

Rapport gezonde keuzes

Thijs Bouman

Postdoctoraal onderzoeker aan de Rijksuniversiteit Groningen

d.d. 28-05-2018



rijksuniversiteit
groningen



FLEVO
CAMPUS

1. Inleiding

1.1 Belang van onderzoek naar voeding in Almere

Goede gezondheid van haar inwoners is een belangrijk doel van de gemeente Almere. Daarom wordt er steeds meer nagedacht wat we als gemeente kunnen doen om deze gezondheid te bevorderen en welke rol voedsel daarin speelt en kan spelen. Hiervoor is het belangrijk om te weten welke keuzes individuele bewoners maken met betrekking tot voeding, of ze voldoende kennis en informatie tot hun beschikking hebben over voeding en wie de belangrijkste leveranciers en beïnvloeders zijn van deze keuzes en kennis. Daarom heeft de gemeente, in de samenstelling van de Flevo Campus, aan Rijksuniversiteit Groningen een verzoek gedaan een enquête uit te zetten onder het vaste bewonerspanel van Almere. Dit rapport laat de algemeen beschrijvende uitkomsten van deze enquête zien.

1.2 Doel van het huidige onderzoeksrapport

Het huidige onderzoeksrapport heeft als doel de inwoners van Almere te beschrijven op het gebied van voeding, voedingskeuzes en voedingsoverwegingen. Hierbij kijken wij met name naar de gezondheids- en duurzaamheidsaspecten van voedsel. Het gaat om een algemene schets van de situatie in Almere, niet om een omschrijving van voorkeuren van losse individuen in Almere. Deze beschrijvende statistieken kunnen worden gebruikt bij het vormgeven van beleid en interventies, om deze zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij de voorkeuren, gedragingen en behoeftes van de inwoners van Almere.

Opmerking. Dit rapporteert richt zich expliciet op het in algemene zin beschrijven van de inwoners van Almere. Hierbij wordt maar in zeer beperkte mate gekeken naar verbanden tussen variabelen, dit zal het hoofdonderwerp zijn van een vervolg rapport.

2. Samenvatting resultaten

>> *Het eten van voldoende groente en fruit wordt als belangrijk gevonden, maar zelden gehaald.*

Over het algemeen rapporteren mensen in Almere minder groente en fruit te eten dan wordt voorgeschreven door het voedingscentrum. Desondanks hechten Almeerders wel veel waarde aan het eten van gezond eten en hun gezondheid, en voelen ze zichzelf redelijk gezond.

Bij het maken van voedingskeuzes worden naast 'gezondheid', de 'veiligheid', 'sensorische ervaring' en 'betaalbaarheid' van de voedingsproducten als belangrijk gevonden, 'duurzaamheid', 'eerlijkheid' en het 'gemak' van voedingsproducten spelen een kleinere rol.

>> *Almeerders hebben het gevoel veel invloed te hebben op eigen voedingskeuzes*

Almeerders geven aan redelijk zelfverzekerd te zijn en een grote invloed te hebben op hun eigen voedingskeuzes. Ze geven echter ook aan het minder gemakkelijk te vinden om voldoende groente en fruit te eten.

>> *Almeerders hebben het gevoel zelf meer om gezondheid en duurzaamheid te geven dan anderen.*

Almeerders hebben het gevoel dat zijzelf meer belang hechten aan gezonde en duurzame voeding dan dat ze denken dat andere Almeerders – en in mindere mate hun huisgenoten – doen.

>> *Familie en voedingsdeskundigen veel invloed op voedingskeuzes, overheid amper.*

Almeerders geven aan dat informatie over voeding afkomstig van familie, de dokter en voedingsexperts relatief veel invloed heeft op hun voedingskeuzes, daarentegen hebben de overheid en de gemeente volgens de ondervraagden slechts een zeer geringe invloed.

>> *Verschillen tussen geslachten, opleidingsstromen en inkomens*

Er zijn verschillen waarneembaar in voedingskeuzes en voorkeuren tussen verschillende groepen in Almere, echter zijn veel verschillen subtiel en komen de uitkomsten in grote lijnen vaak overeen tussen groepen.

3. Observaties Almere I

3.1 Algemene kenmerken respondenten

3.1.1 Demografische variabelen

Aan de online vragenlijst deden in totaal 874 mensen mee, waarvan 749 mensen de vragenlijst volledig hebben afgerond. De analyses in dit rapport zijn gebaseerd op de gegevens van de 749 mensen die de vragenlijst volledig hebben afgerond, hiervan waren er 397 man en 352 vrouw.

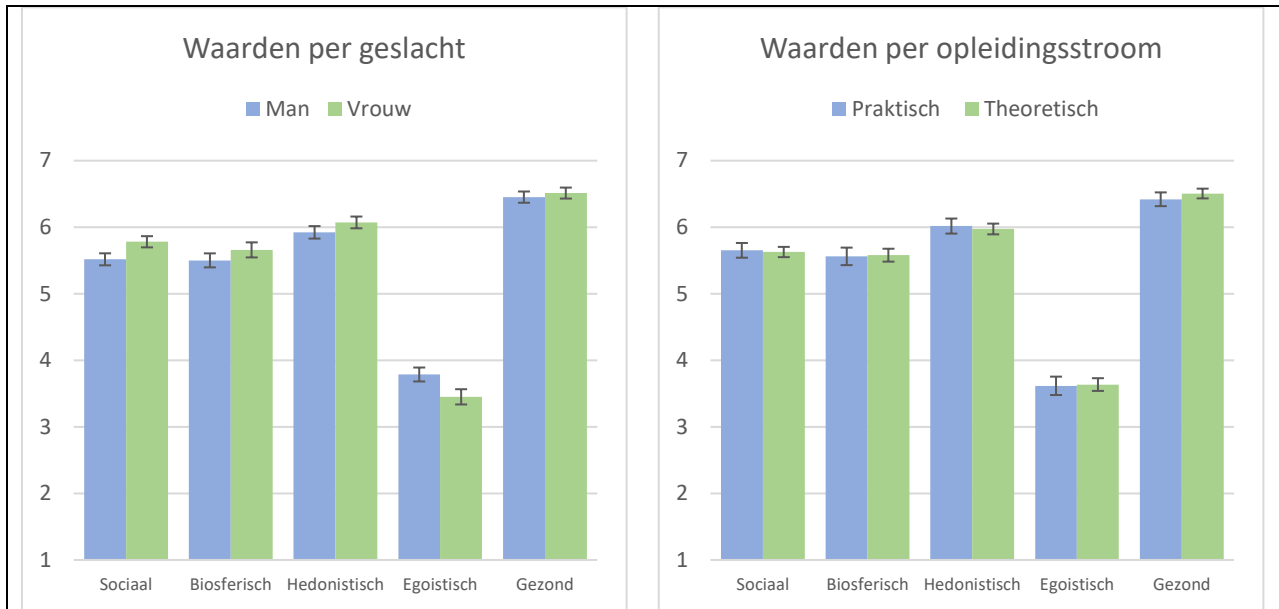
Als we kijken naar de hoogst voltooide opleiding, zien we dat 251 mensen een praktische opleiding hebben voltooid (d.w.z. basisonderwijs, lager beroepsonderwijs, LTS, VMBO niveau 1, 2, ,3, 4, mavo of MBO) en 487 mensen een theoretische opleiding (d.w.z. havo, vwo, HBO of WO), 11 mensen hebben deze vraag niet beantwoord.

Wanneer er gekeken wordt naar het netto maandelijks inkomen van respondenten hun huishoudens, valt het op dat de meeste respondenten een gemiddeld (€2001 tot en met €3000 per maand) of hoger inkomen (€3001 of meer) hadden. De meer specifieke verdeling was als volgt: 57 huishoudens hadden een inkomen van minder dan €1501, 62 huishoudens hadden een komen van tussen de €1501 en €2000, 161 huishoudens hadden een inkomen tussen de €2001 en €3000, en 317 huishoudens hadden een inkomen van boven de €3000. Daarnaast gaven 152 mensen aan hun inkomen liever niet te willen zeggen. Omdat de groep met een lager dan gemiddeld inkomen onder-gerepresenteerd is, er een zeer grote groep is die deze vraag niet wenste te beantwoorden, en er op basis van de theorie weinig verschillen te verwachten zijn tussen huishoudens met een gemiddeld of hoger inkomen, rapporteren wij de verschillen tussen inkomensgroepen niet in onze analyses.

3.1.2 Waarden: Wat vinden Almeerders belangrijk?

Respondenten kregen een aantal beschrijvingen voorgelegd waarin ze op een 7 puntsschaal konden aangeven in hoeverre de beschreven persoon op hunzelf leek (1 = helemaal niet, 7 = heel erg veel). Over het algemeen geven Almeerders aan dat ze gezondheid het belangrijkste vinden ($M = 6.48$, $SD = 0.83$), gevolgd door hedonistische waarden (plezier en comfort; $M = 5.99$, $SD = 0.91$), sociale waarden ($M = 5.64$, $SD = 0.88$), biosferische waarden (duurzaamheid en milieu; $M = 5.58$, $SD = 1.08$) en, tot slot, egoïstische waarden (belang bezittingen en macht; $M = 3.63$, $SD = 1.09$).

Wanneer we kijken naar verschillen tussen mannen en vrouwen (Figuur 1, links), zien we dat vrouwen over het algemeen sociale waarden (en in mindere mate duurzame en hedonistische waarden) belangrijker vinden dan mannen, terwijl mannen egoïstische waarden belangrijker vinden dan vrouwen. Tussen opleidingsstromen (Figuur 1, rechts) zijn geen duidelijke verschillen zichtbaar.



Figuur 1. Het belang dat aan verschillende waarden wordt gehecht per geslacht (links) en per opleidingsstroming (rechts), schaal loopt van 1 = lijkt helemaal niet op mij tot 7 = lijkt heel sterk op mij.

3.2 Voeding

3.2.1 Maaltijden

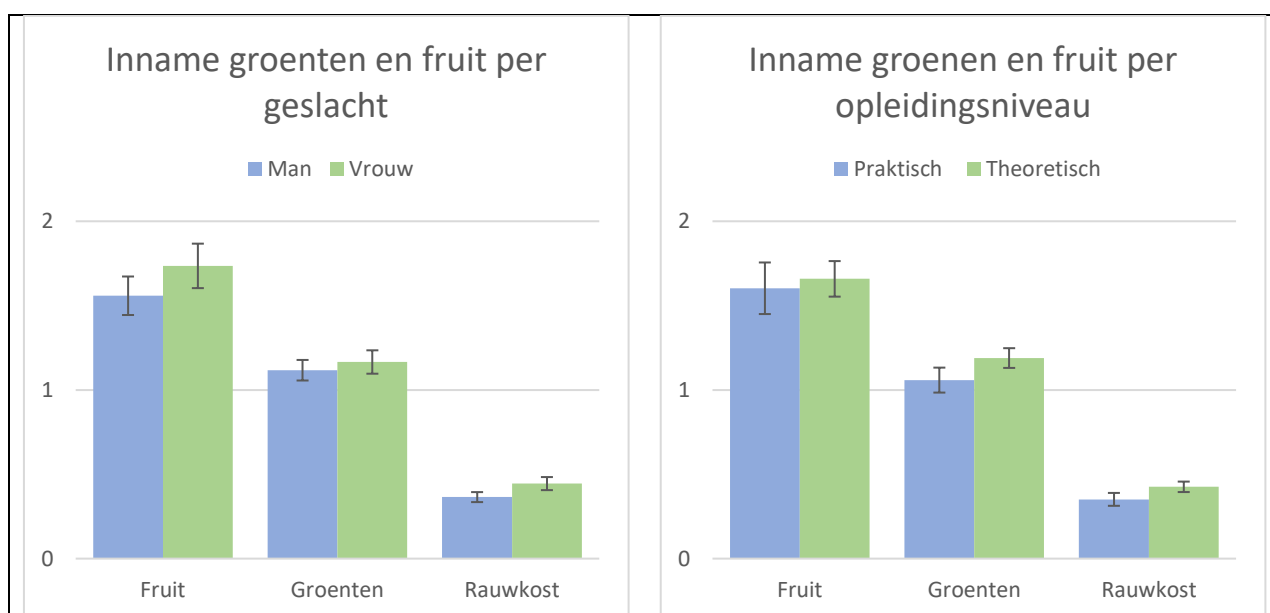
Gemiddeld genomen ontbijten Almeerders 6,20 keer per week ($SD = 1.92$) en eten zij 5,77 ($SD = 1.48$) keer per week thuis, hierin zijn weinig tot geen verschillen te zien tussen geslacht en opleidingsstroming. Respondenten geven aan gemiddeld genomen 4,52 keer per week zelf te koken ($SD = 2.29$). Hier is wel een duidelijk geslachtverschil waar te nemen, vrouwen bereiden aanzienlijk vaker de warme maaltijd ($M = 5,30$, 95%BHI [3,58; 4,07]) dan mannen ($M = 3,83$, 95%BHI [5,12; 5,47]).

3.2.2 Voedingsinname

3.2.2.1 Groente en fruit.

Over het algemeen eten Almeerders minder groente en fruit dan wordt aanbevolen door het voedingscentrum. De gemiddelde groente inname zit op 2,28 eetlepels groenten per dag ($SD = 1,28$) en 1,61 eetlepels rauwkost per dag ($SD = 1,35$). Ervan uitgaande dat een eetlepel 50 gram groente bevat en 25-35 gram rauwkost, komt dit neer op in inname van 114 gram groente en 40,25 tot 56,35 gram rauwkost, wat in een totale inname van tussen de 154,25 en 170,35 gram resulteert. Dit ligt duidelijk onder de aanbevolen 250 gram groente per dag (www.voedingscentrum.nl). Het gemiddeld aantal stuks fruit ligt met 1,64 per dag ($SD = 1,21$) ook onder de aanbevolen 2 stuks fruit (www.voedingscentrum.nl).

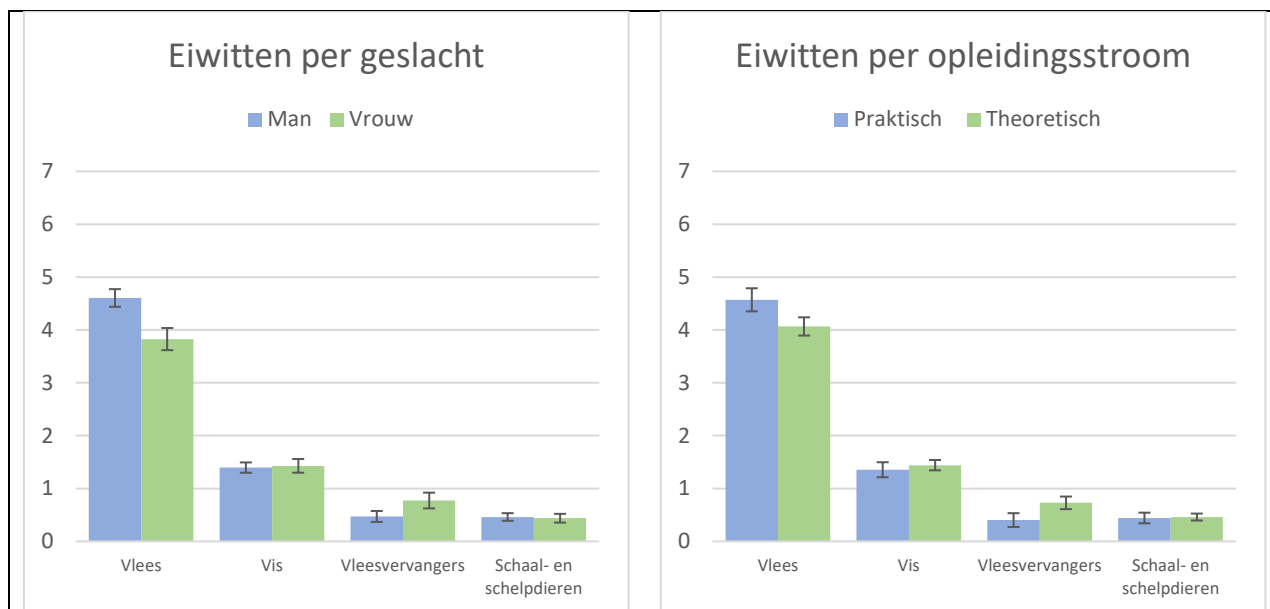
De inname van rauwkost en fruit ligt net iets hoger bij vrouwen dan bij mannen (Figuur 2, links), en de inname van rauwkost en groente ligt net iets hoger bij theoretisch opgeleide mensen (Figuur 2, rechts) dan bij mensen met een praktische opleiding.



Figuur 2. Inname fruit, groenten (in ons, opscheplepel is 0,50 ons) en rauwkost (in ons, opscheplepel is 0,25 ons) per geslacht (links) en per opleidingsstroom (rechts).

3.2.2.2 Eiwitbronnen.

Vlees wordt gemiddeld genomen 4,24 dagen per week gegeten ($SD = 1,89$), gevolgd door vis met 1,41 ($SD = 1,12$), vleesvervangers met 0,61 ($SD = 1,25$) en schaal en schelpdieren met 0,45 ($SD = 0,76$). Er waren 47 respondenten (6,3%) die aangaven (vrijwel) nooit vlees te eten. Vrouwen eten minder vlees en meer vleesvervangers dan mannen (zie Figuur 3, links) en theoretisch opgeleide mensen eten minder vaak vlees en vaker vleesvervangers dan praktisch opgeleide mensen (zie Figuur 3, rechts).

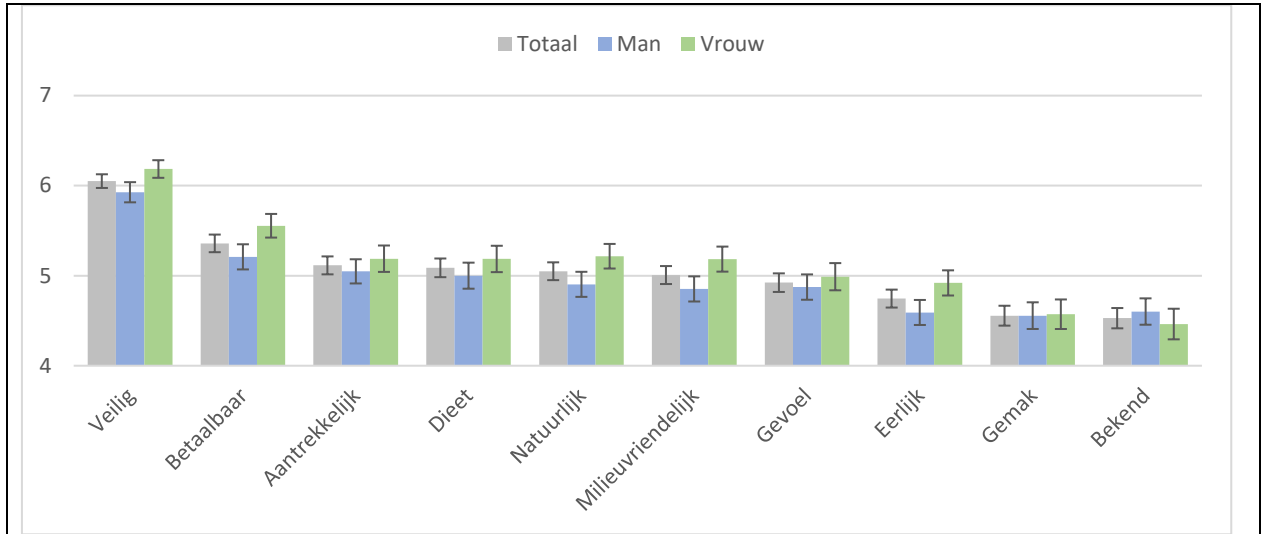


Figuur 3. Aantal dagen per week waarop vlees, vis, vleesvervangers en schaal- en schelpdieren worden gegeten, uitgesplitst voor geslacht (links) en opleidingsstroom (rechts).

3.2.3 Kenmerken voedingsproducten

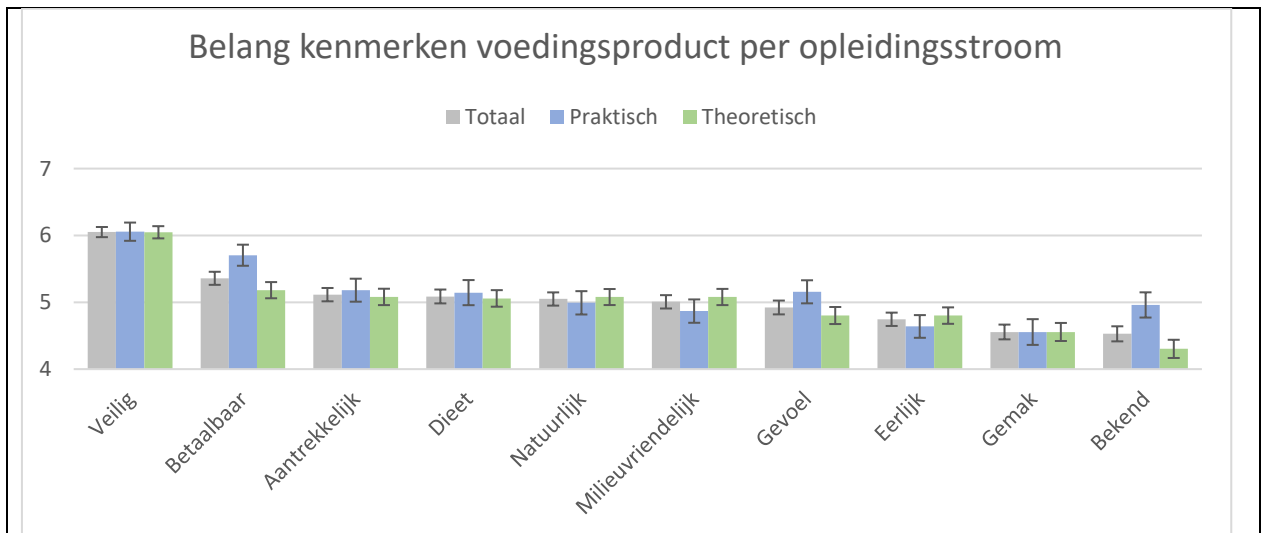
In de vragenlijst werden Almeerders gevraagd om voor 10 verschillende kenmerken van voedingsproducten aan te geven op een 7 puntsschaal hoe belangrijk deze was in de besluitvorming om een product te kopen of niet (1 = heel onbelangrijk, 4 = niet onbelangrijk, niet belangrijk, 7 = heel belangrijk). Wanneer er gekeken wordt naar de volledige steekproef (zie Figuur 4 en 5, grijze balken), zien we dat over het algemeen veiligheid als het belangrijkste wordt beschouwd, gevolgd door de betaalbaarheid en aantrekkelijkheid van het product. Bekendheid, gemak (bijvoorbeeld met oog op bereiding) en of het product eerlijk geproduceerd is worden als het minst belangrijk gezien.

Wanneer we onderscheid maken tussen mannen en vrouwen (zie Figuur 4) zien we dat vrouwen de meeste kenmerken belangrijker vinden dan mannen. Relatief gezien, lijken vrouwen iets meer waarde te hechten aan het kenmerk 'natuurlijk' dan mannen, terwijl voor mannen bekendheid met het product iets belangrijker lijkt dan voor vrouwen.



Figuur 4. Belang kenmerken voedingsproduct per geslacht (4 = niet onbelangrijk, niet belangrijk, 7 = heel belangrijk).

Wanneer er onderscheid wordt gemaakt tussen opleiding (zie Figuur 5), zien we dat voor praktisch opgeleide mensen de betaalbaarheid van het product, de bekendheid met het product en hoe het product voelt (sensomotorische ervaring) belangrijker zijn dan dat deze kenmerken zijn voor theoretisch opgeleide mensen. Omgekeerd lijken een natuurlijke, milieuvriendelijke en eerlijke productie van de producten belangrijker voor theoretisch opgeleide mensen dan voor praktisch opgeleide mensen. Desalniettemin lijkt de ordening van kenmerken in grote lijnen vergelijkbaar tussen de groepen.



Figuur 5. Belang kenmerken voedingsproduct per opleidingsstroom (1 = heel onbelangrijk, 4 = niet onbelangrijk, niet belangrijk, 7 = heel belangrijk).

3.2.4 Boodschappen

Boodschappen worden over het algemeen 2-3 keer per week gedaan (mediaan). Dit gebeurt grotendeels bij de reguliere supermarkt (2-3 keer per week), soms op de markt en speciaalzaak (minder dan 1 keer per week), en vrijwel nooit bij de internationale supermarkt, bio/natuurwinkel, biologische/streekmarkt, online of bij de boer/boerderijwinkel.

Theoretisch opgeleide mensen gaan iets vaker dan praktisch opgeleide naar bio/natuurwinkels en biologische/streekmarkten, hoewel dit ook onder deze groep zelden gebeurt. Mannen lijken iets vaker de boodschappen te doen dan vrouwen, en doen dit iets vaker bij de supermarkt. Vrouwen doen iets vaker de boodschappen bij de bio/natuurwinkel dan mannen.

3.3 Belang voeding en gezondheid

3.3.1 Zelf-gerapporteerde gezondheid

Over het algemeen zien respondenten zichzelf en hun dieet als redelijk gezond (respectievelijk, $M = 5,22$, $SD = 1,13$, $M = 5,34$, $SD = 1,12$; 7 puntsschaal: 1 = heel ongezond, 7 = heel gezond), waarbij respondenten met een theoretische opleiding zichzelf en hun dieet als iets gezonder scoren ($M_s = 5,28$ en $5,44$, 95%BHIs [5,18; 5,37] en [5,35; 5,53]) dan dat mensen met een praktische opleiding dat doen ($M_s = 5,09$ en $5,16$, 95%BHIs [4,94; 5,24] en [5,00; 5,31]). Mannen en vrouwen verschillen nauwelijks in hun scores op zelf-gerapporteerde gezondheid.

3.3.2 Invloed op voedingskeuzes

Gemiddeld genomen vinden respondenten dat zij veel invloed hebben op hun voedingskeuzes ($M = 6,17$, $SD = 0,98$; 7 puntsschaal: 1 = helemaal geen, 4 = een beetje, 7 = volledig). Mannen rapporteren minder invloed te hebben op hun voedingskeuzes ($M = 5,87$, 95%BHI [5,76; 5,98]) dan dat vrouwen dit doen ($M = 6,51$, 95%BHI [6,44; 6,58]), er zijn vrijwel geen verschillen tussen mensen met een praktische of theoretische opleiding.

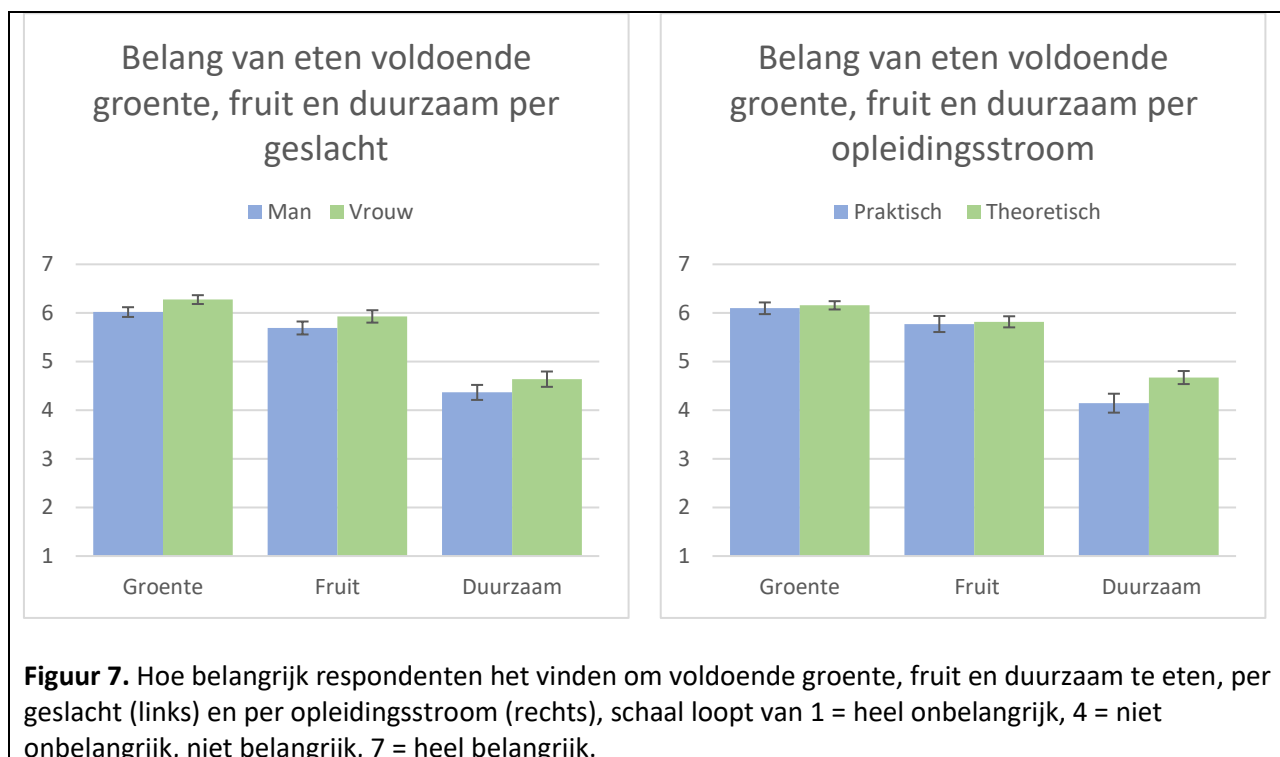
3.3.3 Gemak om gezond en duurzaam te eten

Respondenten vinden het over het algemeen een beetje gemakkelijk om voldoende groente ($M = 5,31$, $SD = 1,60$, 7 puntsschaal: 1 = heel moeilijk, 7 = heel makkelijk) en fruit ($M = 5,16$, $SD = 1,85$) te eten, terwijl de gemiddelde score voor hoe moeilijk of makkelijk het is om duurzaam te eten op het middelpunt van de schaal ligt ($M = 3,95$, $SD = 1,49$). Er waren geen significante verschillen tussen bevolkingsgroepen.

3.3.4 Belang van gezond en duurzaam eten

Respondenten gaven aan het belangrijk te vinden om voldoende groente ($M = 6,14$, $SD = 0,96$; 7 puntsschaal: 1 = helemaal niet, 7 = helemaal wel) en fruit ($M = 5,80$, $SD = 1,29$) te eten. Duurzaamheid van voeding wordt als minder belangrijk gezien ($M = 4,49$, $SD = 1,55$), waarbij respondenten gemiddeld genomen rond het middelpunt van de schaal scoren ("niet belangrijk/niet onbelangrijk").

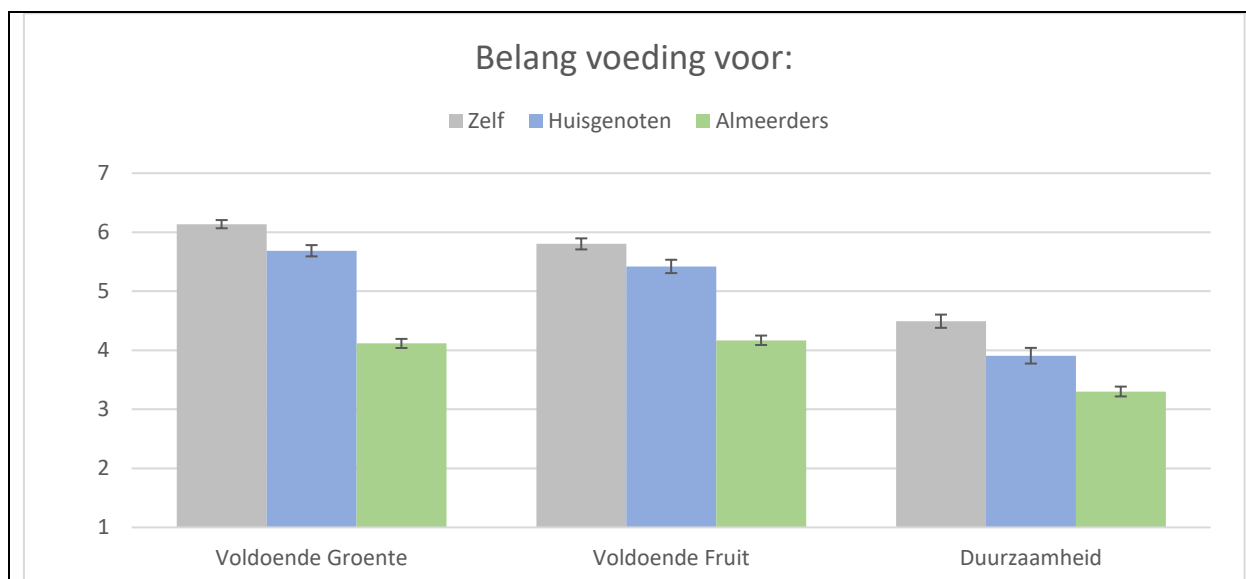
Respondenten met een theoretische opleiding vinden duurzaamheid duidelijk belangrijker dan mensen met een praktische opleiding, op het belang van eten van voldoende groente en fruit verschillen deze groepen nauwelijks van elkaar. Vrouwen vinden het eten van voldoende groente en fruit, evenals de duurzaamheid van voeding, iets belangrijker dan mannen.



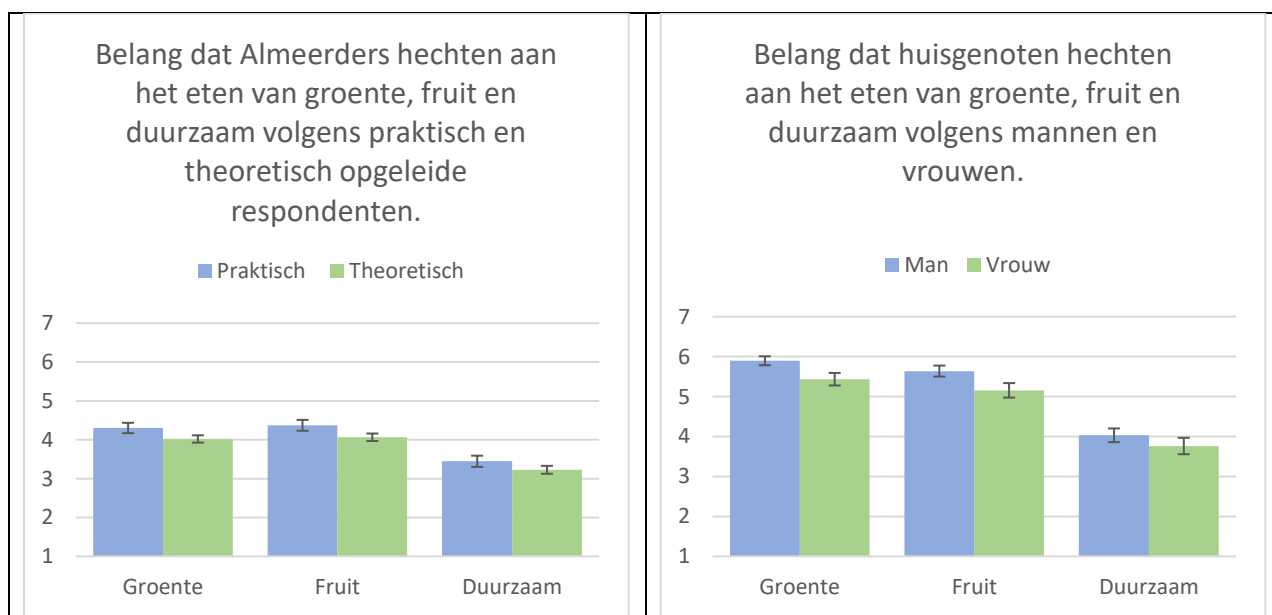
3.3.5 Belang van gezond van duurzaam eten voor zelf, huisgenoten en Almeerders

Wanneer er gekeken wordt naar het zelf gerapporteerde belang en het waargenomen belang voor huisgenoten (enkel wanneer de respondent één of meerdere huisgenoten had, $n = 620$) en Almeerders, is een duidelijke patroon zichtbaar (zie Figuur 8). Over het algemeen denken respondenten zelf iets meer belang te hechten aan het eten van voldoende groente en fruit, en duurzaam eten dan hun huisgenoten. Respondenten denken daarnaast dat andere Almeerders aanzienlijk minder belang hechten aan het eten van voldoende groente en fruit, evenals duurzaamheid, dan dat zijzelf en hun huisgenoten doen.

Theoretisch opgeleide respondenten schatten het belang dat Almeerders hechten aan het eten van voldoende groente en fruit, en duurzaamheid lager in dan praktisch opgeleide respondenten (zie Figuur 9, links). Daarnaast schatten theoretisch opgeleide mensen het belang dat hun huisgenoten aan duurzaamheid hechten ($M = 4,08$, 95%BHI [3,91; 4,25]) hoger in dan dat praktisch opgeleide mensen dat doen ($M = 3,60$, 95%BHI [3,38; 3,81]). Vergeleken met vrouwen denken mannen dat hun huisgenoten meer belang hechten aan het eten van voldoende groente en fruit (zie Figuur 9, rechts).



Figuur 8. Waargenomen belang voeding voor zelf en anderen (huisgenoten en Almeerders) volgens respondenten (1 = heel onbelangrijk, 4 = niet onbelangrijk, niet belangrijk, 7 = heel belangrijk).

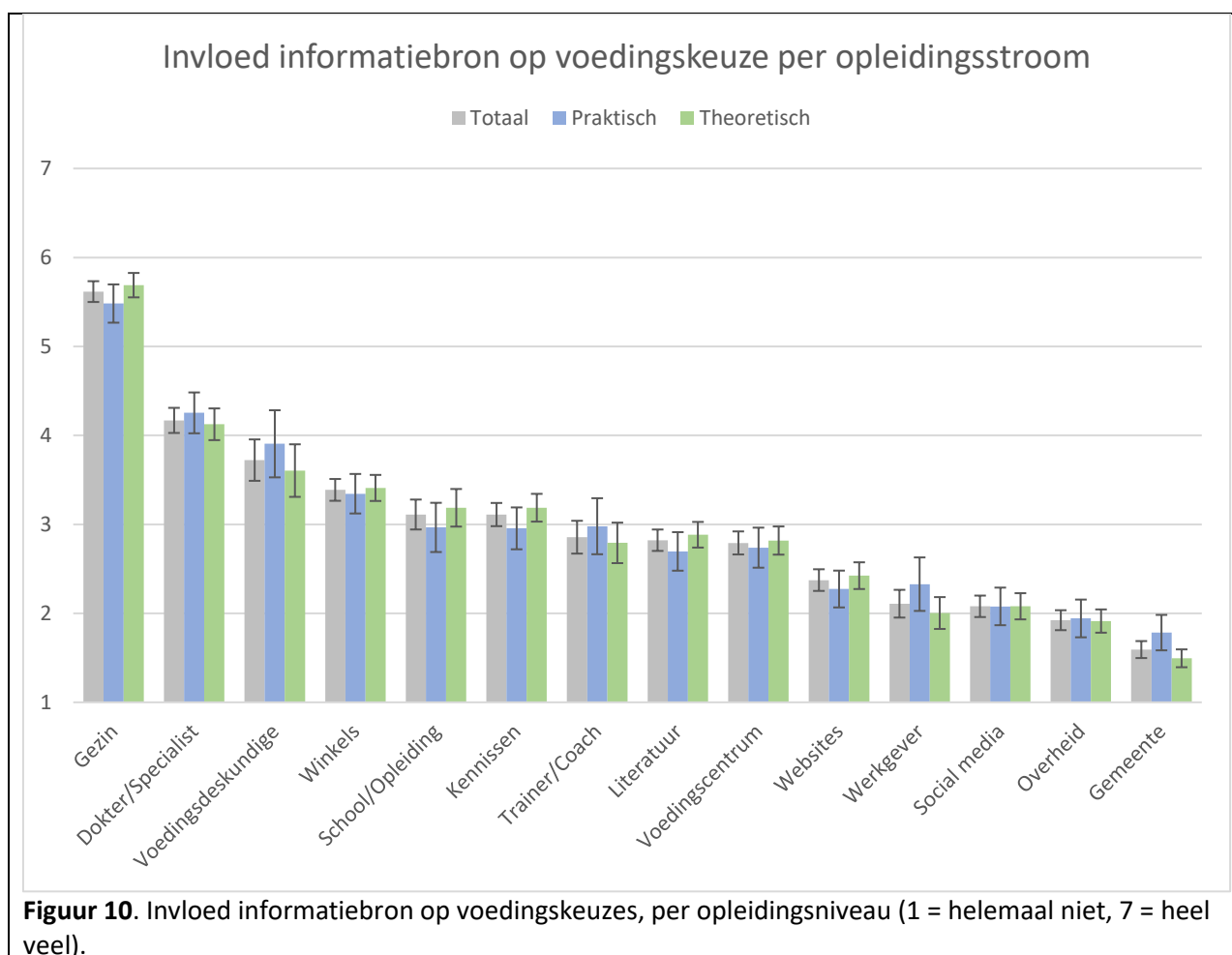


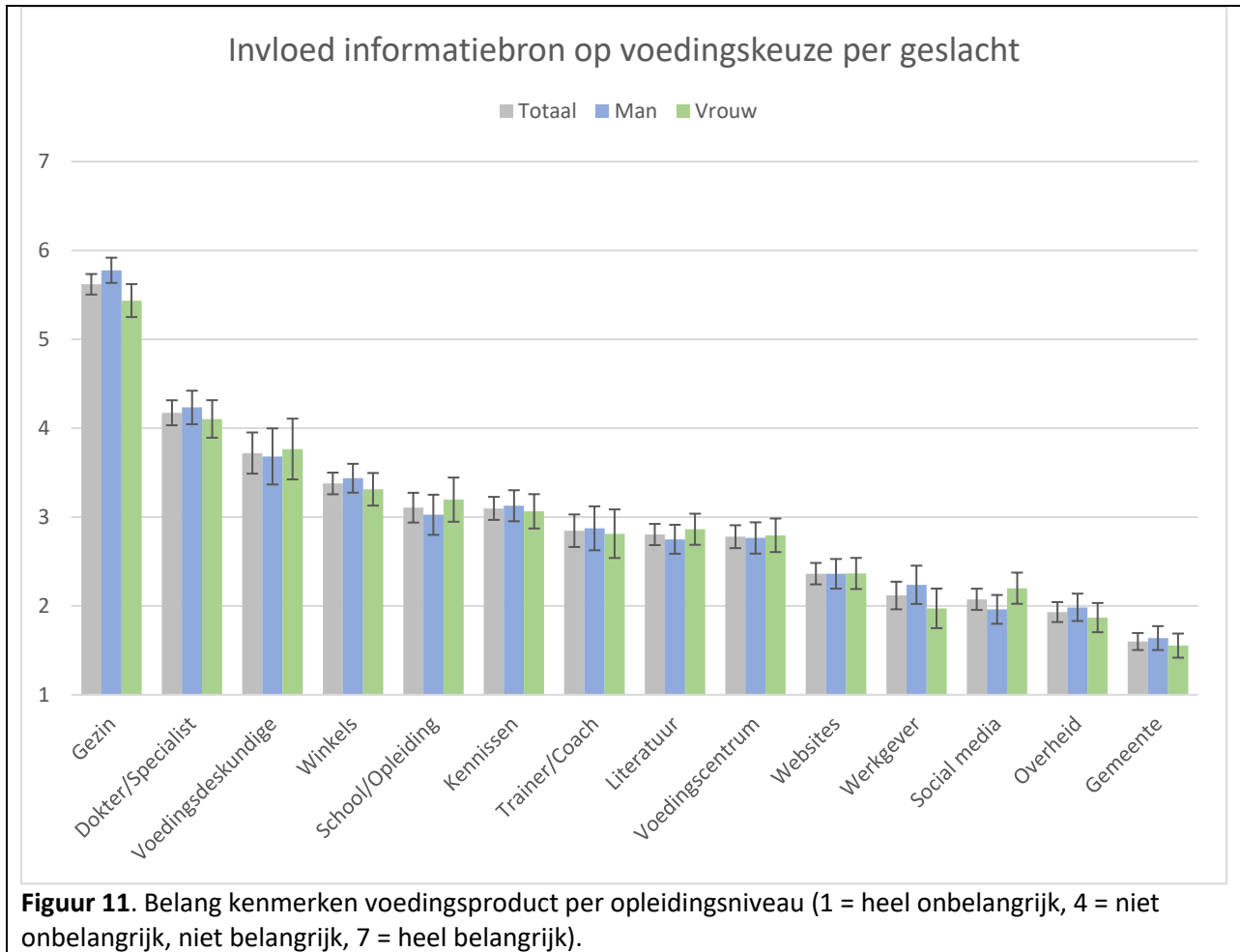
Figuur 9. Door respondenten waargenomen belang dat Almeerders hechten aan het eten van voldoende groente, fruit, en duurzaamheid per opleidingsstroom (links) en het waargenomen belang dat huisgenoten hechten aan het eten van voldoende groente, fruit en duurzaamheid per geslacht (rechts).

3.4 Informatie over voeding en gezondheid

Respondenten geven aan dat zij de informatie die zij over voeding ontvangen enigszins nuttig vinden ($M = 4.66$, $SD = 1.48$; 7 puntsschaal: 1 = Heel nutteloos tot 7 = Heel nuttig) en enigszins te begrijpen vinden ($M = 5.24$, $SD = 1.41$; schaal: 1 = Heel slecht te begrijpen tot 7 = Heel goed te begrijpen). Daarnaast wordt er aangegeven dat er weinig behoefte is aan meer informatie over voeding en gezondheid ($M = 3.14$, $SD = 1.78$; schaal: 1 = Helemaal niet tot 7 = Helemaal wel). Er worden nauwelijks verschillen waargenomen tussen mannen en vrouwen, en tussen praktisch en theoretisch opgeleide mensen.

Wanneer er wordt gekeken naar de invloed van verschillende informatiebronnen (Figuur 10 en 11), zien we dat met name het gezin, en in mindere mate dokter/specialist en voedingsdeskundige invloed hebben op respondenten hun voedingskeuzes (informatiebron enkel beoordeeld wanneer van toepassing). Opvallend is dat de invloed van de overheid en de gemeente als het kleinst, en vrijwel verwaarloosbaar, wordt ervaren. Verschillen tussen opleidingsstroom zijn te zien in Figuur 9 en tussen geslachten in Figuur 10, het algehele patroon verschilt nauwelijks tussen deze bevolkingsgroepen.





4. Observaties Almere II

In november en december 2017 zijn 11 studenten van de Rijksuniversiteit Groningen in Almere langs de deuren gegaan om een papieren vragenlijst uit te delen. Om een zo representatief mogelijke steekproef te verkrijgen, zijn de studenten naar buurten gegaan waarvan bekend is dat er mensen met uiteenlopende inkomens en opleidingsniveaus wonen. Het onderzoek bestond, net als het vragenlijstonderzoek beschreven in hoofdstuk 3, uit vragen over waarden, voeding en gezondheid ¹.

4.1 Algemene kenmerken respondenten

4.1.1 Demografische variabelen

Aan het vragenlijstonderzoek (deel 1) deden 260 mensen mee (160 vrouwen, 98 mannen; twee mensen hebben hun geslacht niet aangegeven).

Wanneer we kijken naar inkomen van het huishouden, zijn de groepen ongeveer even groot: 69 mensen zijn geclassificeerd als mensen met een laag inkomen (maximaal €1500), 74 met een gemiddeld inkomen (€1501 tot en met €3000) en 51 met een hoog inkomen (€3001 of meer). Hierbij moet worden aangemerkt dat een groot aantal mensen aangeeft liever hun inkomen niet aan te geven ($n = 56$, en 10 andere mensen hebben de vraag overgeslagen).

Wanneer we kijken naar opleidingsniveau, zien we dat 176 mensen een praktische opleiding hebben voltooid en 72 met een theoretische opleiding. Daarnaast hebben 12 mensen deze vraag overgeslagen.

Een belangrijke kanttekening is dat - gezien het beperkte aantal deelnemers binnen elke groep op basis van opleidingsstroom en inkomen - de vergelijkingen tussen groepen enkel als exploratief gezien kunnen worden.

4.2.1 Waarden: Wat vinden Almeerders belangrijk?

Net als in onderzoek I gaven respondenten in onderzoek II (in deze vragenlijst is niet naar gezondheidswaarden gevraagd omdat dit elders in de vragenlijst terugkwam, zie sectie 4.2.3) aan hedonische waarden het meest belangrijk te vinden ($M = 6.29$, $SD = 0.77$), gevolgd door sociale waarden ($M = 6.09$, $SD = 0.79$), duurzame waarden ($M = 5.64$, $SD = 1.18$) en, tot slot, egoïstische waarden ($M = 3.84$, $SD = 1.20$).

Verschillen tussen bevolkingsgroepen zijn klein, vrouwen ($M = 6.15$) lijken sociale waarden iets belangrijker te vinden dan mannen ($M = 5.80$). Ook lijken mensen met een laag inkomen ($M = 6.27$) deze sociale waarden iets belangrijker te vinden dan mensen met een gemiddeld ($M = 6.03$) of hoger inkomen ($M = 5.91$).

¹ Aanvullend werd aan deelnemers gevraagd om een korte tekst (gemiddeld 217 woorden) te lezen waarin informatie werd gegeven over het eten van minder vlees, waarbij redenen werden gegeven met betrekking tot gezondheid en duurzaamheid. Naderhand werden er vragen gesteld over de tekst, en in hoeverre mensen de intentie hebben om minder vlees te eten. Vervolgens hadden respondenten de mogelijkheid om mee te doen aan een online vragenlijst, twee weken later, waarbij vragen over voedingsgedrag centraal stonden. Deze onderdelen zullen echter niet worden besproken in dit rapport.

4.2 Voeding

4.2.1 Voedingsinname

4.2.1.1 Groente en fruit.

Almeeders eten over het algemeen minder groente en fruit dan wordt aanbevolen door het Voedingscentrum. De gemiddelde groente inname is 2,04 opscheplepels groenten per dag ($SD = 1,29$), waarbij ervan uit is gegaan dat een opscheplepel 50 gram groente bevat. Dit komt neer op 102 gram groente per dag. Daarnaast is de gemiddelde inname van sla en rauwkost 0,72 schaaltjes per dag ($SD = 0,98$), waarbij ervan uit is gegaan dat een schaaltje gelijk staat aan 50 gram rauwkost. Dit komt neer op 36 gram sla en rauwkost per dag, wat in een totale gemiddelde dagelijkse groente- en rauwkost inname van 136² gram resulteert. Dit ligt onder de aanbevolen 250 gram per dag (www.voedingscentrum.nl). Het gemiddeld aantal stuks fruit per dag is 1,41 ($SD = 1,37$) en ligt daarmee ook onder aanbevolen hoeveelheid van 2 stuks (www.voedingscentrum.nl).

Er zijn geen duidelijke verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen, noch tussen mensen met verschillende niveaus van inkomen. De inname van groente en rauwkost samen ligt echter hoger bij mensen met een theoretische opleiding ($M = 159$ gram, 95%BHI [140; 177]) dan bij mensen met een praktische opleiding ($M = 127$ gram, 95%BHI [115; 140]).

4.2.1.2 Eiwitbronnen.

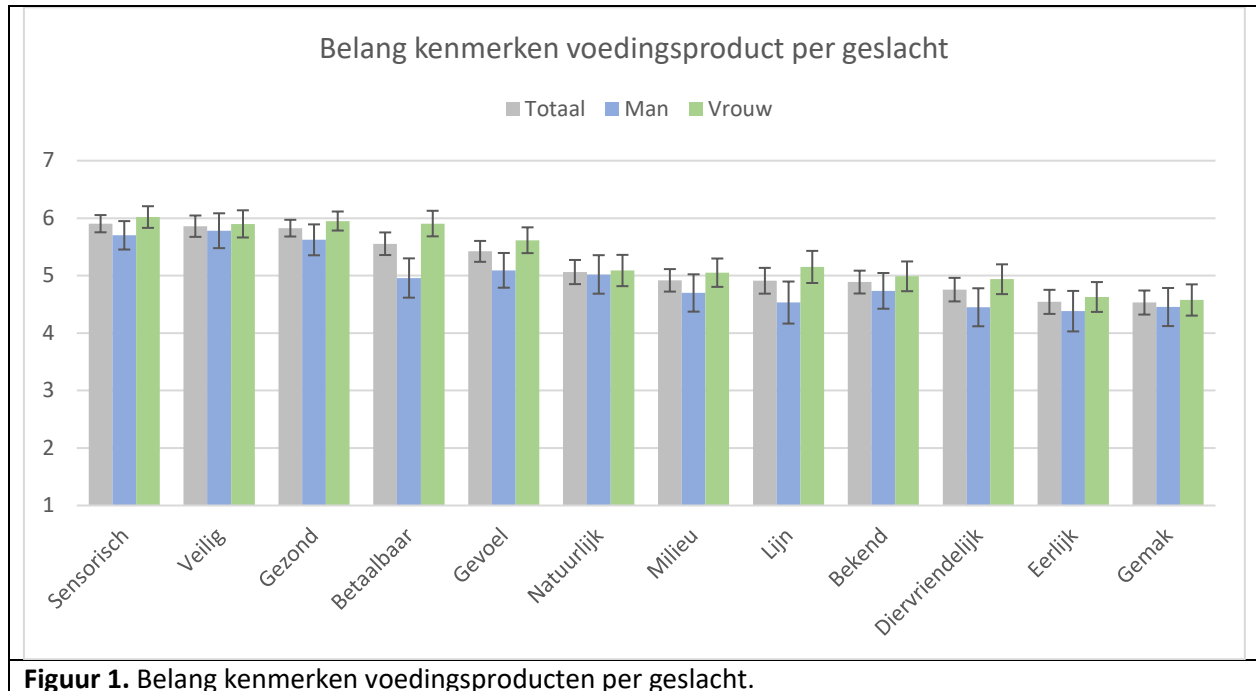
Vlees wordt gemiddeld op 4,63 dagen ($SD = 1,90$) van de week gegeten, 10 respondenten (3,9%) gaven aan (vrijwel) nooit vlees te eten. Gemiddeld wordt er op 1,89 dagen ($SD = 1,60$) van de week vis gegeten, en op 0,83 dagen ($SD = 1,50$) van de week vleesvervangers. Net als in onderzoek I eten mensen met een praktische scholing vaker vlees ($M = 4,81$, 95%BHI = 4,53; 5.09) dan mensen met een theoretische opleiding ($M = 4,23$, 95%BHI = 3,75; 4.69). Er zijn geen duidelijke verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen, noch tussen mensen met verschillende inkomensniveaus.

4.2.2 Kenmerken voedingsproducten

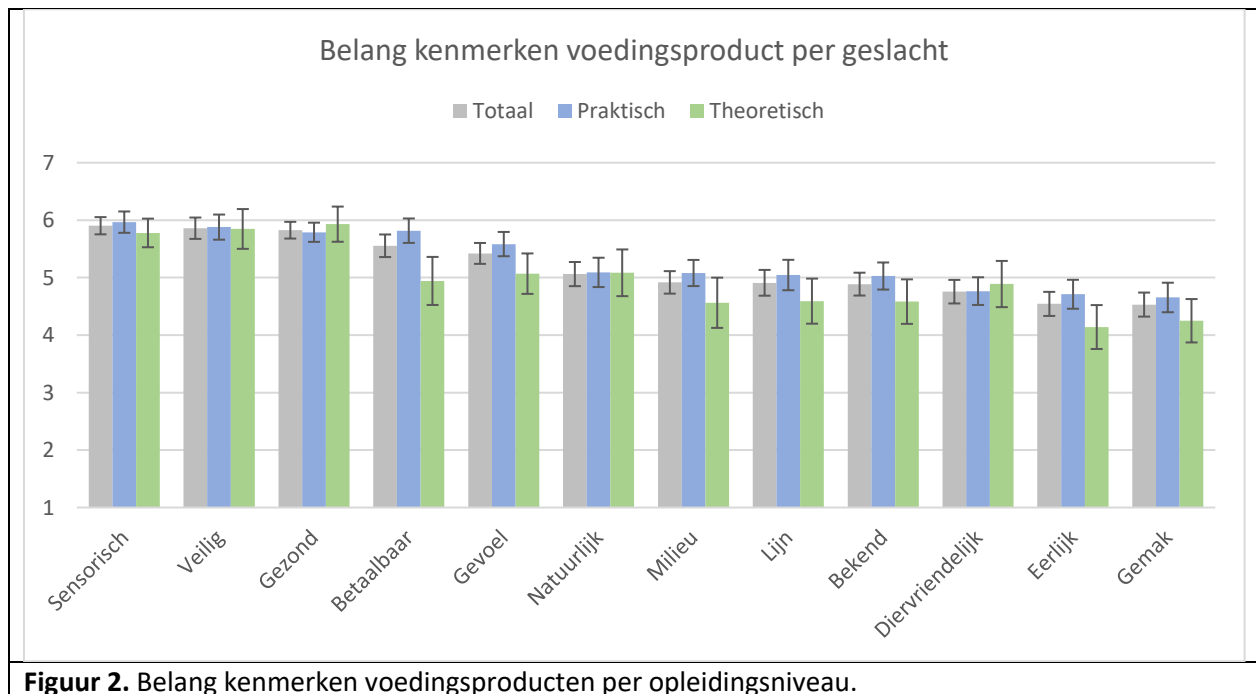
Net als in het vorige onderzoek werd aan Almeeders gevraagd om voor enkele kenmerken van voedingsproducten aan te geven in welke mate elk kenmerk belangrijk is bij de aankoop van een dergelijk product. In de volledige steekproef wordt gevonden dat een goede smaak, geur of uiterlijk, veiligheid van het product en het feit of het gezond is of niet als het meest belangrijk worden beschouwd. Gemak (bijvoorbeeld met het oog op aankoop en bereiding) en of het product eerlijk wordt geproduceerd worden het minst belangrijk gevonden.

Wanneer we onderscheid maken tussen mannen en vrouwen (Figuur 1), zien we dat vrouwen meer waarde hechten aan de kenmerken 'gezond' en 'diervriendelijk', en zij vinden het ook belangrijker dat een product betaalbaar en smakelijk is, alsmede dat het een goed gevoel geeft en goed is voor de lijn.

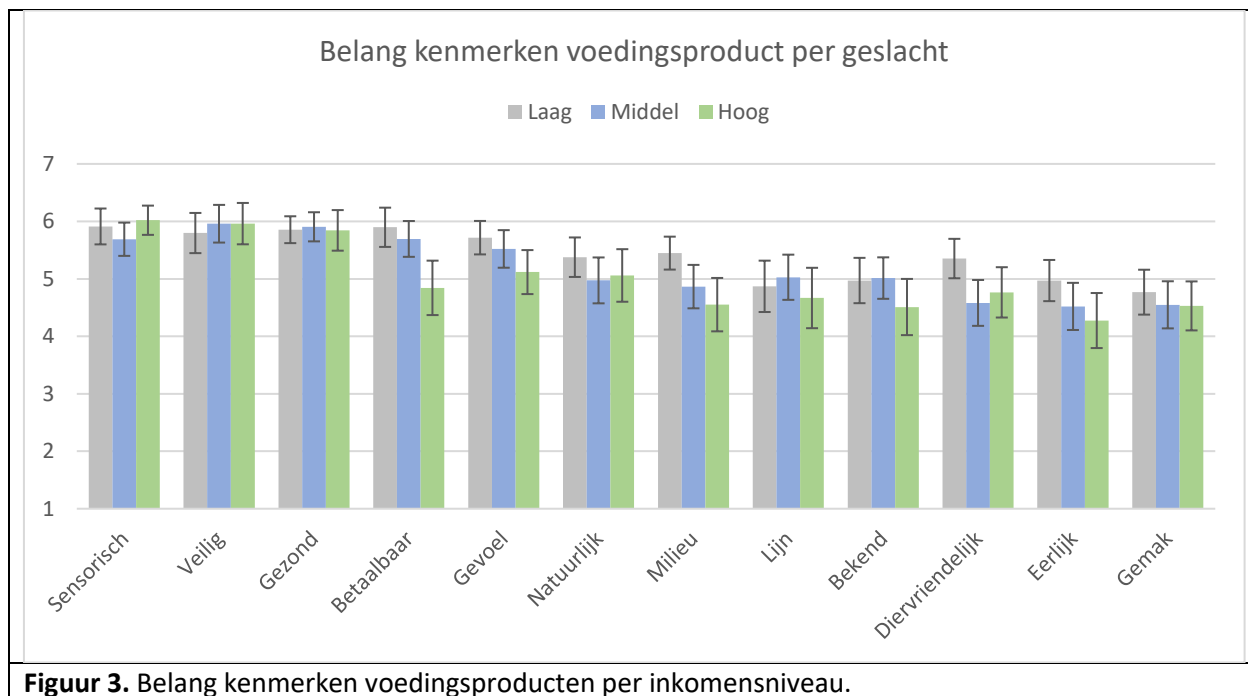
² De totale groentconsumptie (136 gram per dag) wijkt af van de som van de daarboven gerapporteerde groente (102 gram per dag) en rauwkostconsumptie (36 gram per dag). Dit komt doordat verschillende respondenten één van de twee vragen niet volledig hadden ingevuld en deze bij het berekenen van de som niet zijn meegenomen.



Wanneer er onderscheid wordt gemaakt tussen opleidingsniveaus, zien we dat mensen met een praktisch opleidingsniveau het belangrijker vinden dat een voedingsproduct betaalbaar is, dat het eerlijk geproduceerd is, dat het een goed gevoel geeft en dat het milieuvriendelijk is (Figuur 2).



Ten slotte, wanneer er onderscheid wordt gemaakt tussen inkomensniveaus, zien we bepaalde trends: Hoe lager het inkomen, hoe belangrijker men het vindt dat een voedingsproduct diervriendelijk, betaalbaar, eerlijk geproduceerd en milieuvriendelijk is, en dat het een goed gevoel geeft (zie Figuur 3).



Figuur 3. Belang kenmerken voedingsproducten per inkomensniveau.

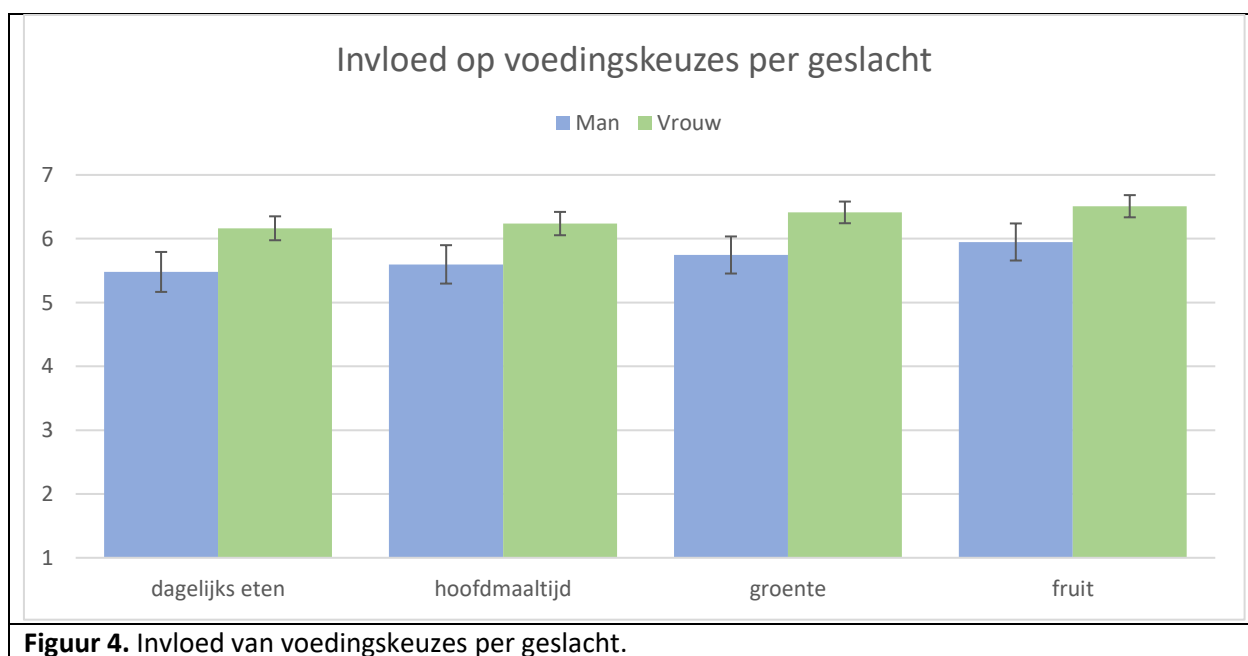
4.3 Belang voeding en gezondheid

4.3.1 Zelf-gerapporteerde gezondheid

Almeeders is gevraagd aan te geven hoe gezond ze zichzelf en hun dieet van het afgelopen jaar gezond vinden (7 puntsschaal: 1 = heel ongezond, 7 = heel gezond). Over het algemeen vindt men zichzelf ($M = 4,95$, $SD = 1,27$) en het dieet ($M = 4,94$, $SD = 1,39$) redelijk gezond. Hierbij zijn geen duidelijke verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen, noch tussen mensen met verschillende niveaus van inkomen of opleiding.

4.3.2 Invloed op voedingskeuzes

Ook is gevraagd in hoeverre Almeeders invloed ervaren bij het maken van voedingskeuzes (7 puntsschaal: 1 = helemaal geen, 4 = een beetje, 7 = volledig). Er is hierbij onderscheid gemaakt tussen invloed op de keuze van producten, op de samenstelling van de dagelijkse hoofdmaaltijd, op de hoeveelheid groente en de hoeveelheid fruit die dagelijks gegeten wordt. Gemiddeld genomen vinden respondenten dat zij veel invloed hebben op hun voedingskeuzes (productkeuze: $M = 5,90$, $SD = 1,41$; samenstelling maaltijd: $M = 6,00$, $SD = 1,35$; hoeveelheid groente: $M = 6,16$, $SD = 1,29$ en hoeveelheid fruit: $M = 6,30$, $SD = 1,29$). Op alle vragen geven mannen aan minder invloed te hebben dan vrouwen (zie Figuur 4). Er zijn geen duidelijke verschillen gevonden tussen mensen met een praktische of theoretische opleiding, noch tussen mensen met verschillende niveaus van inkomen.



4.3.3 Gemak om gezond en duurzaam te eten

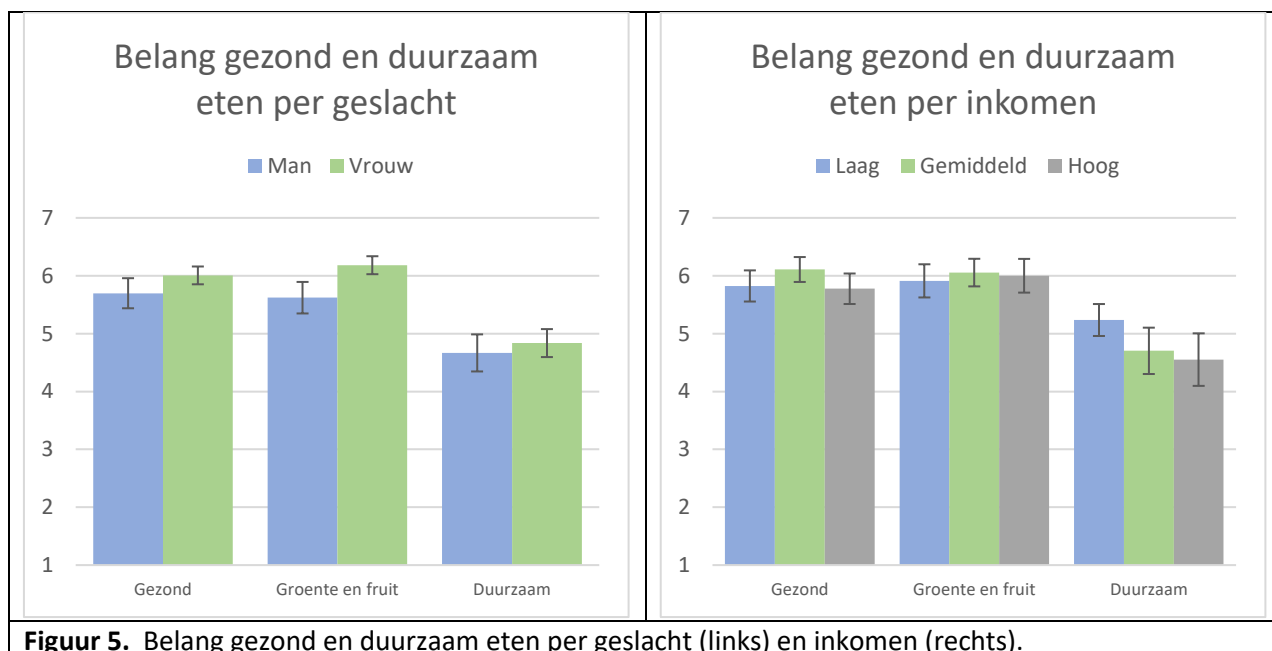
Vervolgens werden enkele vragen gesteld over de mate waarin Almeeders het moeilijk vinden om gezond te eten, om voldoende groente en fruit te eten, en om duurzaam te eten (7 puntsschaal: 1 = heel moeilijk, 7 = heel makkelijk). Gemiddeld genomen vinden respondenten het een beetje gemakkelijk om

gezond te eten ($M = 4,95$, $SD = 1,63$) en om voldoende groente en fruit te eten ($M = 5,16$, $SD = 1,62$). Ook hier zien we dat duurzaam eten gemiddeld iets moeilijker wordt gevonden ($M = 4,17$, $SD = 1,69$). Hierbij zijn geen significante verschillen tussen bevolkingsgroepen gevonden.

4.3.4 Belang van gezond en duurzaam eten

Vervolgens is gevraagd naar het belang van gezond eten en van het eten van voldoende groente en fruit (7 puntsschaal: 1 = heel onbelangrijk, 7 = heel belangrijk). Over het algemeen hechten respondenten belang aan het eten van gezond eten ($M = 5,89$, $SD = 1,21$), het eten van voldoende groente en fruit ($M = 5,98$, $SD = 1,17$) en, maar in mindere mate, aan duurzaam/milieubewust eten ($M = 4,78$, $SD = 1,57$).

Wanneer we onderscheid maken tussen mannen en vrouwen zien we dat vrouwen gezond eten en het eten van voldoende groente en fruit belangrijker vinden dan mannen (zie Figuur 5, links). Wanneer we kijken naar inkomen, zien we dat mensen met een laag inkomen de duurzaamheid van eten belangrijker vinden dan mensen met een gemiddeld of hoog inkomen (zie Figuur 5, rechts). Er worden ten slotte geen duidelijke verschillen gevonden wanneer we kijken naar opleiding.

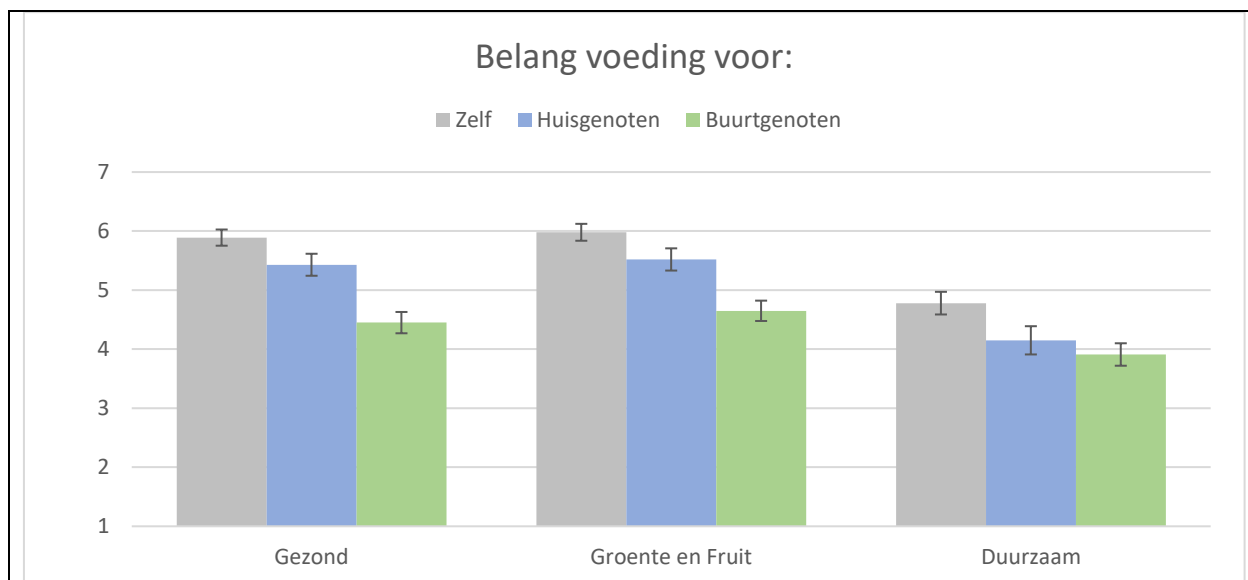


4.3.5 Belang van gezond van duurzaam eten voor zelf, huisgenoten en buurtgenoten

Wanneer er gekeken wordt naar het zelf gerapporteerde belang en het waargenomen belang voor huisgenoten (enkel wanneer een huishouden uit minimaal twee personen bestond, $n = 191$) en buurtgenoten (zie Figuur 6) is te zien dat respondenten denken dat huisgenoten en buurtgenoten iets minder belang hechten aan gezond eten, het eten van voldoende groente en fruit en duurzaam eten dan zichzelf. De laagste scores worden hierbij toegekend aan de buurtgenoten.

Vergeleken met praktisch opgeleide respondenten, denken theoretisch opgeleide respondenten dat hun buurtgenoten het minder belangrijk vinden om gezond ($M = 4,11$, 95%BHI [3,76; 4,46]) en duurzaam te

eten ($M = 3,58$, 95%BHI [3,24; 3,92]) dan praktisch opgeleide mensen (respectievelijk $M = 4,54$ en $4,00$, 95%BHI [4,33; 4,75] en [3,76; 4,24]). Verder worden geen duidelijke verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen, noch tussen mensen met verschillende niveaus van inkomen met betrekking tot het belang dat huisgenoten en buurtgenoten toekennen aan gezond en duurzaam eten.

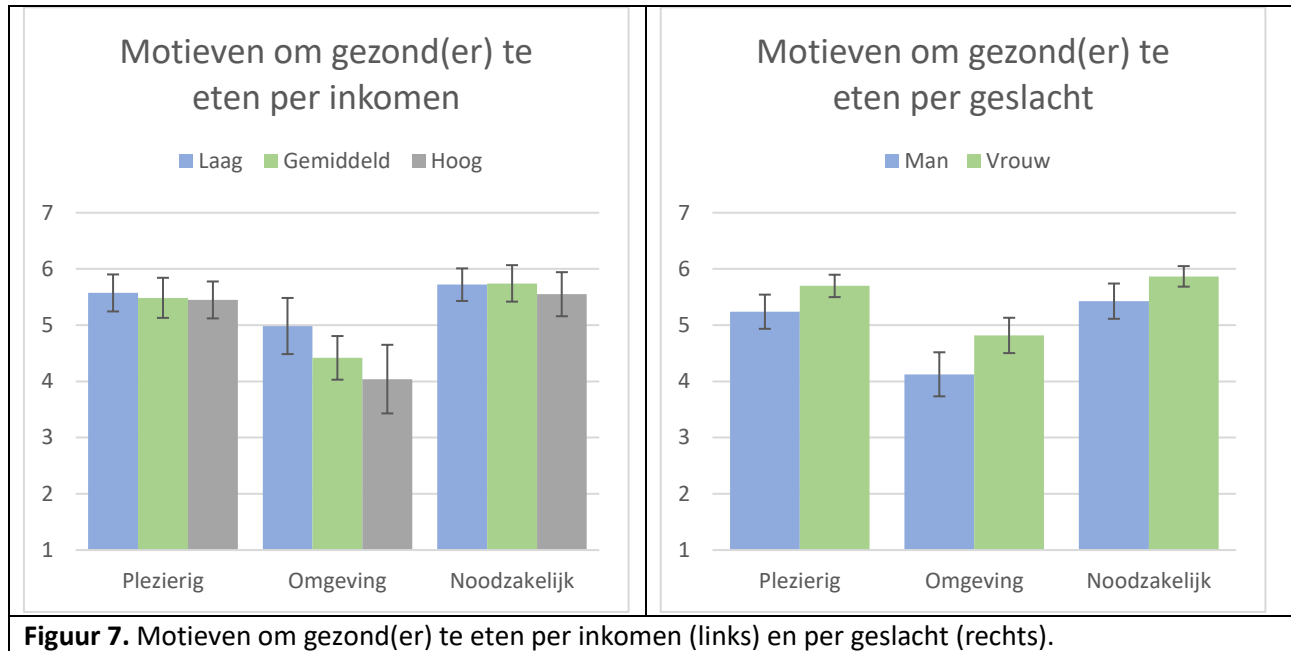


Figuur 6. Belang gezonde en duurzame voeding voor zelf, en het door respondenten waargenomen belang van gezonde en duurzame voeding voor huisgenoten en buurtgenoten.

4.3.6 Motieven om gezond(er) te eten

Ook is er gevraagd naar de motieven van Almeerders om gezond(er) te eten. Hierbij zijn drie alternatieven gegeven, namelijk: je plezierig voelen bij gezond eten, omdat het voor anderen uit mijn omgeving belangrijk is, en omdat het noodzakelijk is om gezond te eten (7 puntsschaal: 1 = helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens). Almeerders zijn het meest eens met de stelling dat gezond eten noodzakelijk is ($M = 5,68$, $SD = 1,38$), gevolgd door een goed gevoel krijgen van gezond eten ($M = 5,52$, $SD = 1,39$) en omdat het voor anderen belangrijk is ($M = 4,55$, $SD = 2,02$).

Hoe lager het inkomen, hoe meer mensen het eens zijn met de stelling dat het ze zou motiveren om gezond(er) te eten omdat het voor anderen uit hun omgeving belangrijk is (zie Figuur 7, links), en dezelfde trend was te zien voor mensen met een praktische opleiding. De meeste verschillen werden echter gevonden tussen mannen en vrouwen: vrouwen konden zich meer vinden in alle motieven vergeleken met mannen (zie Figuur 7, rechts).



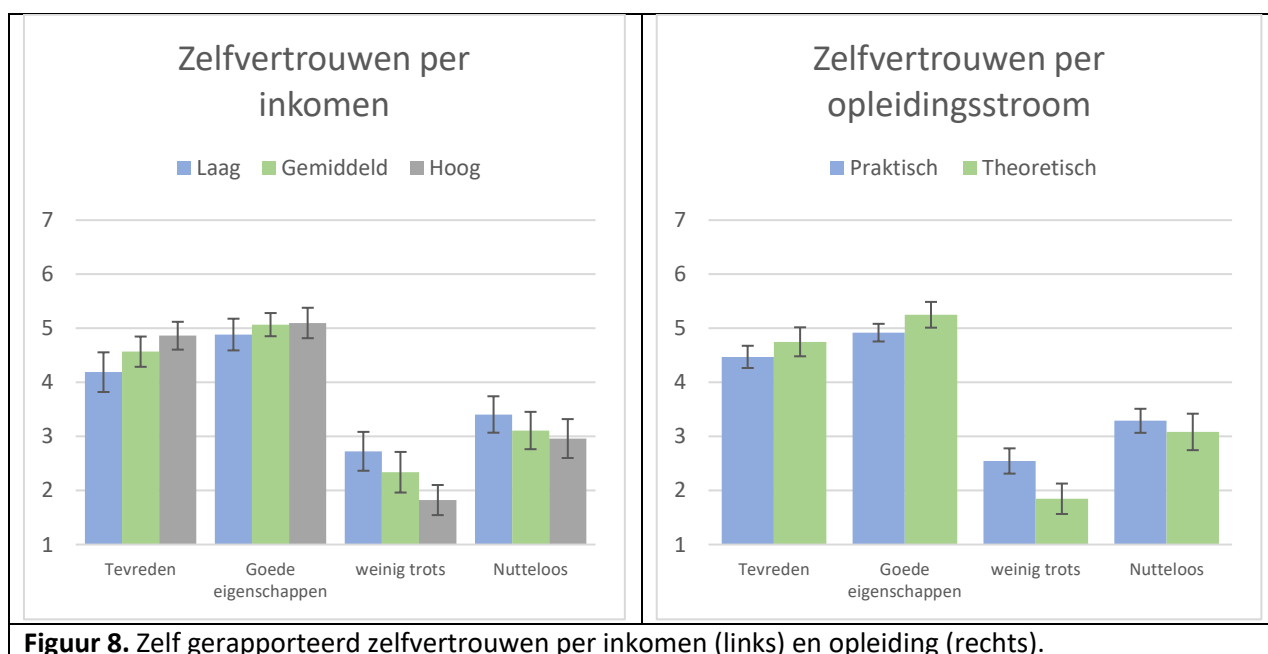
4.4 Psychologische factoren rondom voedingsgedrag

Naast de specifieke vragen over gezondheid en duurzaamheid is tevens gevraagd naar meer algemene psychologische trekken, waaronder zelfvertrouwen, waargenomen controle en openheid (7 puntsschaal: 1 = helemaal mee oneens, 4 = neutraal, 7 = helemaal mee eens).

4.4.1 Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is gemeten met vier stellingen, waaronder: 'Over het geheel genomen ben ik tevreden met mijzelf', 'Ik voel me zeker wel eens nutteloos', 'Ik vind dat ik een aantal goede eigenschappen heb' en 'Ik vind dat ik niet veel heb om trots op te zijn'. Over het algemeen geven Almeerders aan redelijk tevreden over zichzelf te zijn ($M = 4,54$, $SD = 1,31$) en een aantal goede eigenschappen te bezitten ($M = 5,00$, $SD = 1,08$). Ook zijn zij het minder eens met de negatief geformuleerde stellingen (nutteloos: $M = 3,23$, $SD = 1,47$; niet veel om trots op te zijn: $M = 2,39$, $SD = 1,52$).

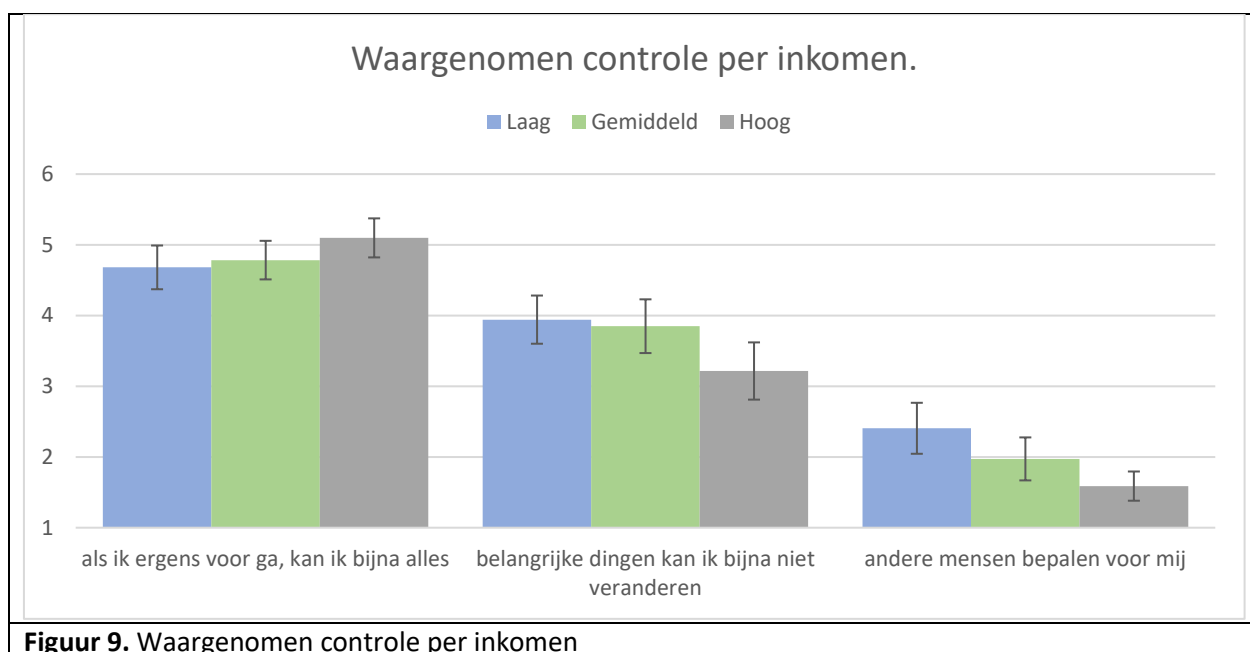
Vrouwen geven aan zich iets vaker nutteloos te voelen ($M = 3,39$, 95%BHI [3,15; 3,62]) dan mannen ($M = 2,96$, 95%BHI [2,68; 3,24]). Hoe lager het inkomen, hoe minder tevreden mensen met zichzelf lijken te zijn, en hoe meer zij vinden dat zij niet veel hebben om trots op te zijn (zie Figuur 8, links). Ten slotte blijkt dat mensen met een praktische opleiding ook meer vinden dat zij niet veel hebben om trots op te zijn, vergeleken met mensen met een theoretische opleiding, en zij vinden minder van zichzelf dat zij een aantal goede eigenschappen hebben (zie Figuur 8, rechts).



4.4.2 Waargenomen controle

Waargenomen controle is gemeten met drie stellingen. Almeerders gaven aan enigszins eens te zijn met de stelling 'Als ik ergens echt voor ga, kan ik bijna alles doen' ($M = 4,87$, $SD = 1,20$), en enigszins oneens met 'Belangrijke dingen in mijn leven kan ik bijna niet veranderen' ($M = 3,70$, $SD = 1,53$) en oneens met 'Andere mensen bepalen meestal voor mij wat ik wel en niet kan doen' ($M = 1,97$, $SD = 1,25$).

Er is een trend zichtbaar voor inkomen; hoe lager het inkomen (zie Figuur 9), hoe meer mensen het eens zijn met de stelling dat ze bijna niets in hun leven kunnen veranderen, en dat andere mensen voor hen bepalen wat ze wel of niet kunnen doen. Er worden verder geen duidelijke verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen, noch tussen mensen met een praktische dan wel theoretische opleiding.



4.4.3 Openheid

Openheid is gemeten met twee vragen, namelijk: 'Ik houd van veranderingen' en 'Ik sta open voor nieuwe ervaringen'. Over het algemeen geven Almeerders aan minder van veranderingen te houden ($M = 3,77$, $SD = 1,47$) dan dat zij open staan voor nieuwe ervaringen ($M = 5,10$, $SD = 1,08$). Er worden hierbij geen duidelijke verschillen tussen bevolkingsgroepen gevonden.

4.4.4 Begrip gezondheidsinformatie

Ten slotte is gevraagd naar de mate waarin Almeerders, in het algemeen, informatie die zij ontvangen over gezondheid en leefstijl goed te begrijpen vinden (7 puntsschaal: 1 = heel slecht, 4 = neutraal, 7 = heel goed). Het blijkt dat zij deze informatie gemiddeld redelijk goed te begrijpen vinden ($M = 5,22$, $SD = 1,39$). Vrouwen geven aan deze informatie beter te begrijpen vinden dan mannen ($M = 5,41$, 95%BHI [5,20; 5,63] vs. $M = 4,92$, 95%BHI [4,64; 5,20]). Er worden geen verschillen gevonden tussen bevolkingsgroepen wanneer we kijken naar opleiding of inkomen.

