

Hoe staat de mbo'er tegenover plantaardig voedsel?

Doel van het tweejarig onderzoeksproject "MAP" (Mbo-student in Actie voor Plantaardig voedsel) is om kennis te vergroten over hoe mbo-studenten denken over plantaardig voedsel, en hoe ze kunnen worden gestimuleerd om plantaardiger te eten. Een minder dierlijk (en daarmee meer plantaardig) dieet is immers zowel gezonder als duurzamer.

In dit project is gekozen voor een participatieve opzet: het onderzoek wordt uitgevoerd in co-creatie met mbo- en hbo-studenten, door beide groepen te betrekken bij voedselkeuzegedragonderzoek en door mbo-studenten interventies te laten ontwerpen die plantaardig voedselkeuzegedrag stimuleren.



De mbo'er

- Meerderjarig: 70%
- Bijbaan in de foodsector: 50%
- Thuiswoning: 91%
- Op basis van 153 interviews bij 7 mbo scholen door heel Nederland

Uit de rode categorieën volgt persona Sem en Charissa.



Zelfstandigheid

- 31% De **Nestbijver** is afhankelijk van zijn omgeving, laat zijn boodschappen en maaltijden over aan anderen, meestal aan de ouders, en heeft weinig invloed op wat er op tafel komt.
- 40% De **Loskomer** zet de eerste stappen richting zelfstandigheid. Er wordt af en toe gekookt of boodschappen gedaan, maar regelmatig is er nog hulp van de ouders nodig.
- 18% De **Experimenteerder** handelt regelmatig zelfstandig bij het boodschappen doen en bereiden van maaltijden, maar krijgt soms hulp bij grotere taken zoals het avondeten.
- 12% De **Zelfstandige keukenprins(es)** regelt alles zelf, zowel maaltijden als boodschappen, en bepaalt daarmee dus ook wat thuis de pot schikt.



Tip: Laat je ouders meedenken over hoe je samen wat meer plantaardig kunt eten

Gemaksgerichtheid

- 35% De **Snacker** zoekt gemak en kiest bijna altijd voor een snelle hap of kant-en-klaar opties. Een lekkere hap van de supermarkt, schoolkantine of snackbar is favoriet.
- 34% De **Gemakzoekers** neemt soms wel eens eten mee van huis, maar kiest vaak ook makkelijke opties buiten de deur.
- 22% De **Voorbereide planner** bereidt vaak eten van huis voor, en kiest af en toe voor gemak.
- 9% De **Trommelstijger** is altijd voorbereid met zelfgemaakte lunch en bestelt bijna nooit iets.



Tip: Bedenk een manier om het maken van een plantaardige maaltijd makkelijker te maken.

Eetgedrag

- 52% De **Vleesliefhebber** houdt van vlees en eet uit gewoonte vlees en dierlijke producten, waardoor plantaardige keuzes weinig voorkomen.
- 33% Voor de **Flexi-kansgever** is plantaardig eten niet de standaard, maar er is wel enige bereidheid om plantaardig te eten als het leuker is.
- 11% De **Groene ontwikkelingsreiziger** eet regelmatig plantaardig en vaak vegetarisch, en is dan ook erg bereid tot plantaardig eten.
- 3% De **Plantaardige prins(es)** eet vooral plantaardig.



Tip: Beeld jouw favoriete gerecht in en bedenk een nieuwe plantaardige variant.

Kennis en houding

- 4% Het **Plantaardig groentje** heeft erg beperkte kennis van en ervaring met plantaardig eten en ziet er weinig meerwaarde in.
- 31% De **Maakt-mij-niet-uit-eter** weet al wel wat over plantaardig eten, maar heeft nog veel te leren en is er nog niet heel bewust mee bezig.
- 51% De **Niet-met-opzet flexianier** eet regelmatig plantaardige maaltijden, is hier goed over geïnformeerd en heeft een positieve houding ten opzichte van plantaardig.
- 14% De **Plantaardige pro** is zeer goed geïnformeerd en denkt heel positief over plantaardig eten.



Tip: Verken wat zou kunnen helpen om plantaardig eten als positief te zien.

Motivatie

- 9% De **Weerstander** heeft weinig tot geen motivatie om plantaardig te eten, en ziet weinig (of geen) voordelen.
- 69% De **Neutrale overweger** staat open voor plantaardige voeding, maar is niet sterk gemotiveerd. Soms wordt er gesproken over gezondheid of duurzaamheid.
- 21% De **Bewuste eter** ziet voordelen en het belang van plantaardig eten en is hiervoor gemotiveerd.
- 1% De **Plantaardige kampioen** heeft een sterke motivatie voor plantaardig eten, streeft er actief naar en vindt dit ook belangrijk.



Tip: Ontdek welke kennis nodig is en bedenk hoe je die kunt gebruiken om plantaardig eten makkelijker te maken.

Sem en Charissa

- 18 jaar
- Vakkervulter bij de Apple
- Voetbal
- 20 jaar
- Bediening in een restaurant
- Fitness

- Wij wonen nog thuis
- Wij volgen een mbo-opleiding
- In onze vrije tijd doen wij leuke dingen met onze vrienden



Normen en waarden



Hoe bewust zijn we bezig met onze voeding?

Wij...

Zien de relatie tussen voeding en gezondheid

Weten wat van plantaardig eten, maar zijn hier niet bewust mee bezig

Houden ons niet zo bezig met duurzaamheid

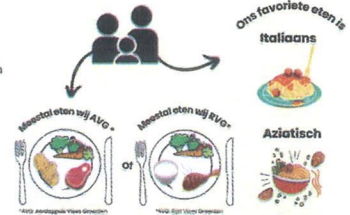


Eetpatroon

Koken doen wij niet vaak:
Onze ouders halen de boodschappen en verzorgen vaak het eten. Heel af en toe koken wij voor het gezin met wat er is gekookt.

Wij zijn gewend aan het eten van vlees:
Wij eten eigenlijk alles en vlees ligt vaak op ons bord.

Onze lunch en ons tussendeurtje nemen we vaak van huis mee:
Wij nemen vaak eten mee van thuis naar school vanwege de prijs.



Als ons wordt gevraagd om te koken, dan halen we een pakket of een recept van internet. YouTube en ChatGPT kunnen hierbij helpen.

Wij eten wat we lekker vinden en eten vaak met de pot mee.

Ervaren belemmeringen t.a.v. plantaardig eten:

- Wij willen geen dingen 'moeten' eten die niet lekker zijn, alleen omdat het plantaardiger is
- Wij willen niet volledig overgaan op plantaardig
- Wij twijfelen of vleesvervangers gezond zijn
- Wij vragen ons af of we met plantaardig voedsel voldoende voedingsstoffen binnen zouden krijgen
- Wij doen geen boodschappen en er is vaak geen plantaardig voedsel in huis

Wensen en behoeften t.a.v. plantaardig eten:

- Wij vinden dat plantaardig eten lekker moet zijn, zodat het voor ons een voor de hand liggende keuze is in plaats van een verplichting
- Wij vinden dat er meer aantrekkelijke en betaalbare plantaardige opties aanwezig zouden moeten zijn
- Als onze familie en vrienden plantaardig eten doen wij dit ook sneller
- Kleinere stappen maken het ons makkelijker om plantaardig te eten

Figuur 1

Gebaseerd op interviewdata hebben de onderzoekers een infographic en persona ontwikkeld, die mbo-studenten inzicht geeft in het gedrag en de wensen van hun eigen doelgroep. Daarnaast kan de infographic professionals die gezond en duurzaam voedsel willen stimuleren bij jongvolwassenen, helpen om effectiever te communiceren met deze doelgroep.

Antien Zuidberg (lector HAS green academy) is projectleider van het onderzoeksproject, Esther Veen (lector Aeres Hogeschool Almere) is trekker van een van de werkpakketten.

Het project omvat twee deelonderzoeken: in deel één hebben we het voedselkeuzegedrag van mbo-studenten met betrekking tot plantaardig voedsel onderzocht. Deze kennis gebruiken we in het tweede deel van het onderzoek, waarin we de mbo-studenten uitdagen in zogenaamde mbo-challenges plantaardige interventies te ontwerpen voor hun eigen doelgroep. Het eerste deel van het onderzoek is nu afgerond. Over een jaar delen

we graag de resultaten uit de mbo-challenges in een tweede artikel. Nu leggen we eerst uit hoe we ons onderzoek hebben uitgevoerd. In het eerste deelonderzoek hebben we interviews uitgevoerd bij 153 mbo-studenten van zeven mbo-instellingen verspreid over het land. De studenten volgen uiteenlopende opleidingen, van luchtvaarttechniek tot koksopleiding, en van diervverzorging tot voeding en leefstijl adviseur. Het onderzoek is uitgevoerd door studenten en docent-onderzoekers van zes hbo-instellingen. Zij gebruiken een gestandaardiseerde interviewleidraad die zowel algemene leefstijlvragen als specifieke vragen over eetgewoonten omvatte, met een bijzondere focus op plantaardige voeding. Daarnaast waren er vragen gebaseerd op het zogenaamde COM-B model (2), die de gedragskenmerken capaciteit, gelegenheid/mogelijkheid en motivatie voor plantaardig eten meten. De geïnterviewde mbo-studenten maakten voorafgaand aan het interview foto's van maaltijden op een doordeweekse dag, die

tijdens het gesprek werden gebruikt om hun eetkeuzes te bespreken. Als er geen foto's gemaakt waren, werd het eetpatroon gereconstrueerd op basis van herinneringen aan de dag ervoor. De informatie uit de interviews is verwerkt tot een prototype infographic en persona. Die zijn met studenten op alle betrokken mbo-scholen besproken in focusgroepen. De feedback uit de focusgroepen is vervolgens gebruikt om tot een gevalideerde versie van de infographic met persona te komen.

De mbo'ers Sem en Charissa

De infographic, waarvan de persona onderdeel is, is te zien in figuren 1, 2 en 3. Figuur 1, "de mbo'er", classificeert de 153 respondenten op vijf belangrijke thema's - zelfstandigheid, gemaksgerichtheid, eetgedrag, kennis & houding en motivatie - in vier subtypes per thema. Deze classificering is gebaseerd op de antwoorden en vormt tevens de basis van de tips die in deze figuur zijn genoemd: deze tips moeten de mbo'ers helpen om



Figuur 3

interventies te ontwikkelen. Figuur 2, "Sem en Charissa", geeft een fictief, maar realistisch profiel van een gemiddelde mbo-student. Deze persona beschrijft niet alleen eetgewoonten, maar ook normen & waarden, en belemmeringen en wensen ten aanzien van plantaardig eten. Figuur 3, tenslotte, "Eten over de dag", brengt in beeld hoe de maaltijden van de studenten er gemiddeld uitzien, en laat zien hoe plantaardig deze maaltijden zijn.

De infographic maakt duidelijk dat de overgrote meerderheid van de onderzochte studenten bij hun ouders woont, en vooral eet wat die op tafel zetten. Omdat die ouders vaak vlees klaarmaken, zijn de studenten gewend aan het eten van vlees. Daarmee is vlees niet altijd een 'bewuste keuze', maar vooral iets dat voorhanden is en 'er nou eenmaal bij hoort'. Zoals de quote in figuur 2 stelt: "Wij eten wat we lekker vinden en eten vaak met de pot mee". Tegelijkertijd zien we ook dat de studenten niet erg bezig zijn met

duurzaamheid: belangrijke normen en waarden hebben vooral betrekking op de eigen directe omgeving. Dit inzicht helpt om effectieve voorlichtingscampagnes en voedingsinterventies te ontwikkelen die aansluiten bij de leefwereld van de studenten.

Toepassing in de praktijk

De visuele opzet van de infographic met persona maakt het eenvoudig om snel informatie te verwerken en te begrijpen. Daarmee biedt deze een helder overzicht van de belangrijkste kenmerken van mbo-studenten met betrekking tot (plantaardige) voeding, en helpt de infographic mbo-studenten, onderzoekers en professionals zich beter in te leven in de doelgroep en gerichtere voedingsadviezen te geven. Denk hierbij aan het aanbieden van gezonde en betaalbare alternatieven in schoolkantines, of het inzetten van digitale hulpmiddelen zoals filmpjes om studenten te helpen betere keuzes te maken. Door deze doelgroep niet alleen te informeren, maar ook te begrijpen, kunnen we educatieve

“
Wij eten wat we lekker vinden en eten vaak met de pot mee

Dit project wordt gesubsidieerd door Regieorgaan SIA i.s.m. het ministerie LNVN en is een samenwerking tussen verschillende organisaties en instellingen die bijdragen aan het onderzoek, de ontwikkeling en validering van de infographic en persona, de ontwikkeling van de mbo-challenges en de implementatie van de kennis in de praktijk. Naast de 7 hbo's (HAS green academy, Aeres Hogeschool Almere, Haagse Hogeschool, Van Hall Larenstein, Inholland, Hogeschool van Amsterdam, Hanze Hogeschool) en de 7 mbo's (Yuverta, Koning Willem I college, MBO Westland, ROC Lelystad, Aeres MBO, Alfa College en Firda) zijn belangrijke partners in dit project het Voedingscentrum, Vista College, JOGG, Jong Leren Eten, Gemeente Almere, Gemeente Sudwest-Fryslan, Flevo Campus en Provincie Noord-Brabant.

programma's en voorlichtingsmaterialen beter afstemmen op de leefwereld van de mbo-student, en daarmee bijdragen aan een gezonder voedingspatroon en een betere leefstijl voor mbo-studenten.

Bekijk de infographic en persona en ontdek hoe deze inzichten kunnen worden toegepast in jouw praktijk! ●

Bronnen:

1. van 't Veer, J. Wouters, Veeger, M. en R. van der Lugt (2020) Ontwerpen voor Zorg en welzijn, uitgeverij Coetinho bv, Bussum, 30 blz. (p. 206 Persona's)
2. Michie, S., Atkins, L. en West, R. (2018) Het gedragsveranderingswiel: 8 stappen naar succesvolle interventies (Vertaling van Engelstalig boek The behaviour change wheel: a guide to designing interventions, 2014), Amsterdam University Press BV, Amsterdam 2018.