg advies op maat.

Ook beschikbaar op smartphone!

De app kun je vinden in de [Apple iTunes store](#) en [Play Store](#).

En meer

Naast de Eetmeter en BMI-meter vind je ook nog deze tools op Mijn Voedingscentrum:

- [Caloriechecker](#)
- Mijn Doel
- Recepten
- Bewaarwijzer

Sla op Mijn Voedingscentrum de resultaten op van andere tests van het Voedingscentrum:

- [de Voedselafdruk](#)
- [Mijn boodschappenhulp dierenwelzijn](#)



Elke dag 250 gram groente

Daar gaan we voor! Haal jij dit? Vul alle groente in die je gisteren at. We geven je direct handige groentetips.

+ Groente toevoegen



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Case 1: de Eetmeter



... Vodafone NL 15:30 94%

Mijn voedingswaarden

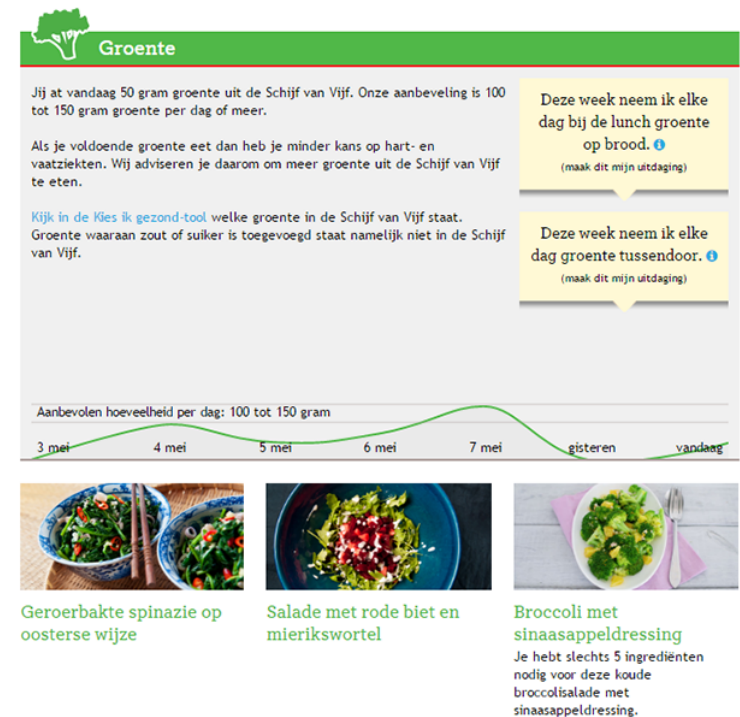
Mijn voedingswaarden

Dit is wat je gemiddeld over de afgelopen 30 dagen hebt binnengekregen aan voedingsstoffen.

Energie	1697 kcal
Vet	84,3 g
Verzadigd vet	25,1 g
Eiwit	67 g
Koolhydraten	148,4 g
Vezels	25,3 g
Zout	9,47 g
Alcohol	0 g
Water	2665 g
Natrium	3788 mg
Kalium	2909 mg
Calcium	904 mg
Magnesium	488 mg
IJzer	20,3 mg
Selenium	164 µg
Zink	18,3 mg
Vitamine A	2205 µg
Vitamine D	9,7 µg
Vitamine E	30,5 mg
Vitamine B1	2,7 mg
Vitamine B2	3 mg
Vitamine B6	3,73 mg

Doelen Eetmeter

- Hoofddoel gebruikers:
 - eten meer volgens de Schijf van Vijf
- Subdoelstellingen:
 - Meer kennis en bewustzijn
 - Hogere eigen effectiviteit
- Bereikdoelstelling



Gedragsveranderingstechnieken

- Feedback
- Zelf-monitoring
- Tailoring
- Doel stellen



Verspreiding en bereik


- Eetmeter (2017)
 - Actieve gebruikers desktopversie: 833.000
 - Actieve gebruikers app: 400.000
- Downloads app (totaal) 1.210.000
- Mijn doel:
 - 8400 keer ingevuld (=1% van de actieve gebruikers)
- Big data
- Toekomst

Case 2: de Groentemeter

<

Hoeveel broccoli heb je gegeten?

✕



50 gram >

100 gram >

150 gram >

200 gram >

250 gram >

meer dan 250 gram >

The screenshot shows the 'Broccoli' selection screen. At the top, there's a green header with a back arrow on the left and a close button (X) on the right. Below the header is a large image of a wooden cutting board with a white knife and a small pile of broccoli florets. Underneath the image is a row of five buttons for weight selection: '50 gram', '100 gram', '150 gram', '200 gram', and '250 gram'. The '150 gram' button is highlighted in green, while the others are white with green borders. Below the buttons, the word 'Broccoli' is centered. To the right of 'Broccoli' is the text 'warme maaltijd' followed by a close button (X). Below this is an orange button with the text '+ Groente toevoegen'. At the bottom is a red button with the text 'Klaar! Naar de tips.'.

Je hebt 150 gram groente gegeten

Je bent al over de helft! Nog maar 100 gram erbij voor de 250 gram.

50 gram	100 gram	150 gram	200 gram	250 gram
✓	✓	✓		

Meer groente eten? Onze tips voor jou:

Tip 1 Neem meerdere soorten groenten bij je warme maaltijd. Het blijkt dat je dan (ongemerkt) meer groente eet. Ga dus helemaal los!

Tip 2 Groente is heerlijk tussendoor. Of je nu thuis bent, onderweg of op je werk: een bakje met worteltjes, radijsjes, komkommer, rettic, bleekselderij, stukje paprika of snoeptomaatjes kan altijd.

Tip 3 Groente-inspiratie voor op je brood: plakjes tomaat, komkommer of radijs, reepjes paprika, gebakken champignons, gegrilde courgette....

Doe mij nog zo'n tip!

Handig? Tip je vrienden.

Doelen Groentemeter

- Hoofddoel gebruiker:
 - Meer handelingsperspectief
- Subdoelen:
 - Meer kennis
 - Positieve houding
 - Eigen effectiviteit vergroten



Gedragsveranderingstechnieken

- Visualisatie en handelingsperspectief
- Framing
- Eigen effectiviteit en vaardigheden vergroten
- Eigen doel



Hoeveel is nu 250 gram groente?



2 volkoren boterhammen met gebakken champignons met ui + 2 wraps met zalm, sla, paprika, tomaat en mais bij de warme maaltijd.

Verspreiding en bereik

- Landingspagina: 100.000 keer bekeken
- Tool geopend: 27.000 keer
- Afgemaakt (incl tipmail): 14.000 keer

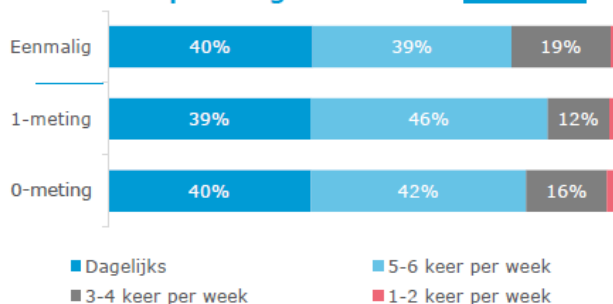




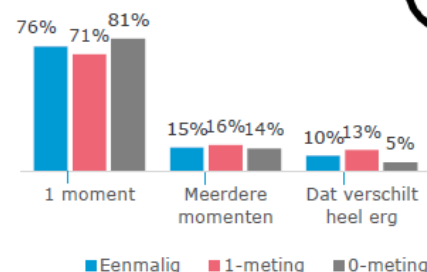
Effecten op eigen effectiviteit

Na een week gebruik van de Groentemeter lijkt de frequentie van het eten van groenten (5 keer per week of vaker) iets toegenomen (n.s.). Het gebruik van groenten bij de lunch en in de middag is significant gestegen.

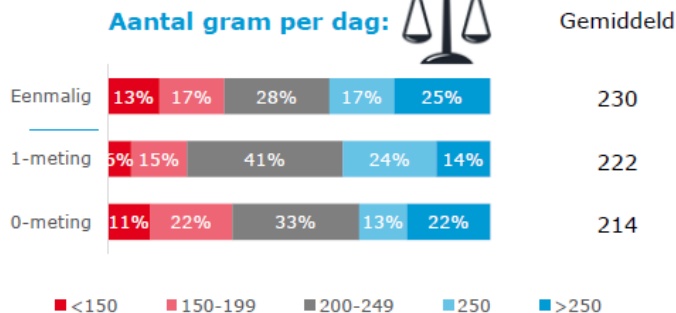
Frequentie groenten eten per week:



Frequentie groenten eten op een dag:

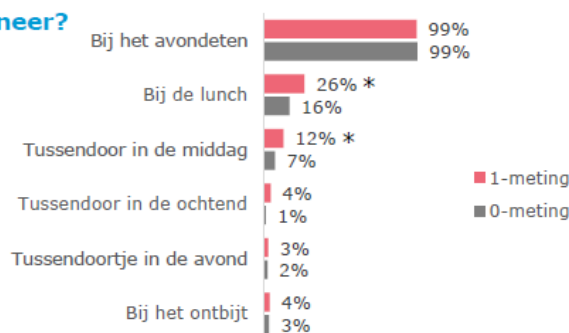


Aantal gram per dag:

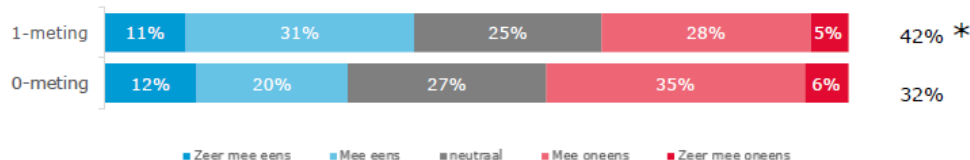


* Significant verschil

...wanneer?



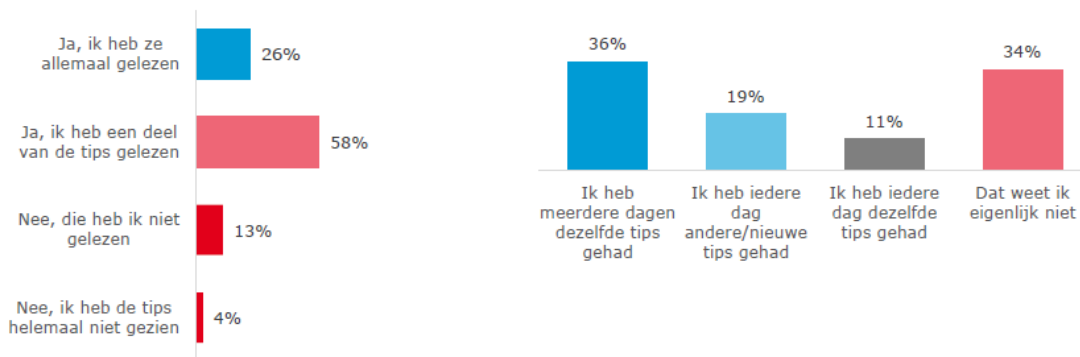
"Ik eet dagelijks 250 gram groente"





Groentemeter: bruikbaarheid van de tips

Meer dan acht op de tien mensen hebben de tips (gedeeltelijk) gelezen. De ervaren variëteit aan tips verschilt erg; de grootste groep zegt meerdere dagen dezelfde tips te hebben gehad (36%) en een groot deel (34%) weet niet meer welke tips het waren. De helft van de ondervraagden vond de tips bruikbaar.



Houding t.a.v. tips

De tips waren bruikbaar voor mij	47%
Ik heb de tips al in de praktijk gebracht	23%
De tips waren voor mij persoonlijk relevant	34%

Q: Na het invullen van de Groentemeter worden er tips gegeven. Hebt u deze tips gelezen? | dagelijks gebruik (1-meting) n=202

Q: Kunt u aangeven wat voor soort tips u heeft gehad? | dagelijks gebruik (1-meting) n=195

Q: En in hoeverre bent u het eens met de onderstaande stellingen over de Groentemeter in het bijzonder? | dagelijks gebruik (1-meting) n=195

Case 3: Mijn eetupdate



Minder suikerrijke dranken

Goed, je doet het niet slecht, maar er is zeker ruimte voor verbetering. Elke dag drink je 2 tot 3 glazen drinken met suiker per dag. Dat is nog altijd een grote hoeveelheid calorieën en euro's die je weglokt. En dat terwijl de beste dorstlesser zomaar uit de kraan komt.

Jouw uitdaging: Vervuil komende 2 weken elke dag 1 glas zoete drank voor kraanwater of koffie en thee zonder suiker.

Ga je deze uitdaging aan?

[Nee, ik wil toch een andere uitdaging](#)

[Ja, dit gaat lukken!](#)



Minder suikerrijke dranken

Super! Komende 2 weken ga je elke dag 1 glas van 150 ml vervangen door kraanwater, of koffie en thee zonder suiker.

Het lijkt een kleine stap, maar alleen dit ene glas scheelt 4 suikerklontjes per dag. En als je er eenmaal aan gewend bent, is het makkelijk vol te houden.

Je bent klaar voor de start! Schrijf je meteen in voor een steuntje in je rug. We sturen je gedurende 2 weken gratis een aantal mails met praktische tips.

(We gebruiken je e-mail alleen hiervoor.)

☐ Nee, bedankt

[Nee, ik kies een ander thema](#)

[Aan de slag](#)



Jouw uitdagingen

We hebben deze uitdaging(en) voor je geselecteerd. Welke kies je?

Meer fruit
eten

Minder
suikerrijke
dranken

Meer
groente eten

[ga terug](#)

Verspreiding en bereik

- Landingspagina bezocht: 85.640
- Tool gestart 41.909
- Afgemaakt (gegevens ingevuld): 5.759

Uitdagingen

- Voor heel Nederland t.o.v. persoonlijk advies
- Tijd lijkt geen issue afhankelijk van aanbod
- Waar zit de weerstand om verder te gaan met een tool:
 - Barrière om gegevens achter te laten?
 - Is het niet relevant om “aan je zelf te werken”?
 - Eigen doelen stellen te voor de hand liggend?
 - Zijn kleine stappen niet genoeg?
- Meer onderzoek nodig

Dank voor jullie aandacht!

- Meer weten?



vis@voedingscentrum.nl



[@jovankavis](https://twitter.com/jovankavis)