

Vraag

Welke rol speelt bewustzijn in de keuze bij voeding? Wat triggert mensen om verandering aan te brengen in hun leef- en eetstijl?

Oplossing

Interventies dmv nudging:

- Stickers zoals voedsel logo's met kleur of smileys
- Plaats van producten in de supermarkt
- Emoties triggeren door slogans, oproepen of fotos
- Gedrag gemak verhogen door voorgesneden porties of lage positie in supermarkt (moeilijk te pakken) of kleinere portiegroottes van ongezonde voeding

Uit onderzoek blijkt dat je iedere dag zo'n 200 voedselkeuzes maakt. Je beslist bijvoorbeeld wat je voor ontbijt wilt, welk eten je in je mandje stopt en of je nog een kopje koffie neemt. Het grootste deel van die keuzes gaat impulsief, automatisch en onbewust. Ze worden sterk beïnvloed door de omgeving. En aangezien we nu elke dag thuis zitten, kunnen we die omgeving zo aanpassen dat je vaker voor een gezonde keuze kiest. Een klein duwtje – ook wel een 'nudge' – in de goede richting kan immers grote gevolgen hebben.

Keuken van goede keuzes

Het grootste deel van de voedselkeuzes die we maken gaat impulsief, automatisch en onbewust. Ze worden sterk beïnvloed door de omgeving. En aangezien we nu elke dag thuis zitten, kunnen we die omgeving zo aanpassen dat je vaker voor een gezonde keuze kiest. Een klein duwtje in de goede richting kan immers grote gevolgen hebben.

Huishoudens kunnen zich inschrijven en ontvangen dan een pakket met kaartjes, tools en producten (bijv. vleesvervangers in combinatie met Week Zonder Vlees). Een maand lang worden de huishoudens elke dag uitgedaagd om betere keuzes te maken.

Gevolg

Door de huishoudens vooraf en achteraf kort te interviewen, winnen we informatie over gedragsveranderingen en geeft het deelnemers de mogelijkheid om meer te leren over gezonde voeding binnen hun eigen omgeving en leefstijl.

5 dingen die je nog niet wist over biologisch

Deel je keuken in door rode en groene stickers op de deurtjes te plakken

5 dingen die je nog niet wist over bio

Deel je keuken in door rode en groene stickers op de deurtjes te plakken

or Kleur!

Deel je keuken in door rode en groene stickers op de deurtjes te plakken

5 dingen die je nog niet wist over biologisch

5 dingen die je nog niet wist over bio

Ga voor

Keuken van betere keuzes

Het grootste deel van de voedselkeuzes die we maken gaat impulsief, automatisch en onbewust. Ze worden sterk beïnvloed door de omgeving. En aangezien we nu elke dag thuis zitten, kunnen we die omgeving zo aanpassen dat je vaker voor een gezonde keuze kiest. Een klein duwtje in de goede richting kan immers grote gevolgen hebben.

Huishoudens kunnen zich inschrijven en ontvangen dan een pakket met kaartjes, tools (bijv. rode/groene stickers) en producten (bijv. vleesvervangers in combinatie met Week Zonder Vlees). Een maand lang worden de huishoudens elke dag door de kaartjes uitgedaagd om betere keuzes te maken.

Door de huishoudens vooraf en achteraf kort te interviewen, winnen we informatie over gedragsveranderingen en geeft het deelnemers de mogelijkheid om meer te leren over gezonde voeding binnen hun eigen omgeving en leefstijl.

Z